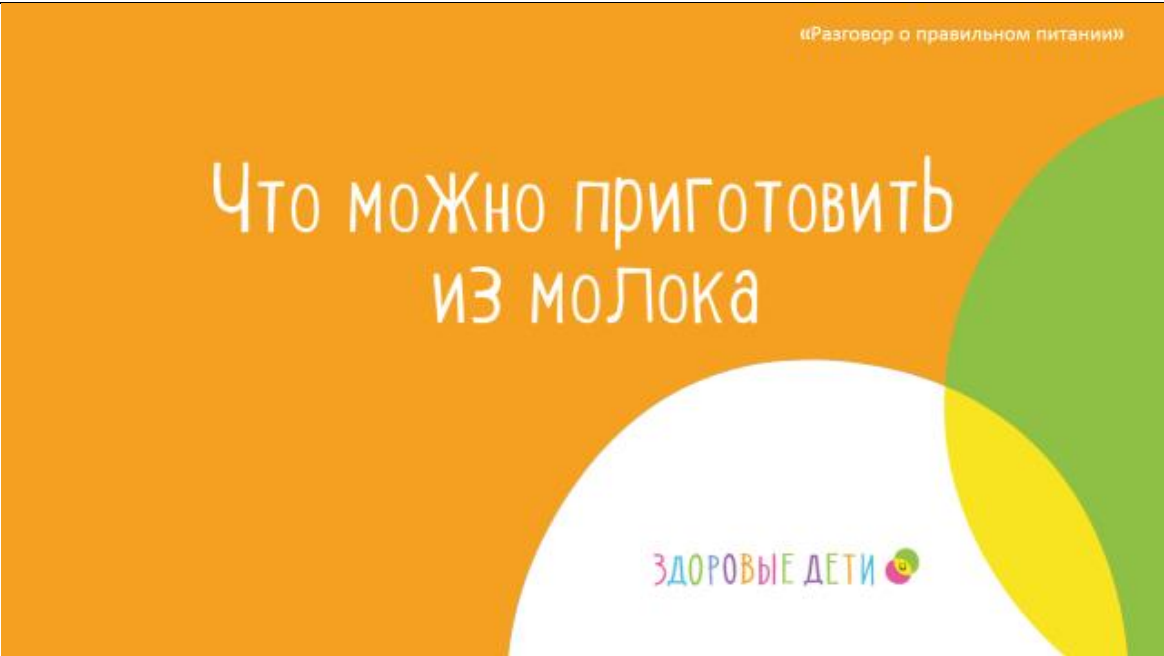


Разговор о правильном питании

Октябрь

| Занятие | Тема урока | Форма контроля | Сроки контроля | Примечание |
|---|---------------------------------|---|----------------|------------|
| 7 | Что можно приготовить из молока | 89628177242 Ватсап –фотофайл (с указанием класса) | 17.10.2020 | |
| Презентация | | Сценарий | | |
|  | | <p>Цель: Привить любовь к молоку.</p> | | |



Пейте, Дети, молоко ...



«Без закваски молоко не сквасишь»?



Что объединяет эти продукты?



Какие из этих продуктов вы любите?



Тема: «Что можно приготовить из молока»

Задание.

- Как вы понимаете смысл пословицы «Без закваски молоко не сквасишь»
- Рассмотрите картинку.
- Что объединяет изображенные здесь продукты? (они сделаны из молока).
- Какие из этих продуктов вы любите?



Состав молочных продуктов

Задание 1

Определить, источником каких питательных веществ являются эти продукты.

- Раскрасьте рисунки до конца.

- ▶ Чем полезны молочные продукты?
- ▶ Какое минеральное вещество содержится в молочных продуктах?
- ▶ Чем оно полезно для организма?



Тема: «Что можно приготовить из молока»



Задача – определить, источником каких питательных веществ являются эти продукты.

- Какие питательные вещества входят в состав разных молочных продуктов?
- Чем полезны молочные продукты?
- Какое минеральное вещество содержится в молочных продуктах?
- Чем оно полезно для нашего организма?

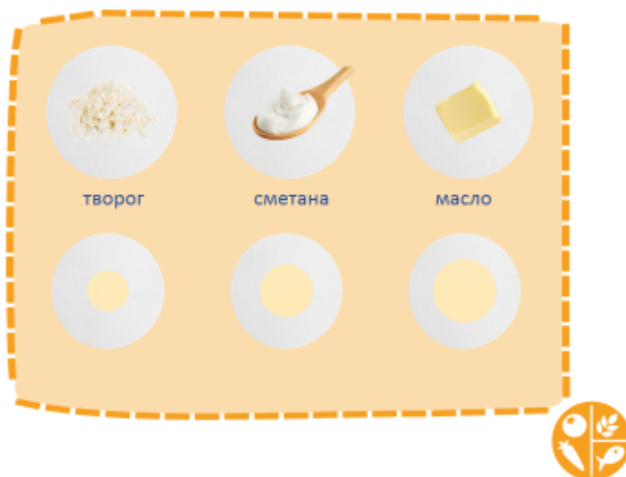


Состав молочных продуктов

Задание 2

Определить, в каком продукте содержится больше жира.

- ▶ На отдельные листы фильтровальной бумаги положить кусочек творога, масла, сметаны, накрыть их сверху вторым кружком фильтровальной бумаги.
- ▶ Сравнить пятна по размеру и насыщенности?
- ▶ В каком продукте больше жира?



3 Тема: «Что можно приготовить из молока»



Задание 2.

Определить, в каком продукте содержится больше жира.

- На отдельные листы фильтровальной бумаги положить кусочек творога, масла, сметаны, накрыть их сверху вторым кружком фильтровальной бумаги.
- Сравнить пятна по размеру и насыщенности.

- В каком продукте больше жира?

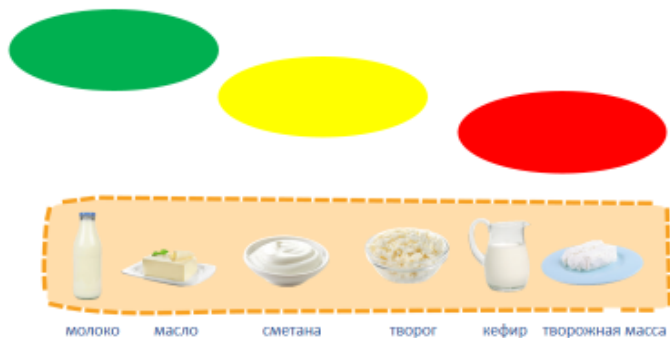


Состав молочных продуктов

Задание 3

Распределить продукты по трём столам, в зависимости от частоты их употребления. Определить размер порции.

- ▶ На какой стол нужно поставить изображённые молочные продукты?
- ▶ Какая порция этих продуктов рекомендуется в вашем возрасте?



4 Тема: «Что можно приготовить из молока»



Задание 3.

Распределите продукты по трём столам, в зависимости от частоты их употребления.

Определить размер порции молочных продуктов.

- На какой стол нужно поставить изображённые молочные продукты?
- Какая порция этих продуктов рекомендуется в вашем возрасте?



Детям – Детские порции



Учитывайте при составлении меню на день, неделю.



Помните! В день нужно съесть три порции молочных продуктов.

5 Тема: «Что можно приготовить из молока»



1. Проверка - зеленый стол – молоко, кефир, творог; желтый стол – сметана, масло; красный стол – творожная масса.

2. Порции молочных продуктов. Обрати внимание, что в день дети должны съесть минимум три порции молочных и кисломолочных продуктов, например – Каша с маслом на молоке на завтрак, стакан кефира или йогурт на полдник, творожная запеканка на ужин.



Кисломолочные продукты

Задание

Определить кисломолочные продукты.

- Рассмотрите рисунок. Какие из изображенных продуктов являются кисломолочными?
- Почему кисломолочные продукты так называют?



6 Тема: «Что можно приготовить из молока»



Среди молочных продуктов выделяю особую группу – **кисломолочные**.

Задание Определить кисломолочные продукты.

- Рассмотрите рисунок. Какие из изображенных продуктов являются кисломолочными?
- Почему кисломолочные продукты так называются?



Кисломолочные продукты

Приготовление кисломолочных продуктов в домашних условиях



- Для сквашивания молока добавляют специальные закваски, содержащие кисломолочные бактерии.
- Используют йогуртницы, поддерживающие определенную температуру.
- Дома можно приготовить кефир, йогурт, сметана, ацидофилин.

7 Тема: «Что можно приготовить из молока»



Кисломолочные продукты получают с помощью молочнокислых бактерий, которые добавляют в молоко. Эти бактерии перерабатывают углеводы и белки, содержащиеся в молоке. Благодаря этому питательные вещества лучше усваиваются. В домашних условиях можно самим получить кисломолочные продукты. Для их приготовления используют специальные закваски и йогуртницы.

Молоко нагревают, добавляют закваску, разливают по баночкам или контейнерам, которые ставят на несколько часов в йогуртницу, где поддерживается постоянная температура.

В домашних условиях можно приготовить кефир, йогурт, сметану, простоквашу.



Кисломолочные продукты

Приготовление творога в домашних условиях

- Рассмотрите этапы приготовления творога.
- Расставьте картинки в правильном порядке.

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

- ★ Молоко вскипятить.
- В остывшее молоко добавить закваску.
- Поставить в теплое место.
- Нагреть до появления сгустков творога, но не кипятить.
- Переложить в марлю.
- Подвесить для удаления сыворотки.

8 Тема: «Что можно приготовить из молока»



Задание:

Рассмотрите этапы приготовления творога в домашних условиях.

Расставьте картинки в правильном порядке.

Этапы приготовления:

- Молоко вскипятить.
- В остывшее молоко добавить закваску.
- Поставить в теплое место.
- Нагреть до появления сгустков творога, но не кипятить.
- Переложить в марлю.
- Подвесить для удаления сыворотки.



Кисломолочные продукты

Приготовление творога в домашних условиях

Рассмотрите этапы приготовления творога.

Расставьте и в правильном порядке.

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

- ★ Молоко вскипятить.
- В остывшее молоко добавить закваску.
- Поставить в теплое место.
- Нагреть до появления сгустков творога, но не кипятить.
- Переложить в марлю.
- Подвесить для удаления сыворотки.



9

Тема: «Что можно приготовить из молока»

Правильно так!



Кисломолочные продукты

Задание

Сравнить пресное молоко и кисломолочные продукты.

- ▶ В чем сходство и отличие этих продуктов?
- ▶ Что изменилось после сквашивания?
- ▶ Предположите, что произошло со вкусом?



10

Тема: «Что можно приготовить из молока»

Задание

Сравнить пресное молоко и кисломолочные продукты.

- В чем сходство и отличие этих продуктов?
- Что изменилось после сквашивания?
- Предположите, что произошло со вкусом?



Как получают масло

Л.Н. Толстой.

Попали две лягушки в кувшин с молоком.
Тонуть неохота. Чтобы не погибнуть, стали грести лапками.
Гребут, гребут, а толку никакого. Устали лягушки, и одна решила,
что грести бесполезно – всё равно не выбраться! Отчаялась она,
тут силы её и покинули. Бедная лягушка утонула.
А вторая решила грести дальше. Билась, билась и вдруг
чувствует – стоит на чём-то твёрдом!
Оказалось, что она сбила молоко в масло. Так и выбралась.

11 Тема: «Что можно приготовить из молока»



Задание.

- Как вы думаете, почему жидкое молоко превратилось сначала в плотные сливки, а потом – в твердое масло?

За счет механического воздействия на белок молока меняется его структура. Поэтому поменялась структура продукта.



Как получают масло



▶ Сепаратор бытовой



▶ Сепаратор промышленный



★ Для получения сливок и масла используют специальные аппараты — сепараторы.

12 Тема: «Что можно приготовить из молока»



В пищевом производстве для получения сливок или масла используют специальные аппараты – сепараторы.

В домашних условиях используют бытовой сепаратор.



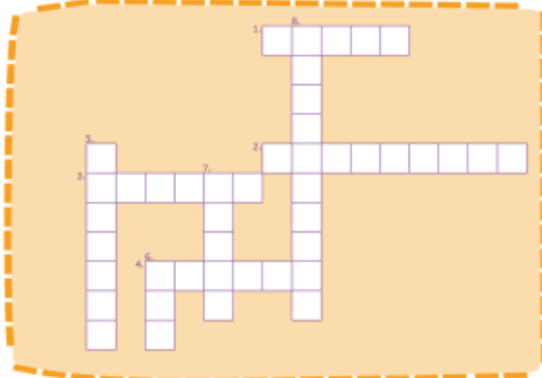
Как получают масло

Задание

Отгадай загадки и реши кроссворд.

По горизонтали:

1. На холоде твёрдое, как лёд, а в тепле плавёт, как мёд.
2. В руках у Вани зима в стакане.
3. Жидкое, а не вода, белое, а не снег.
4. Верхний слой молока, любимое лакомство кота.



По вертикали:

5. Жирная, густая, назвалась ... я.
6. Как репка жёлт со всех сторон, чем больше дыр, тем лучше он.
7. Знаменит он на весь мир, вкусный, кисленький
8. Это что же, это что же? И на ряженку похоже, И кефир один в один.

13 Тема: «Что можно приготовить из молока»



- Отгадайте загадки и решите кроссворд



Шеф-повар

Задание

Вспомнить как можно больше блюд, при приготовлении которых используются молочные продукты.

масло

- Каша с маслом
- Пирожки
- Бутерброд
- Торт
- Картофель пюре
- Макароны

кефир

- Оладьи
- Блины
- Творог
- Окрошка на кефире

сметана

- Выпечка
- Блины со сметаной
- Оладьи со сметаной
- Соусы
- Салат со сметаной

творог

- Сырники
- Запеканка
- Вареники
- Ватрушка
- Пирог
- Сочники

сыр

- Бутерброд
- Греческий салат
- Макароны с сыром
- Слоеные пироги
- Лазанья

14 Тема: «Что можно приготовить из молока»



- Вспомнить как можно больше блюд, при приготовлении которых используются молочные продукты.



Задание

Приготовить дома блюдо, используя один из молочных продуктов.
Сделать фотографию.

Тема: «Что можно приготовить из молока»



Приготовить блюдо из молочных продуктов, выслать фото



До новых встреч в лагере Здоровья!



Всем успешной работы!!!!

