Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

основная общеобразовательная школа №79

Центральная ул. 16/2, хутор Копанской, Краснодар, 350904, тел./факс (861) 22-99-024,

e-mail: [school79@kubannet.ru](mailto:school79@kubannet.ru)

**Внеклассное мероприятие**

**ПЕЙТЕ,**

**ДЕТИ,**

**МОЛОКО,**

**БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ**

Ответственная по организации питанию

Лила Ольга Ивановна,

учитель начальных классов, МБОУ ООШ № 79

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Цель:  познакомить учащихся с целебными свойствами молока и молочных продуктов,  способствовать расширению кругозора учащихся  Проведение беседы:  1. Поднимите руки, кто из вас пьет молоко в столовой? Дома?  2. Почему вы пьете (не пьете) молоко?  3. Какие вы знаете полезные свойства молока? |  |
|  | В обществе всегда царило мнение, что молоко - источник здоровья. Описывая пышущего здоровьем человека, о нем говорят: "кровь с молоком!" Приезжая в деревню, мамаши стараются напоить детишек парным молоком. При простудах мы первым делом пьем горячее молоко. Однако несколько лет назад в прессе стала появляться информация о том, что молоко полезно только детям - взрослому человеку оно вредит. Попадались даже заметки о том, что женщины в целом полнее мужчин именно потому, что употребляют больше молока и молочных продуктов. Достойной аргументации такого мнения мы не встречали. А вот о пользе молока можно сказать многое.      Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. Задолго до нашей эры врачи и Египта, и Древнего Рима, и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека. В "Шримад Бхагаватаме" - одном из самых древних и авторитетных писаний, упоминается, что одна из причин снижения продолжительности человеческой жизни состоит в том, что люди пьют мало молока.      Веды также содержат обширную информацию о свойствах молочных продуктов. По ведическим канонам, молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Аюрведа, древнеиндийский трактат о здоровье, указывает на то, что молоко эффективно лечит расстройства психики - раздражительность, суетливость, перенапряжение, избавляет от бессонницы, умиротворяет и успокаивает.      В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой. Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями, согласно восточным учениям, устраняет утреннюю сонливость и укрепляет психические способности, повышается способность к обучению, вообще увеличивается сила интеллекта в целом. Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное виденье добра и зла - считали восточные мудрецы. Они рекомендовали также пить его либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая медом или сахаром, добавляя специи: фенхель, кардамон, куркуму, корицу, шафран и солодку.  Да и сейчас первым средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию, воздействует на рецепторы желудка и оказывает общее успокаивающее действие. Кроме этого, у молока еще много полезных свойств. Молоко, особенно козье, благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и способствует заживлению ее нарушений. Мало известен факт, что молоко является ценным дополнением к овощам. Оно повышает содержание кальция в пище и способствует получению ценной смеси аминокислот. Молоко добавляют в клубнику, чернику, красную смородину - это уменьшает возможность возникновения аллергической реакции. Не все также знают, что молоко прекрасно утоляет жажду. В жару организм теряет много влаги в виде пота, а вместе с ним удаляются минеральные соли. Молоко, в состав которого эти соли входят, способствует удержанию влаги и таким образом уменьшает жажду. Многовековой опыт жителей Средней Азии показывает, что для утоления жажды хорошо кислое обезжиренное молоко или цельное, разбавленное водой.      Более того, молоко, которому некоторые приписывают свойство увеличивать массу тела, на самом деле, наоборот, способно защитить организм от набирания избыточного веса. Оказалось, что кальций борется с полнотой, способствуя усиленному сжиганию жира в организме и уменьшая его отложения. Многие специалисты активно не приветствуют тенденцию отказа от молока в целях похудения. Особенно это касается нашего Северо-Западного региона. "Навязываемый женский образ с параметрами 90-60-90 явно не для нас, - считают сотрудники завода "Петмол", - мы ведь живем в непосредственной близости от Полярного круга, а значит, следует учитывать особенности питания, отличные от среднеевропейских. Белому медведю ведь никто не скажет, что он слишком толстый, - это необходимо для выживания. Так же и мы, северяне, должны готовиться к зиме, обеспечивая организм запасом калорий". На "Петмоле" - крупнейшем молочном заводе Северо-Запада - проводится большая исследовательская работа. Так вот, специалисты предприятия считают, что молоко - продукт специфический: его вкус и полезность напрямую зависят от жирности. Так что петмоловцы рекомендуют максимально использовать полезные свойства молока - продукта, содержащего около 100 различных ценных для организма веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов.  **О пользе молока.**  Недавние научные исследования доказали, что девушки-подростки должны приналечь на молочные продукты и отвернуть свои носики от колы, пепси и других прохладительных напитков. В противном случае во взрослые годы им не избежать остеопороза и повышенной ломкости костей. Дело в том, что именно в подростковом возрасте формируется резерв кальция в костях, что является гарантией их будущей прочности, сообщает Украина промышленная. Потребление молока в развитых странах за последние годы упало на 25%, у количество выпиваермых безалкогольных напитков выросло втрое. Для мужчин польза цельного молока не столь несомненная. Доказано, что мужчины, выпивающие 1-2 стаканов молока в день, повышают свой риск заболеть болезнью Паркинсона. Исследователи считают, что такая негативная связь не является следствием действия кальция – главного ингредиента этого ценного продукта. В то же время ученые пока не знают, с какими ингредиентом молока или его загрязнителем связан этот феномен. Болезнь Паркинсона – дегенеративное заболевание нервной системы, которое сопровождается дрожанием рук, ног, ригидностью мышц и замедленными движениями. Предыдущие исследования выявили связь между высоким уровнем потребления молочных продуктов и риском заболеть болезнью Паркинсона у мужчин (но не женщин).         О вкусах не спорят, ведь главное - польза. Американские ученые пришли к выводу, что употребление нежирных молочных продуктов способно на 50% снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как инсульт и гипертония. Ученые на протяжении двух лет исследовали меню и привычки 6 тысяч человек, и результаты их исследования показали, что любители молочного довольно редко страдают заболеваниями сердца, в отличие от тех, кто такие продукты не жалует. Вообще о пользе молочных продуктов спорить нечего, тут все и так очевидно. К примеру - молоко: его состав уникален! Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу (молочный сахар), конечно же кальций и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов В1 и B2 витамина группы D. А еще в нем в избытке содержатся калий, фосфор, железо, йод, цинк.  Не любишь молоко? Попробуй регулярно есть другие молочные продукты: творог, сметану, нежирный йогурт, кефир.   Итоги беседы. Ответьте на вопросы:  1.        Перечислите полезные свойства молока.  2.        Изменилось ли ваше отношение к молоку, после услышанного на уроке |  |