

A glass pitcher and a glass filled with milk. The pitcher is on the left, and the glass is on the right. The glass has a small logo on it. The background is a textured blue and white pattern.

**Пейте, дети, молоко –
будете здоровы!**

Первое упоминание о молоке.

Оказывается, что самое раннее упоминание о молоке находится в Библии. В ней есть много ссылок на молоко. Авель, сын Адама, пас овец и, вероятно, пил молоко. В Библии в предсказании Иакова, которое относится к 1700 году до н.э., написано, что зубы Иуды станут белыми от молока. Земля Ханаанская была «землей молока и меда». В 1500 году до н.э. Иов часто ссылался на сыр.

Во всех этих примерах мы видим, что молоко было известно задолго до этого.

Откуда пришло слово «молоко».

«Молоко» - это слово имеет индоевропейскую природу. В литовском находим *malkas* - «молоко», в немецком *Milch* - «молоко», в английском *milk* - «молоко». В кельтском *melgô* - молоко буквально - «то, что выдаивается из вымени». У многих народов его название звучит одинаково: млеко (польское, чешское, хорватское), мляко (болгарское), молоко (украинское, белорусское).

**Интересно, что
первичное значение
этого слова –
«жидкость».**



Чем ценно молоко для человека?



- **Первой пищей, которую человек получает с момента своего рождения, является материнское молоко. Благодаря материнскому молоку младенцы в первые месяцы жизни нормально растут и развиваются, не потребляя ничего другого. Этот факт служит прекрасным доказательством того, что молоко является полноценным и незаменимым продуктом питания. Молоко превращает беспомощного львенка в мощного зверя. Огромный кит, как и крошечная морская свинка, вскормлен молоком.**

В молоке есть все, что нужно малышу: в нем есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины.

Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.

Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!

Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.

Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

В одном стакане молока содержится столько необходимого нам кальция, сколько его в 7 сардинах или в 3-х стаканах арахиса, или в 4-х стаканах черной фасоли.

Испокон века люди высоко ценили целебные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни».



Интересные факты



- ❖ *В мифах многих народов мира присутствует выкармливание знаменитых богов и героев животными (Зевс был вскормлен молоком козы Амалфеи, основатели Рима Ромул и Рем — молоком волчицы).*
- ❖ *Гиппократ исцелил множество пациентов от чахотки с помощью козьего молока.*
- ❖ *Самые красивые женщины мира использовали молоко, чтобы сохранить свою красоту и молодость на долгие годы: царица Египта Клеопатра ежедневно принимала молочные ванны, а жена Нерона Пoppея всегда брала с собой в путешествие 500 ослиц, чтобы иметь возможность принимать молочные ванны, улучшающие кожу.*
- ❖ *За день корова дает 160 стаканов молока. В 2009 году ветеринары доказали, что корова, имеющая какую бы ни было кличку, дает больше молока, чем безымянная.*
- ❖ *Почти 10 тысяч литров молока потребляет человек за всю жизнь.*



- ✓ В Древнем Египте, Греции, Риме молоко называли «источником здоровья», «соком жизни», «белой кровью».
- ✓ Современные врачи-диетологи также считают молоко важнейшим продуктом питания. Задолго до нашего времени врачи назначали молоко для лечения различных болезней и для очищения организма от вредных веществ. Правда, полезные свойства молока заметно снижаются при пастеризации (нагревании до 60 °С).
- ✓ Знаменитый врач Гиппократ называл молоко лекарством, Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей, академик Павлов называл молоко пищей, приготовленной самой природой.

Молочные продукты , изготовленные из молока



- айран
- ацидофилин
- варенец
- катык
- йогурт
- кефир
- кумыс
- мацун
- пахта
- простокваша
- ряженка
- сгущённое молоко
- сливки
- сливочное масло
- сметана
- сухое молоко
- сыворожка
- сыр
- творог
- топлёное молоко
- шубат

Сметана

За границу сметана «проникла» только после Второй мировой войны, причем в некоторых странах сметану до сих пор называют «русскими сливками». Наши предки делали ее просто: снимали («сметали» – отсюда и название) с молока всплывшие во время брожения сливки.



Масло сливочное

Сливочное масло не только питательно, но и полезно – для кожи, волос, зрения, костной и мышечной ткани. Оно богато витаминами, кальцием, необходимыми для строения клеток. Так что в полезности сливочного масла сомневаться не приходится. Надо только помнить, что, когда мы растапливаем его на сковороде, витаминов в нём не остается. Именно поэтому кусочек масла лучше класть в уже готовую пищу

Кефир – кисломолочный напиток, заквашенный с помощью так называемых «кефирных грибков» (эта закваска из множества микроорганизмов, бактерий и дрожжей). Кефир благотворно влияет на кишечник: всего пара стаканов этого напитка в день предотвращает развитие кишечных инфекций и быстро справляется с дисбактериозом, вызванным, например, антибиотиками. Кефир укрепляет иммунитет, побеждает хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и болезнях нервной системы, помогает похудеть (если пить его регулярно) и хорошо утоляет жажду в жаркие летние дни.



Для чего нужно пить молоко?

Ответы детей:

- Молоко полезно для здоровья.
- Молоко нужно пить , чтобы не болеть.
- Молоко даёт силу.
- Когда пьешь молоко, укрепляются кости и мышцы.
- Молоко надо пить, чтобы быть всегда красивой.

Копилка

О молоке и молочных продуктах немало произведений. Мне удалось найти загадки, пословицы, поговорки, песенки, мифы, легенды, притчи, народные приметы.

Вот некоторые из них:

Загадки о любимом и очень полезном напитке - молоке

- Белое, да не снег,
Вкусное, да не мед.
От рогатого берут
И ребятам дают.
- От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.
- Из водицы белой
Всё, что хочешь, делай:
Масло в нашу кашу,
Сливки в простоквашу,
Творожок на пирожок.
Ешь да пей, гостям налей
И коту не пожалей.
- «Оно течет, но не вода.
Оно, как снег бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в кринке...»



Русская народная песенка

Уж как я ль мою
коровушку люблю!

Уж как я ли свежей травки
ей нарву.

Кушай вволюшку,
коровушка моя!

Ешь ты досыта,
бурёнушка моя!

Уж как я ль мою
коровушку люблю!

Сытна пошла я коровушке
налью,

Чтоб сыта была
бурёнушка моя,

Чтобы сливочек
бурёнушка дала.



Пословицы и поговорки о молоке

- **Бела, румяна - ровно кровь с молоком.**
- **В осень любого гостя потчуют молоком, а нелюбого - медом.**
- **Выдоить молоко - легко, обратно влить - попробуй.**
- **Где молоко, тут и волокно.**
- **Заварил кашу, так не желей и молока.**
- **Как скот накормишь, так и молоко получишь.**
- **Корова в тепле - молоко на столе.**



Отрывки из литературных произведений

- 1. «Что делать? Побежала она к молочной речке – кисельным берегам. – Речка, речка, – просит Маша, – спрячь меня!» (*«Гуси лебеди»*. Русская народная сказка)
- 2. «Я бы дяде Федору рубашку красивую купил. А тебе, Матроскин, – сепаратор для молока». (*«Дни рождения в Простоквашино» Э. Успенский*)
- 3. «Тотчас она молока для него надоила и в благодарность еще волчонка подарила. Иван – королевич волчонка отдал в охоту, а молоко принес к жене; а жена, было, надеялась: авось муж пропадет! Пришел и нечего делать, волчьим молоком умылась, окатилась и с постельки встала, как ничем не хворала. Муж обрадовался». (*«Звериное молоко»*. Русская народная сказка.)
- 4. «Козлятушки, ребятушки!
Отопритесь, отворитесь!
Ваша мать пришла – молока принесла.
Бежит молоко по вымечку,
Из вымечка – по копытечку,
Из копытечка – во сыру землю!» (*«Волк и семеро козлят»*. Русская народная сказка)
- 6. «Принесла сено корове – корова дала маслица. Принесла курочка маслица петушку. Петушок сглотнул маслица – и бобок проглотил. Вскочил и запел: Ку-ка-ре-ку!» (*«Петушок и бобовое зернышко»*. Русская народная сказка)

Песенка-загадка



Вывод:

Как видим, люди высоко ценили и ценят молоко за его питательные и целебные свойства.



Молоко полезно очень
И для взрослых и ребят.
Кашу, йогурт и сметану
Большой ложкою едят.

В молоке полезных много
витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы
кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не
болела голова.

Настроение чтобы было
превеселое всегда.

Шлет привет вам всем корова:

-Пейте, дети, молоко

Будете здоровы!