**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 26 «Чебурашка»**

**общеразвивающего вида II категории»**

**Исследовательский проект**

**«Молочные продукты своими руками»**

**Выполнила:**  Сметанкина Анастасия, 7 лет,

воспитанница подготовительной к школе группы

**Руководитель:** Андреева Татьяна Владимировна,

воспитатель, высшая квалификационная категория

**2015 год**

**Актуальность**

Когда мы с мамой ходим в магазин, я часто прошу купить её молочный коктейль или фруктовый творожок. Но мама покупает мне их очень редко, считает их не очень полезными для моего организма, так как чтобы они долго хранились, в них добавляют различные добавки и красители. И тогда я решила узнать, а можно ли дома изготовить молочные продукты? Какую пользу приносит молоко для нашего организма?

**Цель:**Узнать, можно ли в домашних условиях из молока приготовить вкусные и полезные молочные продукты.

**Задачи:**

* Спросить у ребят моей группы: Какой самый любимый у них молочный продукт, который продаётся в магазине?
* Собрать информацию о пользе молока, разнообразии молочных продуктов и способах их приготовления в домашних условиях.
* Вместе с мамой приготовить из молока разные молочные продукты дома.
* По итогам исследования вместе с мамой создать книжку «О вкусной и полезной пище».
* Познакомить с проектом детей  подготовительной к школе группы детского сада.

**Гипотеза:**Мы думаем, что из молока в домашних условиях можно приготовить вкусные и полезные молочные продукты.

**Методы исследования:**

* опрос,
* беседа,
* чтение литературы,
* поиск в интернете материалов.

**1. Опрос**

Сначала, я решила узнать у детей нашей группы, какой самый любимый у них молочный продукт? Всего было опрошено 24 ребёнка. Вот, что получилось:

* Ответили, что творожок – 7 детей;
* Ответили, что молочный коктейль – 10 детей;
* Ответили, что йогурт – 7 детей.

**2. Беседы:**

Затем я узнала у старшей медсестры нашего детского сада - Натальи Анатольевны, какую пользу приносит молоко для нашего организма?

Молоко - это очень ценный пищевой продукт, обладающий целебными свойствами. В нём содержится животный белок, который необходим и мозгу, и внутренним органам, и мышцам. Рекомендуется обязательно пить молоко в осенне-зимний период, когда организм ослаблен и из-за неблагоприятных погодных условий и можно заболеть ОРЗ, или гриппозных инфекций..

У повара нашего детского сада - Натальи Владимировны, я узнала о разнообразии молочных продуктов. Сливки, ряженка, кефир, сливочное масло, йогурт, сметана, творог, кумыс, сыр — всё это делают из разного молока: козьего, коровьего, кобыльего, верблюжьего, овечьего. Изначально переработка молока в молочные продукты производилась, прежде всего, для повышения срока его хранения. Именно так появились сметана и масло, сыр и творог. А ещё Наталья Владимировна поделилась своими рецептами приготовления молочных продуктов из молока, которые можно сделать своими руками дома.

**3. Рассматривание энциклопедий**

Из энциклопедий я узнала, что в молоке много кальция, который является незаменимым "строительным материалом" для костей. Молочный кальций усваивается организмом намного лучше, чем кальций из других продуктов. Поэтому молоко очень полезно детям, у которых идет интенсивный рост костей.

**4. Приготовление молочных продуктов дома**

***«Молочный коктейль»***

Возьмите стакан молока и залейте его в блендер. Прибавьте к будущему молочному коктейлю измельченные фрукты (например, банан), шоколад, или сироп. Как следует, взбейте все в блендере – до появления пены. Разлейте в бокалы и подавайте на стол с коктейльными трубочками.

***«Творог»***

Чтобы сделать творог, кастрюлю или судок с простоквашей или кефиром поставьте на водяную баню и подогрейте до отделения сыворотки. Следите, чтобы простокваша или кефир не перегрелись, иначе творог будет жестким. Полученную смесь перелейте в марлевый или полотняный мешочек, нетуго завяжите и дайте сыворотке стечь. Выложите в тарелку, добавьте немного клубничного варенья и сметаны.

***«Домашний сыр»***

Сначала приготовьте домашний творог, затем его по-хорошему отожмите и положите на 2 часа под пресс. У вас получится замечательный сыр.

***«Глазированный сырок»***

Из хорошо отжатого домашнего творога скатайте небольшие колбаски, окуните их в растопленный шоколад и положите в холодильник.

**5. Изготовление книжки «О вкусной и полезной пище»**

Затем мы вместе с мамой и воспитателем изготовили для родителей книжку с рецептами молочных продуктов, которые можно приготовить дома.

**6. Презентация проекта**

Я рассказала ребятам нашей группы, что делают из молока и какую пользу оно приносит для организма, показала фотографии, как мы с мамой готовили молочные продукты.

**Заключение:**

Наша гипотеза подтвердилась. Из молока дома можно приготовить вкусные и полезные молочные продукты. Сегодня полки магазинов заставлены различными молочными продуктами. Однако неизменными во вкусе и очень полезными остаются молочные продукты: приготовленные в домашних условиях.

**Литература:**

1.Высотская Ю.А. «Детское питание от рождения и старше». ЭКСМО, 2013 г.

2.Лукьянов М. «Моя первая книга о человеке». Росмен – Пресс, 2006 г.

3.Ткаченко К.И. «Большая книга рецептов для детей. 365 вкусных и полезных блюд для полноценного питания вашего ребенка». М., ФАИР, 2008 г.











**Исследовательский проект**

**«Молочные продукты своими руками»**