**Слайд №1**

Здравствуйте, меня зовут Дмитрий. 15 января 2016 года мне исполнилось 7 лет. Я хожу в подготовительную группу детского сада №16.

**Слайд №2**

Мой научный руководитель: Харченко О.А.

**Слайд №3** (фото Димы в форме)

С пяти лет я занимаюсь футболом.

**Слайд №4** (фрагменты игры) (награды)

Футбол – это игра сильных, быстрых, выносливых и смелых людей.

Футбол - это падения и травмы. К сожалению, без этого никак не обойтись. Поэтому очень важно при составлении меню футболиста учитывать это и включать в его рацион как можно больше кальция.

**Слайд №5**

Известно, что наилучшим источником кальция являются молочные продукты и в первую очередь творог. Мне захотелось поподробнее узнать, чем же всё- таки так полезен творог?

И в этом мне помогла Оксана Александровна, она рассказала мне о полезных свойствах этого продукта.

Из её рассказа я узнал, что творог представляет собой кисломолочный продукт, получаемый в результате нагревания кефира. Творог бывает жирный, полужирный и нежирный.

Творог способствует росту и укреплению организма человека. В первую очередь, благодаря большому содержанию кальция, творог способствует росту костей и укреплению зубной эмали. Творог очень полезен для пищеварения.

Еще одним хорошо известным свойством творога является его положительное действие на умственные способности. Поэтому творог рекомендуется в качестве завтрака для всех спортсменов и учащихся.

**Слайд №6** (картинки с лечебными свойствами творога)

Интересно, что в лечебных целях творог можно использовать даже наружно. Например, при отеках, воспалительных процессах на коже. Компрессы из этого продукта можно применять при простудных заболеваниях. В твороге содержатся «хорошие бактерии», т.е. полезные для организма человека, которые укрепляют иммунную систему.

**Слайд №7** (картинки из истории)

Узнав много нового о полезности этого продукта, мне стало любопытно, а откуда же он появился?

Оксана Александровна смогла ответить и на этот вопрос. Она рассказала очень интересную историю появления творога.

Скорее всего, дело было так. Стоял жаркий день, женщина того далекого времени подоила корову оставив молоко на самом солнцепеке в глиняной посуде. И спустя какое-то время, молоко скисло и стало превращаться в густую массу. Вернувшись за молоком, женщина, оставившая его, увидела, что вместо жидкости образовалась густая масса и попробовала ее. Вкус густой массы ей понравился. Она слила жидкость, находящую в посуде вместе с густой массой, а затвердевшее молоко подала к столу. Поданное блюдо, скорее всего, понравилось ее родственникам. Они с удовольствием ели его сами и угощали гостей.

Таким образом, этот простой рецепт приготовления такого вкусного блюда, как творог, разлетелся по всему миру. Готовя это блюдо, люди постепенно начали усовершенствовать его, а позднее выяснили, что оно не только вкусное, но ещё и полезное.

Послушав историю появления творога, мне стало интересно, а как же изготавливают творог в современном мире?

**Слайд №8** (картинки производство творога)

Оксана Александровна рассказала, чтотворог вырабатывают на заводах.

Производство его основано на выделении из молока таких ценных составных частей, как белок и жир.

Творог получают из пастеризованного молока, для сквашивания которого применяют закваску из специально отобранных в лабораториях молочнокислых бактерий. Это очень длительный и увлекательный процесс.

Оксана Александровна сказала, что творог можно приготовить и в домашних условиях. Она подробно объяснила, как это правильно сделать и мы решили попробовать приготовить его дома с мамой.

Это было очень интересно.

**Слайд № 9** (фото)

Сначала мы с мамой молоко прокипятили. При этом погибают почти все микроорганизмы, в том числе и вредные.

**Слайд № 10** (фото)

Горячее молоко надо было быстро охладить до 32—36°С. И для этого кастрюлю с горячим молоком мы опустили в другую посуду с холодной водой, не допуская ее попадания в молоко.

Охлажденное молоко мы заквасили, вводя закваску тонкой струей и хорошо ее перемешивая. Закваской может служить хорошая простокваша или сметана. Заквашенное молоко хорошо перемешали ложкой, кастрюлю закрыли крышкой и поставили в теплое место до образования сгустка.

**Слайд № 11** (фото)

Когда появился сгусток, мы удалили сыворотку. Для этого мы перенесли всё на сито, покрытое марлей.

**Слайд № 12** (фото),**13**

Когда прекратилось отделение сыворотки, творожную массу мы охладили и положили под пресс. Для этого на творог в марле кладут чистую обработанную кипятком дощечку и на нее помещают груз. Готовый творог поместили в холодильник.

**Слайд №** **14** (картинки блюд)

В нашей семье творог является одним из основных продуктов питания. Творог можно есть со сметаной, молоком, а также готовить из него различные блюда: пудинги, вареники, сырники, творожную массу, кондитерские изделия.

**Слайд №** **15**  (фото блинчиков)

Самое любимое блюдо нашей семьи – это блинчики, с начинкой из творога с изюмом.

Мы с мамой приготовили их специально, чтобы угостить вас.

Угощайтесь пожалуйста и будьте здоровы!

**Творог способствует росту и укреплению организма, хорошо действует на умственные способности и очень полезен для пищеварения.**