# **ВВЕДЕНИЕ**

Молоко и молочные продукты занимают важное место в питании человека. Они обеспечивают организм благоприятно сбалансированными и легкоусвояемыми белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами. О пользе кисломолочных продуктов говорят постоянно. Однако мы порой не задумываемся, а что, например, полезней: кефир или ряженка? Всем ли можно их пить?

**Актуальность темы** в том что, в современном мире кисломолочные продукты представлены очень широко, но популярность их среди всех слоёв общества низкая, а особенно у молодого поколения. Эти продукты используется для кормления детей, диетического питания и людьми пожилого возраста. В настоящее время проблема здоровьесбережения носит глобальный характер. В западных странах здоровым быть «модно», а в нашей стране количество больных детей неуклонно растет. Необходима популяризация здорового образа жизни, организация правильного питания. Поэтому предметом нашего исследования стал процесс функционального питания на основе популярных кисломолочных продуктов кефира и ряженки.

**Гипотеза.** Мы считаем, что молочные продукты не одинаково полезны и различаются по действию на физиологию организма человека.

**Объект исследования**: кисломолочные продукты кефир и ряженка.

# **Цель работы:** исследовать свойства кефира и ряженки, выяснить какой из этих продуктов наиболее полезен.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу для выявления исторических сведений о появлении кефира и ряженки, их биохимического состава, физико-химических свойств, влиянии на организм человека.

2.Подобрать и освоить методики определения показателей качества кефира и ряженки.

3. Провести социологический опрос с целью изучения мнения учащихся и учителей школы о пользе кефира и ряженки и предпочтении среди молочных напитков.

4.Проанализировать полученные результаты и сформулировать практические рекомен­дации о выборе кефира и ряженки.

**Методы исследования:**

1.Поисковый (изучение литературы).

2. Практический (наблюдение).

2.1. Определение кислотности. Мы определяли с помощью экспреcc-теста для определения рН. Для этого участок индикаторной полоски размером 0,5х0,5 см, погрузить в исследуемый напиток. Затем сравнить окраску участка индикаторной полоски с образцами окраски контрольной шкалы, выбрать наиболее близкий по интенсивности окраски образец контрольной шкалы.

2.2. Исследование кефира по органолептическим показателям.

3. Словесный (беседа с заведующей столовой, опрос учащихся и учителей школы)

Анкетирование учащихся:

1. Что вы чаще пьете: молоко, кефир или ряженку?

2.Кефир и ряженку пьют потому, что …

- обладает великолепным вкусом,

- укрепляет иммунитет,

- способствует более быстрому росту,

- поддерживает микрофлору кишечника,

- содержит ценные витамины.

4. Эмпирические – наблюдение, беседа, конспектирование, обработка литературы, постановка вопроса, самоанализ, оформление работы.