**«Что полезнее: кефир или ряженка?»**

**Аннотация**

 В настоящее время проблема здоровьесбережения носит глобальный характер. Необходима популяризация здорового образа жизни, организация правильного питания. С этой целью диетологи советуют употреблять больше кисломолочных продуктов. Но мы порой не задумываемся, а в чем же разница между кефиром и ряженкой, для всех ли они полезны.

Поэтому мы решили исследовать свойства кефира и ряженки

и попытаться дать определенные рекомендации. По данному вопросу мы изучили литературу, провели опыты и социологический опрос учителей и учащихся МАОУ СОШ № 20 поселка Псебай, проанализировали полученные результаты.

Занимаясь исследованием, мы сделали выводы о том, что кисломолочные продукты действительно полезны и эффективны. Данные продукты обязательно надо включать в ежедневный рацион питания каждого человека, в особенности для детей. Однако при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и знать физиологические действие кефира и ряженки.

 Данная работа может быть использована учителями в плане проведения воспитательной работы с детьми (проведение часов коллективного общения), учениками для развития общего кругозора, администрацией школы для организации питания в школьной столовой.

Практическая значимость работы велика, так какпомогает понять такую простую истину – «Правильное функциональное питание – это залог нашего здоровья»!