

МЕРЕЙ ЖОББ МЕКТЕБІ

“Дұрыс тамақтану денсаулықтың басты кепілі”

Орындаған: Сағынгереева Ы.Б

Жетекші: Куанышкалиева А.Б

ЖҰМЫСТЫҢ МАҚСАТЫ:

БІЗДІҢ АҒЗАМЫЗ ӨТЕ КҮРДЕЛІ ЖӘНЕ АШЫҚ ЖҮЙЕ.

БІЗДІҢ САЛМАҒЫМЫЗ, БОЙЫМЫЗ,

СҰЛУЛЫҒЫМЫЗ, ОЙЫМЫЗ, ҚҰНДЫЛЫҒЫМЫЗ КӨЗҚАРАСЫМЫЗ

ТІНДЕРІМІЗДІҢ ҚҰРЫЛУЫ МЕН ЖАҢАРТЫЛУЫ, ӨМІРЛІК

КҮШІМІЗ, ДАРЫНДЫЛЫҒЫМЫЗ, ЖЕТІСТІГІМІЗ БЕН

СӘТСІЗДІКТЕРІМІЗ, ДЕРТКЕ ШАЛДЫҒУМЫЗ ОСЫ

ТАМАҚТАНУЫМЫЗДЫҢ НӘТЕЖЕСІ.

ОҚУШЫЛАРҒА ӨЗ АҒЗАСЫНА ЖАҢАША ҚАРАУҒА КӨМЕКТЕСУ

ЖӘНЕ РАЦИОНАЛДЫ ТАМАҚТАНУДЫҢ НЕГІЗІН ДҰРЫС

ҰҒЫНДЫРУ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ НЕГІЗІН

ҚҰРАУШЫЛАРДЫ ТҮСІНДІРУ.

БАЛДАРДЫҢ ҚАЗІРГІ ТАҢДА ЕҢ СҮЙЕКТІ ТАҒАМЫНА АЙНАЛЫП

БАРА ЖАТКАН ЧИПСИ ӨНІМДЕРІ, ОНЫҢ ПАЙДАСЫЗ ЕКЕНІН

БІЛЕ БЕРМЕЙ ДЕНСАУЛЫҚТАРЫНА КЕРІ ӘСЕРІН БЕРЕТІНІҢ

ЗЕРТЕП ЖЕТКІЗГІМ КЕЛЕДІ.



- Чипси өнімінің шығу тарихы.
- Чипси өнімдерінің құрамы және адам ағзасына әсері.



Зерттеу жұмысының негізгі болжамы:

- Чипси өнімдерінің сапалық реакциясы
- Мектеп оқушыларына жүргізілген сауалнама қортындысы

ЧИПСИДІҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ

- ◎ Чипсиды алғаш ойлап тапқан-америкалық қымбат мейрамханалардың бірінде бас аспазшы болған Джорд Крам деген азамат. Ол чипсиді 1853 жылы 24 тамызда ойлап тапқан. Бірде мейрамханаға келген қонаққа өте қалың кесілген фри картобы ұнамай, бас аспазшыны әбден сөгеді. Елдің алдында қатты қысылған Крам картопты жай ғана жұқа емес, тіпті өте жұқа етіп дөңгелектеп кесіп, екі жағын кезек-кезек қытырлақ болғанша майға қуырған. Осы тағамның дәмін татып көрген қонақ риза болып, осы тағамды “чипси” деп атаған.

Чипси өнімдерінің құрамы және адам ағзасына әсері

Бір пакет чипсидың энергетикалық құндылығы шамамен -550ккал болса,бұған ол құрамындағы майдың есебінен қол жеткізеді.Чипсидың құрамында дәрумендермен минералды заттар мүлдем болмайды.Мұндай чипсилардың дәмі картоп дәміне мүлдем ұқсамайды ,оған көмекке дәмқоспалар,негізінен-натрий глютаматы келеді. Натрий глютаматтың ең дәмсіз деген тағамды оның нақты құндылығын ұмытып тағы да жегіңіз келтіретіндей қасиетті бар.

\



ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫНЫҢ НЕГІЗГІ БОЛЖАМЫ:



Чипсидың құрамын
қарастыру кезеңі

Майдың сапасы төмен болуына
байланысты жанып, қара болып
күйеді, жағымсыз иіс сеземіз.

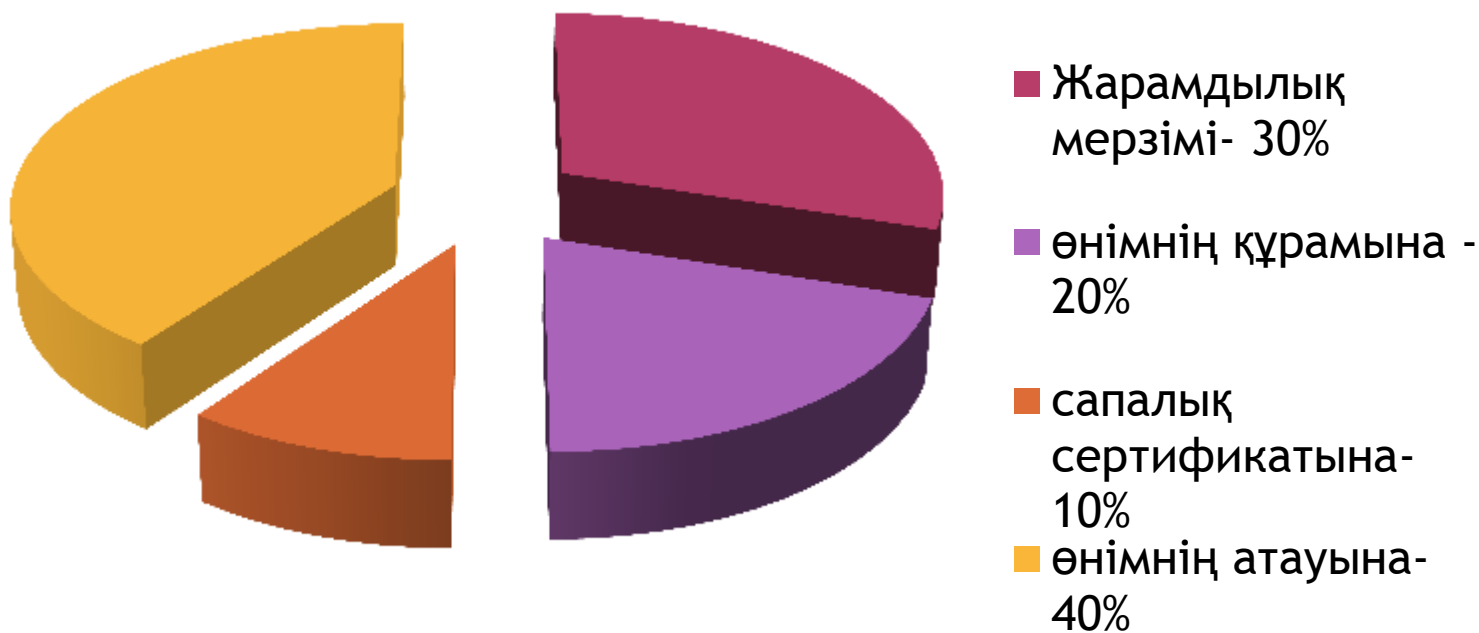


Ақ қағаз бетіне майдың көп қалғанын көреміз, майдың көп мөлшерде екенін байқаймыз.



Чипси бетіне йод тамызып, реакциясын байқаймыз. Йодтың түсі өзгеріп қою көк түс береді. Бұл крахмалдың сапасыз екенін білдіреді.

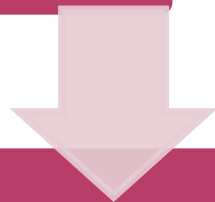
АЗЫҚ-ТҮЛІК САТЫП АЛҒАНДА НАЗАР АУДАРАСЫЗ БА?



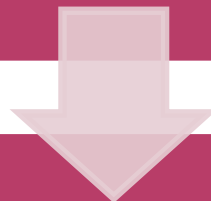
157-оқушылардан алынған мәлімет

ПАЙДАСЫЗ ТАҒАМДАРДЫҢ АЗ ҚОЛДАНУЫНА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАРЫМ:

Өнімді аларда мұқият
этикеткасын қарап
танысыңыз.



Кириешки мен чипсиларды
кішкентай балаларға
ұсынбаңыз.



Өнімнің сыртқы қорабына әр-түрлі
ауруларға әкелетін белгі қойылатын
болса, өнімнің сатып алу пайызы
төмендеуі мүмкін.

- ◎ “Еліміздің болашағы- дені сау азаматтардың қолында.Еліміздің жалғасы –біздер.Сондықтан біз еліміздің салауатты болашағы болғымыз келеді “

Назарларыңызға
рахмет!