

**Балтач муниципаль районы**  
**МБГБУ “Шубан ТГБМ”**

**“Кулинарлар мәктәбе “**

проект

3нче сыйныф

Житәкчесе : Шарипова Л.У.

Башкаручы : Ахмадиева И.И.

**2020 – 2021нче уку елы**

## Проект « Кулинарлар мәктәбе «

### Кереш

Бүгенге көндә төрле матбугат чаралары безгә кибетләрдә сатылучы продуктларның һәркайсы да файдалы булмау , ашлама белән үстерелгән , продукцияне матурлау өчен буяулар һәм ароматизаторлар белән тулыландырылган ,сәламәтлеккә тискәре йогынты ясаучы төрле биологик өстәмәләр турында хәбәр итеп тора. Бигрәк тә өлкән буын вәкилләре безнең кибеттән алынган ризыклар белән туклануыбызга каршы . Чөнки үзебез дә күрәбез, конфетлар төрле төстә ,бу аларга никадәр буяу кушылган дигән сүз .Камыр ризыклары ничә көн торсалар да бозылмыйлар ,искермиләр.Димәк , аларга да продуктның сыйфатын саклай торган өстәмәләр кушылган дигән сүз .

Әбиләрем белән бабайларым миңа һәрвакыт :”Кызым , әниң сауган сөтне эч,кибеттәге тәмле суларга кызыкма “ , яисә “Әниң пешергән ризыклар телеңне йотарлык , син дә әниңнән өйрән “ – дип , киңәш бирәләр.

Аларның киңәшен истә тотып ,минем дә әнием кебек өйдәге кадерлеләремне үзем әзерләгән ризык белән сыйлайсым килде. Әнием мине тәмле камыр ризыгы әзерләргә өйрәтте. Камыр әзерләгәндә әнием миңа нинди ризыкларның сәламәтлек өчен файдалы булуы ,кайсыларын сирәк куллану киңәш ителүе турында да сөйләде . Мине бу тема көннән-көн кызыксындыра барды һәм мин бу теманы киңрәк өйрәнергә уйлап . үземә максат куйдым :

**МАКСАТ:** нинди продуктларның сәламәтлек өчен файдалы булуын белү,сәламәтлек өчен файдалы продуктлардан тәмле ризыклар әзерләргә өйрәнү ;

### **БУРЫЧЛАР :**

1. Төрле чыганақлардан һәм әти-әниемнән сорап , нинди ризыкларның сәламәтлек өчен файдалы булуын белү .
2. Әнием белән бергә төрле кулинария китапларыннан яисә үзебез уйлап тәмле ризык рецептлары уйлап табу ;
3. Рецепт буенча ризык әзерләү.Төп шарт – ризык сәламәтлек өчен файдалы булырга тиеш.
4. Сыйныфта “Кулинарлар конкурсы” үткөрү ;

4. Үзебезнең сыйныфының “Сәламәт туклану китабы”н булдыру ;

## ТӨП ӨЛЕШ

### Туклыклы матдәләр

Кеше үз организмы өчен кирәк булган туклыклы матдәләрне азык белән ала .

**Аксымнар** - кеше тәне өчен төп “төзү материалы” булып хезмәт итә торган матдәләр . Андый “материал” бигрәк тә үсү һәм үсеш өчен балаларга кирәк. Аксымнарга эремчек ,йомырка ,ит ,балык ,борчак ,фасоль бай .

**Майлар** – организмны энергия белән тәмин итә ,шулай ук тән өчен “төзү материалы” да булып тора .Майларның төп чыганагы - атланмай һәм үсемлек мае ,маргарин ,каймак .

**Углеводлар** – безнең тәнебез өчен төп энергия чыганагы .Аларга шикәр һәм крахмал керә . Углеводларга ипи,ярмалар ,бәрәңге ,макарон ,татлы ашамлыклар ,жиләк-жимешләр бай .

**Витаминнар** – сәламәтлекне саклау һәм ныгыту өчен кирәк.Алар яшелчәдә һәм жиләк-жимештә күп .

Ризыкта туклыклы матдәләрнең составын өйрәнәп , мин үзем һәм дусларым өчен “**Ничек дөрес тукланырга ?**” дигән киңәшләр истәлегә төзедем . Шулай ук без көндәлек кибеттән ала торган зыянлы продуктларның исемлеген булдырдым .

### Ничек дөрес тукланырга ?

#### Мәктәп укучыларына киңәшләр

- Ризыкта һәрнәрсә тиешенчә генә булырга тиеш ;
- Тукланганда гел бертөрле ризыклар гына кулланмаса ;
- Ашау жылы булырга тиеш ;
- Ризыкны озак итеп чәйнәргә ;
- Яшелчәләр һәм жиләк-жимеш ашарга ;
- Көнгә 3-4 тапкыр ашарга ;
- Йокларга ятар алдыннан ашамаса ;
- Майлы,ысланган,тозлы ризыклар ашамаса ;
- Кору ризыклар белән генә тукланмаса ;
- Баллы әйберләрне күп ашамаса ;
- Чипсы яки сохари белән генә тамак ялгамаса ;

- **Мәктәптә төшке аш вакытында кайнар ризык ашарга;**

### **Зыянлы продуктлар**

- 1. Чәйни торган конфетлар ,”чупа – чупслар”, крахмалдан ясалган төсле как;**
- 2. Кукуруздан,бәрәңгедән ясалган чипсылар ;**
- 3. Газлы баллы эчемлекләр ;**
- 4. Шоколад батончиклар;**
- 5. Сосиски һәм колбасалар ;**
- 6. Майлы ит ;**
- 7. Майонез ;**
- 8. Тиз эзерәнә торган токмач ;**
- 9. Төз ;**
- 10. Попкорн ;**
- 11. Тәм – томнар ;**
- 12. Фаст – фуд ;**
- 13. Тызызланган майлар ;**

### **Минем “Кулинария мәктәбем “**

Сәламәтлек өчен нинди ризыклар файдалы,кайсылары зыянлы булуы турында интернет , вакытлы матбугат материалларыннан укыгач мин үземә шундый нәтижә ясадым : ризыкларны үзең эзерләсәң ,эзерләнә торган ризыкка үзең житештергән продуктларны салсаң,организмга зыянлы матдәләр керми.

Мин буген сезне үзем эзерли торган “ Шарлотка “ пешерү тәртибе белән таныштырам . Бу һәркемгә таныш , тиз эзерләнә торган булуы, составында үз хужалыгыбызда житештерелгән экологик чиста продуктлар кулланылуы белән отышлы .

### **“Кулинарлар конкурсы “**

Мин беренче тапкыр “Шарлотка” тортын энием ярдәме белән пешердем һәм фотосын классташлар группасына жибәрдем .Бу классташ кызларымда зур кызыксыну уятты .Алар да тәмле ризыклар пешереп карау теләге туды һәм бу эш ярышка әйләнде.

Хәния – эремчәктән пирог ;

Айзилә – пицца ;

Исламия – сметанник пешерделәр.

Сыйныфташ кызларым белән без алга таба “Кулинарлар мәктәбе” эшен дәвам итәргә сөйләштек.Үзәң пешергән ризыклар тәмле дә файдалы да .

Эзләнүләр аша мин түбәндәге нәтижәләрне ясадым :

### **НӘТИЖӘ**

1. “Цезарь” салаты ясарга өйрәнү миндә башка төрле ризыклар әзерләүгә теләкне арттырды .

1. Салат ясаганда организм үсешә өчен мөһим продуктлар кулланылуын белдем ;

2. Ризыкларны үзәң әзерләсәң, әзерләнә торган ризыкка үзәң житештергән продуктларны салсаң, организмга зыянлы матдәләрдән зыян күрми;

3. Ризык әзерләгәндә гигиеник таләпләрне катгый үтәүргә күнектем ;

4. Зыянлы продуктларны кулланмау һәркем өчен дә мөһим ;

**Ашларыгыз тәмле булсын , һәрвакыт үзегез әзерләгән файдалы ризыклар белән генә тукланырга тырышыгыз дигән теләктә чыгышымны тәмамлыйм.**

Игътибарыгыз өчен рәхмәт !