

12-АПТА. АСЫҢЫЗ ДӘМДІ БОЛСЫН!

Лексикалық тақырып: Асыңыз дәмді болсын! Тағам атаулары, тағам түрлері жайлы сипаттау. Дұрыс тамақтану. Ұлттық тағам атаулары.

Грамматикалық тақырып: Сапалық және қатыстық сын есімдер

ГРАММАТИКАЛЫҚ ТҮСІНІКТЕМЕ

Қазақ тілінде сын есімдер қандай? қай? деген сұрақтарға жауап береді және іштей екі мағыналық топқа бөлінеді: сапалық сын есім және қатыстық сын есім. Түбір сын есім (мыс.: жақсы, әдемі, т.б.) сапалық сын есім болады да, басқа сөз табына жұрнақ жалғану арқылы жасалған сын есімдер (мыс.: айыпты адам, жинаулы үй, таулы жер. т.б.) қатыстық сын есімге жатады.

ТЫҢДАЛЫМ-АЙТЫЛЫМ

1-тапсырма. Талқылауға арналған сұрақтар:

1. «Ас – адамның арқауы» дегенді қалай түсінесіздер?
2. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?
3. Тамақтанудың негізгі ережелерін ата?
4. Қандай тағам түрлерін білесіздер?
5. Дұрыс тамақтанбағаннан қандай аурулар пайда болады?

ЖАЗЫЛЫМ

2-тапсырма. Диаграмманы толтырыңыз.



3-тапсырма. Біліміңізді тексеріңіз. Сөздердің аудармасын жазыңыз.

Сорпа _____ Тауық _____ Ірімшік _____
Қымыз _____ Картоп _____ Бал _____

Шырын _____ Балық _____ Айран _____
Көже _____ Палау _____ Тосап _____

4-тапсырма. Өзіңіз білетін қазақтың ұлттық тағамдарын жазыңыз.

1. Еттен жасалатын тағамдар

2. Сүттен жасалатын тағамдар

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

5-тапсырма. Төменде берілген сөздер мен сөз тіркестерін аударып, майлы және тәтті тағамдарды екі бағанға бөліп жазыңыз

Кефир, молоко, растительное масло, сосиски, творог, масло сливочное, мясо нежирное, сушёные фрукты, орехи, яйца, сыр, хлеб, овощи, фрукты, торт, шоколад, пирожные, мороженое, жирное мясо, копчёная колбаса, макароны, копчёная и соленая рыба, пепси-кола, томатный сок, зелёный горошек и т.д.

ОҚЫЛЫМ-АЙТЫЛЫМ

6-тапсырма. Мәтінді оқып, мазмұндаңыз.

Сертификатталмаған тағамнан сақ болыңыз

Қазір елімізге сырттан келетін тағамның түрі көп. Әсіресе түрлі газдалған сусындар мен шектен тыс тазартылған тағамдар көп сұранысқа ие.

Қазір халық арасында тағам арқылы таралатын аурулардың түрі көбейіп кетті. Бұл тағамның сапасыздығына, құнарсыздығына байланысты. Біздің елімізде жоғарғы деңгейде тағам дайындайтын кәсіпорындар аз. Сондықтан өнімнің басым бөлігі сырттан әкелінеді. Шетелден келетін өнімге жұртшылық та үйір. Ал олардың сапасына мән беріп жатқан халық аз.

Дүниежүзілік медицина орталығының мәліметі бойынша, аурудың 35-40 пайызы тағамды дұрыс пайдаланбағандықтан пайда болады екен. Мәселен, адам денсаулығына медицинаның тигізетін көмегі – 12 пайыз, ал қалғаны салауатты өмір салтын ұстануға байланысты. Ендеше адамдар өз денсаулығын күтіп, дұрыс тамақтана білуі керек.

Тағам арқылы тарайтын аурулардың бірі – семіздік. Сондай-ақ, оның қатарында қант диабеті мен атеросклероз, йод, фтор, темір, өзге де микроэлементтер жетіспейтін көптеген аурулардың түрлері бар. Аса қауіпті ісіктің кейбір түрі де дұрыс тамақтанбаудың әсерінен пайда болады.

Қазіргі кезде өндіріліп жатқан тағамдардың құрамында күнбағыс майы, ақуыздың құнды түрлері, тағам талшықтарының жетіспеушілігі байқалады. Оның есесіне көмірсуы басым тағам көп. Қазір барлығы консервіленген күйде

ұсынылып жатыр. Ал алыс шетелден келетін тағамдарға сақ болу керек. Оның ішінде қазір Қытайдан келетін тағамдардың сапасынан қорқуға болады. Бұл елден келетін тағамның басым бөлігі сертификатталмаған. Сақтау мерзімі мен шығарылған күнін, тіпті, тағам құрамындағы заттарды да ажырату қиын. Тіпті тағамның қай уақытқа дейін жарамды екенін анықтай алмайсың.

ЖАЗЫЛЫМ

7-тапсырма. Мәтін бойынша сұрақ құрастырыңыз.

8-тапсырма. Асқа, тағамға қатысты мақал-мәтел жазыңыз.