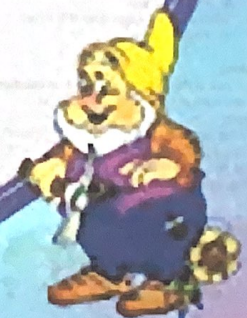



*Дұрыс тамақтану-  
денсаулық кепілі*

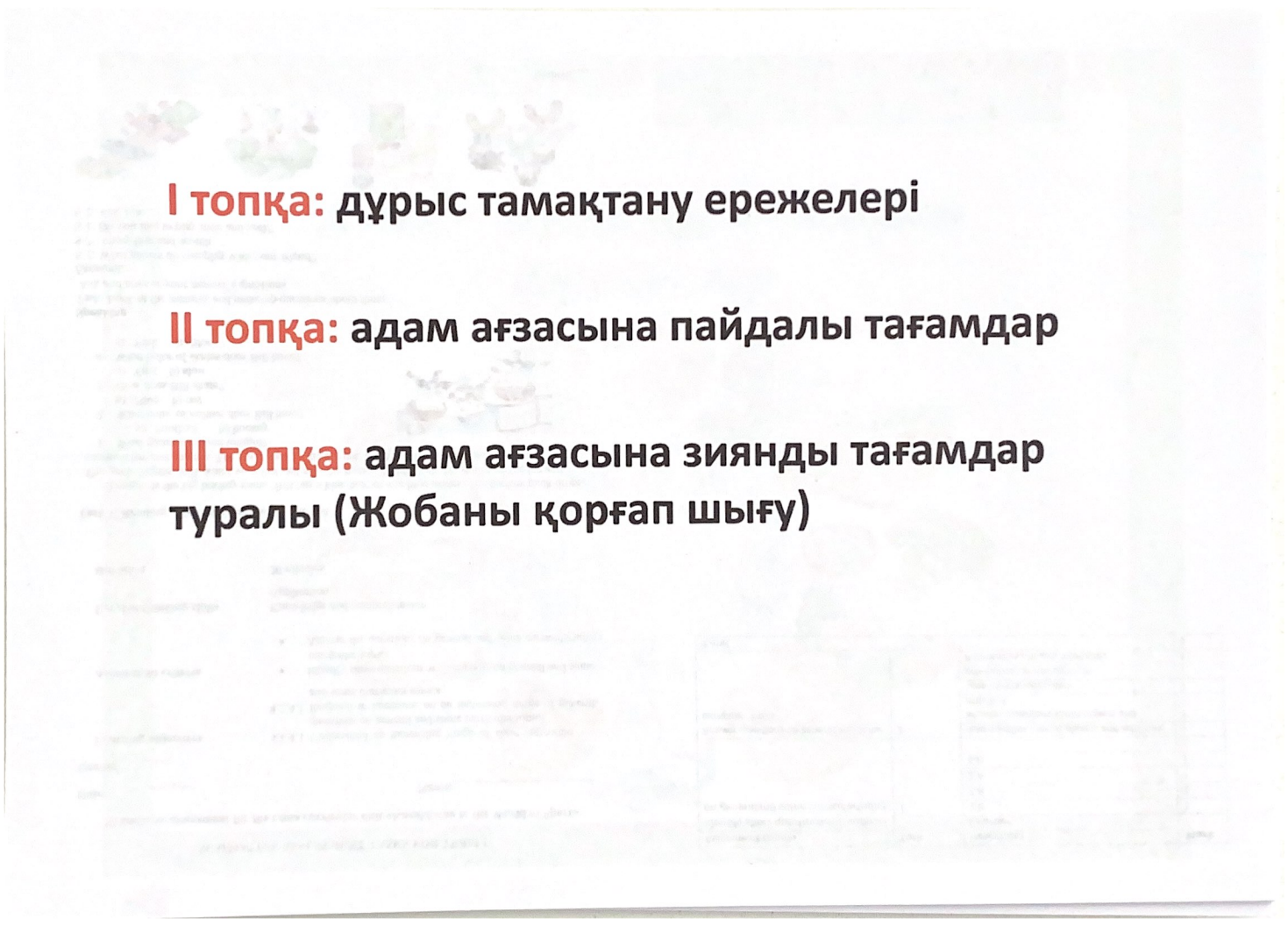




# Дұрыс тамақтана білеміз бе?



- 
- **1. Фаст-фуд тағамдарын шамадан тыс тұтыну неге әкеліп соғады?**
  - **2. Ең бірінші фаст-фуд тағамы қай елде қолданысқа ие болған?**
  - **3. Фаст-фудтан бас тарту үшін не істеу керек?**
-



**I топқа:** дұрыс тамақтану ережелері

**II топқа:** адам ағзасына пайдалы тағамдар

**III топқа:** адам ағзасына зиянды тағамдар туралы (Жобаны қорғап шығу)

## Азық – түлік құрамындағы дәрумендер



**I топ:**

Айгүл бақты аралап келе жатқан. Бір кезде алдына топ етіп алма түсті. Өзі қып – қызыл, үп – үлкен, Айгүл қуанып кетті. Қызығып қолына алды.

Дереу жемек боп аузына апара берді....

– Ал, сендер не істер едіңдер?

**II топ:**

Әлия мен Сәуле сабақтан кейін « Денсаулық» жайлы ой бөлісті.

Сәуле ағасынан естіген әңгімесі бойынша «Денсаулықты сатып алуға болады» деді. Ал Әлия бұл ойға келіспеді.

– Сендер қалай ойлайсыңдар?

**III топ:**

Самат інісін балабақшадан алып келе жатыр. Інісі жолдан фаст-фуд сататын дүңгіршекті көріп, ағасына алып беруін өтінді.

-Саматтың орнында болсаңдар қандай әрекет жасар едіңдер?



## ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР



## ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР





### **Тамақтану сауаттылығының бес негізі**

MyShared



- 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационьнда қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

MyShared





Нұрқанат НҰРДӘУЛЕТҰЛЫ

# Fast FOOD

АДАМНЫҢ БІРІНШІ ЖАУЫ



**Фаст-фуд  
немесе тез  
тамақтану.**



## ЕЖЕЛГІ РИМ

- ✘ Тез тамақтану Ежелгі Римнан белгілі.Әрбір Римдық базарларда тәтті және тез пісірілетін тамақтар қарапайым халыққа көптеп ұсынылатын болған. Ол кездегі бірден-бір тамақтың түрі ашытылған қамырдан жасалған және зәйтүн майы жағылған тандырлар болған. Ол қазіргі италиян пиццасына ұқсайды.

## ҚЫТАЙ. АМЕРИКА

- ✘ Қытай базарларында тез пісетін ыстық кеспелер сатылған.

Америкада фастфуд индустриясы 1920ж қалыптасты. 1921ж Канзас штатында White Castle компаниясы ашылды. Басты жасайтын тамақтары сол кезге таңсық болған гамбургер.

## ФАСТФУД ТАМАҚТАРЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

- ✘ Түрлі елдердегі медициналық зерттеулердің нәтижесі фастфуд өнімдерін күнделікті қолдану семіздікке әкеледі дейді. Бір ғана орташа көлемдегі гамбургер немесе бір стакан кока кола 1500 калорияға тең күнделікті адамның бір күндік тамағы 1500 калорияны құрау керек. Ал сіз бір ғана гамбургер мен шектеліп қоймайсыз ғой.
- ✘ Фастфуд өнімдері адамды толық қанағаттандыра алмайды ол тек қана аз ғана уақытқа аштықты жасырып қояды. Жарты сағаттан соң адам тағыда тамақтанғысы келеді.

## ТЕЗ ӘЗІРЛЕНЕТІН ТАҒАМДАРДЫҢ ЗИЯНЫ

- ✘ Адам организiмiнне өте зиянды фастфуд тағамдары туралы айтқанда сосиска, шұжықтар және неше түрлi еттен жасалатын қарапайым халық көп тұтынатын тамақтар келедi. Бұндай ас тамақтардың құрамында майлар көптеп кездеседi. Сонымен қатар қуырылған түрде фастфуд өнiмдерiнде көптеп кездесетiн адам ағзасына зиянды еттердiң майлы түрлерi де жатады.

**Қазіргі таңда тез дайындалатын тағамдар өркендеуде. Тез дайындалатын тағам ас мәзіріне кіретін тағамдар:**

- гамбургерлер,
- картопты «фри»,
- картопты чипстер,
- ход-дог

**Сусындардың қатарына :**

- «Кока - кола»
- «Пепси»
- «Фанта»
- «Меринда»
- «Сэвен - Ап»
- «Спрайт» және т.б. кіреді.

**Дұрыс тамақтану, зиянды тағамдар: газды,  
энергетикалық сусындар, фастфуд**





## Жоғарыда айтылып кеткен сусындардың құрамында:

Көптеген консерванттар, ароматизаторлар, бояулар мен қоюландыратын заттар. Бүкіл тәтті газдалған сусындарда көмірқышқылы бар. Бұл қышқылдық әсерінен асқазаның үрленуі мен кекірік пайда болады. Тәтті газдалған сусындарда құрамында тағы химиялық қоспалардың бүкіл түрлері қолданылған. Яғни сусының дәмін, иісін, түсін жақсарту үшін.

Тәтті сусын қауіпті аллергия болып саналады. Тәтті газдалған сусында көп мөлшерде қант қолданылған. Сондықтан бұндай сусындар қант диабетімен ауыратын адамдар үшін өтте қауіпті. Тек диабет ауыратын адамдар үшін еместе тағы бауыр, бүйрек, асқазан ауыратын адамдар үшін де қауіпті. Бұндай сусының орнына ондай химиялық қоспалар аз сусындарды ішкеніңіз жөн.



© 2013 Coca-Cola



**Гамбургер.** Бір гамбургер құрамында 46 % тұз, 45 % майлар ал бұл бір күндік норма.

Және бұдан басқа 25 % калорий және холестерин. 15 % көмірсутек, 10 грамм қант, 1, 5 грамм зиянды майлар. Катлетер грилде дайындалғандықтан құрамында канцерогендер болады. Гамбургер арналған етте арнайы қоспалар болмауыда мүмкін.

Бірақ тоқаш құрамында борлы бидайлы ұн, зиянды майлар, силикаттар, карбонат және сульфат натрийі, қамыр үшін конденсаторлар, калий пропаны. Гамбургер арналған соус құрамында : қант, сироп, майлар, пропиленгликоль альгинат, бензоаты натрий және калий.

Гамбургер құрамында ондай аса қауіптілігі химиялық қоспалар жоқ екен. Бірақ гамбургерді адам көп қорек етсе онда ол адамның салмақ қосуы әбден мүмкін.



Картопты «Фри» - құрамында аса қауіпті заттар бар, көп көлемдігі майлар мен акриламид. Акриламид токсидті зиянды зат екенін ғылымда дәлелденді. Ол адамның психикалық жүйесіне және генетиканың өзгеруіне ықпалын тигізеді. Акриламид көміртеке өте бай. Швед биохимиктері зертеуінде бір порция картопты «Фри» - де акриламид нормасынан 50 есе асып тұр. Яғни бір порция да 50 грамм акриламид бар тіпті бір қорап темекінің өзінде акриламид 20 грамм.

Бір порция картопты «Фри» жесек онда біз 2, 5 қорап темекі шекенмен бірдей болдық.



Тез дайындалатын кеспелердің құрамы : қант, пальма майы, бояуыштар, қайнатыңқыраған тұз, лимон қышқылы, ароматизаторлар, кептірілген тауық етті немесе сиыр етті, кептірілген көкөністер, саңырауқұлақтар. Бұндай өнімдерді Қазақстанға басқа елдерден әкелінеді, жақында айтылған жаңалықтарда тез дайындалатын кеспелерді Ресей жерінен әкелінеді. Бұл кеспелерді арнайы тексерістен өтті, кеспелерде адам ағзасына зиян шек таяқшалары бар екенін анықталды.