



Жалпы білім беретін Мереке орта мектеп- балабақшасы

**Бағыты: Қоршаған ортаны және адам
денсаулығын қорғау**

Ғылыми жобаның тақырыбы:

**“Денсаулық – біздің
болашағымыз”**

Орындаған: 3 сынып оқушысы

Жаксылыкова Жасмин

Жетекшісі: бастауыш сынып мұғалімі

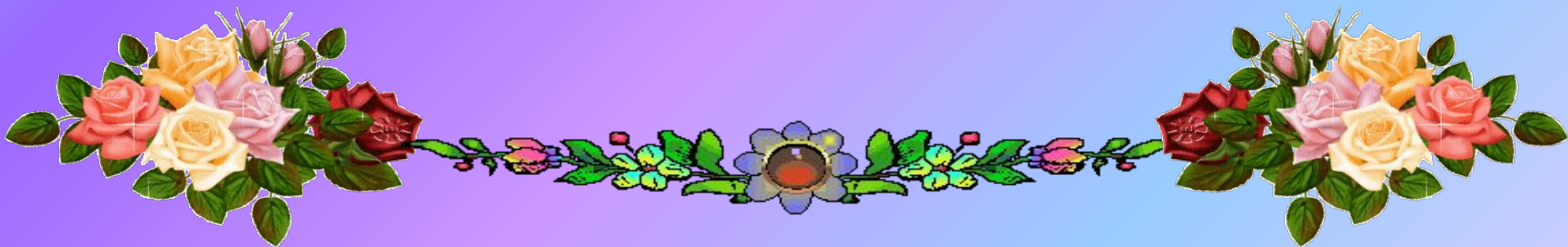
Курмашева Н.С.



2012 – 2013 оқу жылдары

Жұмыстың мақсаты:

Оқушыларға өз ағзасына жаңаша қарауға көмектесу және рационалды тамақтанудың негізін дұрыс ұғындыру арқылы салауатты өмір салтының негізін құраушыларды түсіндіру



**Денсаулық - әр
азаматтың ең бағалы
байлығы.**

**Елбасымыз айтпақшы,
деніміз сау болса біз
еліміздің болашағын
жарқын етіп көрсетеміз!**

Майға қуырылған картоп (чипсы)

Майға қуырылған картоп өз бетінше пайдалы тағам емес. Чипстерде табиғи ештеңе қалмайды: тек канцерогендер, май, ароматизаторлар мен дәмдеуіштер. Чипстерді күнделікті тұтыну онкологиялық аурулардың пайда болуына, сонымен қатар салмақ қосуына әкеледі.



Чипсыдың құрамын қарастыру кезі





Таңқышаян, бекон, саңырауқұлақ, уылдырық қосылған ЧИПСЫ

Чипсыдағы гидрогенизделген май «жаман» холестеринның дамуына алып келеді, бұл атеросклероз, тромбофлебиттер мен басқа да қауіпті аурулар.

Чипсы

- E-160a – теріге зиян
- E-407 ас қорыту жүйесін бұлдіреді
- E-551 - қауіпті
- E-623 –өте қауіпті
- E-627 – ішек ауруларын тудырады
- E-636 - қауіпті



Чипсыді анықтау кезінен көрініс



Майдың сапасынын төмен болуына байланысты жанып, қара болып күйді

Йод арқылы чипсыдың құрамындағы крахмалды анықтау



Тест

1. Сенің сүйікті тағамың

А) чипцы В) колбаса С) ірімшік

2. Сізге қайсы көбірек ұнайды?

А) чипсы В) кириешки С) пряниктер Д) печенье

3. Сағызды қай жастан бастап пайдаланасыз?

4. Күніне оның қанша данасын пайдаланасыз?

А) 1-2 В) 2-4 С) 4-6

5. Азық-түлікті сатып алғанда назар аударасыз ба:

А) жарамдылық мерзіміне

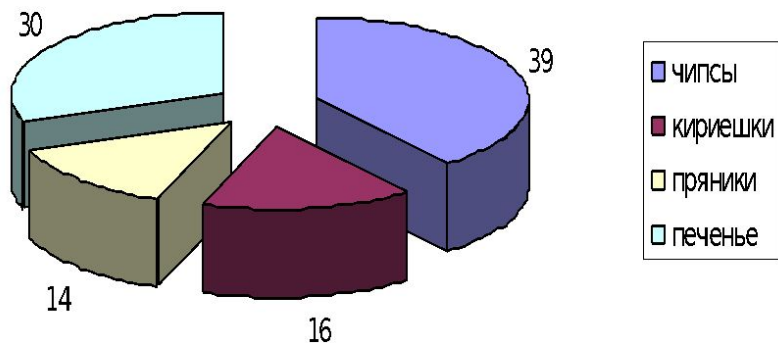
В) өнімнің құрамына

С) сапалық сертификатына

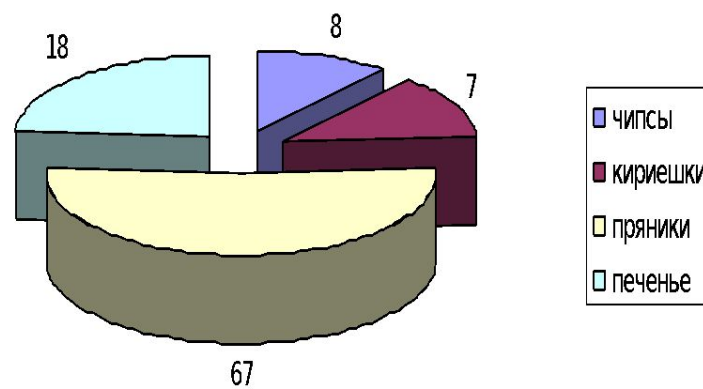
Д) тек өнімнің атауына назар аударамын

Сізге қайсысы көбірек ұнайды?

оқушылар

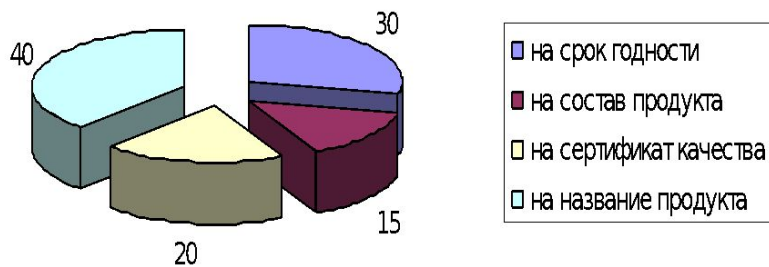


ересектер

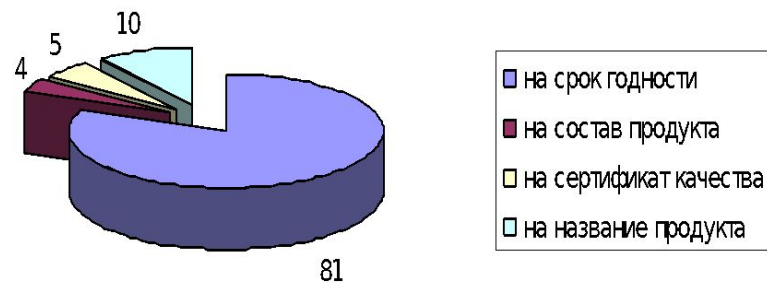


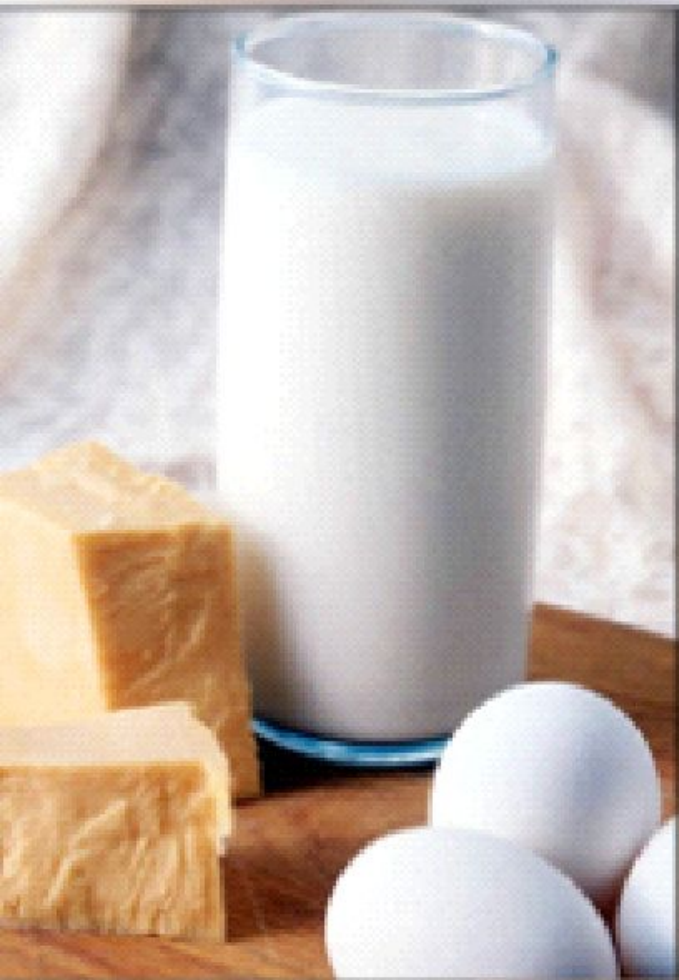
Азық-түлікті сатып алғанда назар аударасыз ба?

оқушылар



ересектер





*Денсаулық алтыннан да
қымбат.
Шекспир.*

**Дұрыс
тамақтаныңыз, деніңіз
сау болсын!**

**«Еліміздің болашағы – дені
сау азаматтардың
қолында. Еліміздің
жалғасы – біздер.
Сондықтан біз еліміздің
салауатты болашағы
болғымыз келеді»**

Назарларыңызға
рахмет

