





# Ас-адамның арқауы



# Табиғи дәрумендерге бай тағамдар тобын тап





## Сабақтың мақсаты

- 1. Денсаулықтың негізі – дұрыс тамақтану екені түсіндіру. Ырым тыйымдармен таныстыру.
- 2. Ұлттық тағамдарды насихаттау.
- 3. Ұлттық салт – дәстүрімізді құрметтеу, ұлттық сана – сезімдерін ояту.



# ТЕЗ ӘЗІРЛЕНЕТІН ТАМАҚТАР

- Гамбургер
- Фри кортошкасы
- Ход-дог
- Сендвич
- Донер-кебаб
- Шаурма
- Пицца



# Зиянды тағамдар





# Мақал-мәтелдер



1. Ас - атасы нан, нан атасы – дән.
2. Аз ас, көп ниет.
3. Ас иесімен тәтті, тағамымен жақсы.
4. Ашта жеген құйқаны тоқта ұмытпа.
5. Ет етке, сорпа бетке.
6. Бір түйір дәнде, бір тамшы тер бар.
7. Айран ішкен, құтылады, шелек жалаған тұтылады.
8. Сиыр сауып ішсең, мың күндік.  
Сойып жесең, бір күндік.
9. Сиырдың сүті тілінде.
10. Ексең егін, жерсің тегін.







. Нанда өмірдің иісі мен дәмі бар  
Нанда адамның еңбегі мен ары  
бар.

Нан өмірдің ана сүті арқауы  
Нансыз жерде қай өмірдің сәні  
бар.





# Дастарқан басында сақталатын ЫРЫМ - ТЫЙЫМДАР

1. Нанды бір қолмен сындыруға болмайды.
2. Ас ішіп болған соң «тойдым» деуге болмайды,  
«қанағат» деу керек
3. Қонаққа сынық ыдыспен ас беруге болмайды.
4. Дәмді табақтың ортасынан алма, өз алдыңнан  
алып же.
5. Тамақ үстінен аттамайды





Назарларыңызға  
рахмет !

