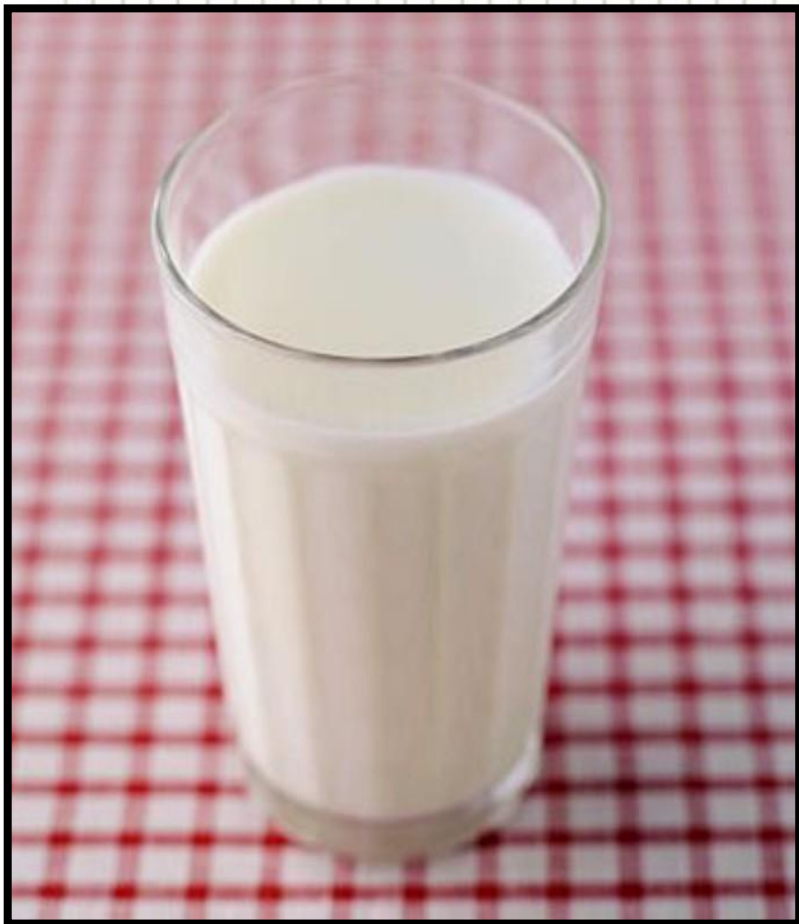


## “ММ Северный ЖОББ мектебі”



**Зерттеудің тақырыбы:**  
“Айранның адам ағзасына пайдасы  
және тұрмыстық жағдайда қолдану”

**Авторы:** Булатбаев Олжас  
5- ші сынып оқушысы.

**Жетекшісі:** Картбаева Г.Е  
бастауыш сынып мұғалімі

# Мазмұны.

## I. Кіріспе

1) Айран туралы түсінік .

## II. Негізгі бөлім.

- Теориялық бөлімі.
- Сүт тағамдары.
- Айран ұйыту.
- Шаш жууға пайдалану.
- Бет тазартуға пайдалану.
- Айран құрамындағы дәрумендер адам саулығын қамтамасыз етеді
- Ғылыми болжам.
- Практикалық маңыздылық.

## III. Практикалық бөлімі.

1 кезең. Айран ұйыту.

2 кезең. Айранның ашуы.

3 кезең. Айранмен шайнекті толтыру.

4 кезең. Шәйнектерді тексеру.

5 кезең. Қорытынды.

## IV. Зерттеудің нәтижесі.

## V. Қорытынды.

## VI. Қолданған материалдар.



## **Аннотация.**

### **Зерттеудің мақсаты:**

- Ұлттық тағам туралы түсінік алып және оны өмірде пайдалана білуге үйренемін.
- Айранның құрамын және қасиетін анықтаймын.
- Шәйнектің ішіндегі қоспақты тазалаймын.
- Зерттеу күнделігін толтырып отырамын.

**Зерттеу жұмысының дереккөздері:** Зерттеудің материалы ретінде деректер, түсіндірме, оқулықтар мен көркем шығармалар, суреттер алынды.

**Зерттеу әдіс-тәсілдері:** Зерттеудің барысында жинақтау, салыстыру, практикада қолдану әдістері пайдаланылады.

## Кіріспе

**Айран** - пісірілген [сиыр](#), [қой](#), [ешкі](#) сүтінің жылы кезінде ашытқы (айран, [қаймақ](#)) қосып, ұйытып дайындайтын қышқыл дәмді ақ тағам түрі. Айран әрі сусын орнына да жүреді.

Айран - [Қазақстанда](#), [Орта Азияда](#), [Қырымда](#), [Кавказда](#) кең тараған тағам түрі. Айранның ел ішінде қатық айран - қой- ешкінің қою айраны, кілегей айран - сиырдың сұйық айраны, қойыртпақ - сүтпен сұйылтқан айран, шалап - айранға су қосып дайындаған сусын сияқты түрлері қолданылады. Қоршаган орта, климат жағдайына қарай айранды дайындаудың тәсілдері әртүрлі: ыстық жерлерде айранды көбіне қойыртпақтап, қоймалжың етіп, шалаптап, піспе етіп ішеді. Піспе деп ашып кеткен айранды торсыққа құйып көп піскендіктен көпіршіп, іртігі тараған айранды айтады. Айранды да қыста қатырып сақтауға болады.



# I. Теориялық бөлімі

## 1. Сүт тағамдары

Сүт тағамдарын қазақ халқы бір сөзбен “ақ” дейді. Ақтан тағамдар әзірлеуде бірнеше мыңдаған жылдар бойы халық аса бай тәжірибе жинақтай отырып, одан жүзден астам тамақ түрлері мен дайындау әдістерін жасаған. Сиыр сүтінен сұйық, қою, қоймалжың, ащы, тұщы, жұмсақ, қатты, ұнтақ түріндегі ұлттық тағамдар жасаған. Сүт тағамдарының құрамы белок, май және көмірсуларға өте бай, олар адам организмінде оңай қорытылады әрі сіңімді болады. Кейбір Сүт тағамдарында түзілетін сүт қышқылы адамның ас қорыту жүйесіндегі шіру процестерінің дамуын тежеп отырады. Адам ағзасына сүт тағамдарының қаншалықты шипалық әсері күшті екенін білсек те, бұлардың кейбіреулерінің емдік қасиеттері бар екенін біле бермейміз. Мысалы, гипертонияға шалдыққандар күніне 2 рет тамақ ішкеннен кейін жарты сағат өткенде 1 кесе айранды асықпай, баптап ішетін болса, бірнеше күннен кейін қан қысымы төмендеп, өзін жақсы сезінетін болады. Сондай-ақ ұйқы қашқанда түнемелік жатар алдында 1-1,5 кесе жылы айран ішсе, оның жақсы ұйықтап шығуға әсері мол. Тағы бір жайт, айранның гастрит ауруына да пайдалы екендігі. Ол денсаулыққа пайдалы және қоректік қасиеті мол тағам.

## 2. Айран ұйыту.

**Айран** - қазақ аспаздығында айран кеңінен қолданылады. Оған салқындатылған сусын, әрі тағам болып табылатын түрлі сорпалар қосады. Айранды дайындау үшін сиырдың сүтін қайнатады да, +35, 40 С-қа дейін салқындатады. Онан соң айран (1 стақан айранды 5 литр сүтке) құяды. Онан соң ыдысты қақпақпен жауып, сүлгімен орап, жылы жерге қояды. 4-6 сағаттан кейін айран дайын. Сүт - өте бағалы өнім. Олай дейтініміз, организмге оның құрамдас бөлігінің 95-98 пайыз сіңеді. Сүт, сондай-ақ, амин қышқылдарының, макро және микроэлементтердің, витаминдердің таптырмайтын көзі. Сүттің тағы бір қасиеті – түрлі азық-түлікпен керемет үндесіп, адам тағамының биологиялық құндылығын көтереді. Қаймағы алынған немесе алынбай пісірілген сүтке азырақ айран ұйтқысын қосып ұйытылады. Ол жеңіл және сусындық тамақ.



## Шаш жууға пайдалу.



Сонымен бірге айранды ертеректе халқымыз шаш жуу үшін де пайдаланған. Айранмен жуған шаш әрлене түседі әрі шашқа қайрат береді. Шаштың тез өсуіне көмектеседі.

**Бет тазартуға пайдалану.**



Айран күн сәулесінен күйіп кетуден қорғайды. Беттің ағаруына септігін тигізеді.  
Айранды таңертең және кешкі уақытта жаққан жөн.



## **Айран құрамындағы дәрумендер адам саулығын қамтамасыз етеді.**

Айран құрамындағы дәрумендер адам саулығын қамтамасыз етеді.

Ғалымдар аты суық ауруларды да осы айранымыз емдегенін айтады. Емдік қасиеті мол сусынды жақтырмайтын адам ағзасы жоқ. Бұлай деп отырғанымыз да сол — сүтті ұнатпайтын адамдар да кездеседі. Себебі олардың ағзасы сүт құрамында кездесетін лактоза деген элементті көтере алмайды. Салдарынан ішкебу, дискабактериоз сияқты аурулар пайда болады. Ал айранның мұндай реакциясы мүлдем жоқ. Қайта мұны ішкен адам әлденіп, қауқары арта түседі. Құрамында пайдалы дәрумендермен қатар калий мен кальций бар. Бұлардың қандай рөл атқаратыны да белгілі. Д дәрумені де бар. Сүйектің беріктігін қатайтып, бұлшықеттерді нығайтады. Бұл аз десеңіз, асқазан жолдарын емдеп, ішек ауруларын жазады. Көздің көрі қабілеттілігін арттырады. Ал А дәрумені тері қабатының жұмсақ әрі әдемі болуына жағдай жасайды. Ал фосфор түрлі инфекциялардың алдын алып, жұқпалы дерттерден сақтайды.

## Ғылыми болжам.

- а) Ғылыми болжау: Мен тартылған сүттен жасалған айранмен, шәйнек ішіндегі қоспақты жұмсартып тазартады деген жорамалдау шығардым.
- ә) Ғылыми болжау: Тартылмаған майлы сүттен жасалған айранмен шәйнектің ішіндегі қоспақты жақсы тазартады деген жорамалдау шығардым.



## **Практикалық маңыздылық.**

Жаңа шыққан қымбат тазартқыш ұнтақтарды қолданғанның орнына экологиялық таза айранды қолданған жөн.

Құрамы: минералды және органикалық қышқылдар, арнайы қоспалар бар.

**Ескерту:** Терісіне немесе сілекей қабығына тиіп кетуден сақтаңыз!

Тиген жағдайда сумен әбден шайыңыз.

Тамақ өнімдерінен аулақ жерде сақтау қажет.

### III. Практикалық бөлім .

Зерттеу жұмысы бақылау әдісі арқылы орындалды, және өзгерістері күнделікке толтырылды.

**I кезең:** Айран ұйыту.

Сүтті пісіріп , анам тартылған және тартылмаған сүттен айран ұйытты.





2. Тартылмаған майлы сүттен жасалған айран 2 күннен кейін ашыды.  
Бөлме температурасы 19С градус

**2 кезең:** Айранның ашуы.

3.Тартылған сүттен жасалған айран бір күннен кейін аши бастады.  
Бөлме температурасы 19°С . 23.09.2015ж

**3 кезең.** Айранмен шәйнектерді толтыру .

№1 шәйнек

Айранмен шәйнектерді толтыру

4.Ашыған айранды шәйнектер ішіне құйдық . 25.09.

8.Айранды төгіп тастадым, шәйнектің ішін сумен жудым

№1 шәйнек № 2 шәйнек



4 кезең. Шәйнектерді тексеру.

**№1 шәйнек**

5. Бір тәуліктен кейін ашыған айран быршыды, түсі өзгерді. Бөлме температурасы 19°C градус. 26.09.2015ж





## **№2 шәйнек**

6. Ашыған айранды шәйнектер ішіне кұйдым. Қақпақтарын жауып қойдым.  
19°C градус. 25. 11.2015ж



## **№2 шәйнек**

7. Екі тәуліктен кейін айранды төгіп тастадым. Түсі өзгерді. 27.11.2011ж

8. Айранды төгіп тастадым, шәйнектің ішін сумен жудым. 28.11.2015ж

№1 шәйнек №2 шәйнек

### **III. Зерттеудің нәтижесі:**

1. Тартылған сүттен жасалған айран.

#### **№1 шәйнек.**

Шәйнекті таза сумен шәйіп қырып көрдім. Шәйнектің ішіндегі қоспағы жеңіл алынды.

2. Тартылмаған сүттен жасалған айран.

#### **№2 шәйнек**

Шәйнекті таза сумен шәйіп қырып көрдім. Шәйнектің ішіндегі қоспағы қатты және оңаймен алынбады.



#### IV. Қорытынды.

- Ас қорыту жүйесін реттейді.
- Жара және күйіктерді емдейді.
- Көздер үшін А витамині бар.
- Жетілу үшін Е витамині бар.
- Жүйке және жүрек үшін қажетті В1 витамині бар.
- Іш өту және ішек ауруларын емдейді.
- Терінің жақсаруы үшін В2 витамині бар.
- Құрамындағы ақуыз адамның күшін арттырады.
- Сүйектің жетілуі үшін D витамині бар.

Сондықтан да ең абзалы - таза, табиғи әрі адам денсаулығына кері әсері жоқ сүт тағамдарының бірі айранды пайдаланған жөн.

## **V. Қолданған материалдар.**

1. Қазақтың дастарқаны.
2. Қазақтың дәстүрі этнографиясы . Алматы кітап 2006ж
3. Қазақ әдебиеті. Аруна Алматы 2005ж 65-66бет
4. Интернет ресурстар [[activia.kz\kaz/pages/ajrandy](http://activia.kz/kaz/pages/ajrandy)]
5. Сен білесің бе? Энциклопедиясы Аруна ЖШС
6. Химия мектепте ғылыми - педагогикалық журнал 2005ж 6-8 бет



Назарларыңызға рахмет

