


# Проблемата:


Сүбүөкүлэ туһунан төһө билэбитий?





«А.С.Шахурдин аатынан биирдиилээн  
предмети дириңэтэн үөрэтэр  
Төңүлү орто оскуолата»

# «СВЕКОЛЬНЫЙ РАЙ»



Толордо: Лилия Пономарева  
4 кылаас үөрэнээччитэ  
Руководитель: Борисова А.В.  
Иванова А.П.






## **Үлэм билиңни кэмнэ суолтата:**

- Обуруот аһын арааһа киһи аһылыгын араас көрүнгүн үксэтэллэр уонна доруобуйаҕа олус туһалаахтар диэн учёнайдар бигэргэтэллэр. Медицина этэринэн, биир киһи сылга 100-150 кг обуруот аһын, 120-150кг хортуоппуйу сиэхтээх. Саха сириҥ дьоно бачча элбэҕи сиэбэтэрбит да, аһылыкпытыгар обуруот аһа элбиригэр кыһаллыахтаахпыт.



## **Сүбүөкүлэ туһунан кылгастык.**

- Кини төрөөбүт дойдута – Средиземнай муора биэрэгэ, онтон Киин уонна Арҕаа Европаҕа , Азияҕа, онтон Афганистанга, Китайга, 16 үйэбэ нуучча сиригэр тарҕаммыт. Кини силис астаах культураларга киирсэр. Силис астаах культураларга өссө киирсэр моркуоп, редискэ, эриэппэ уонна д.а. Сүбүөкүлэ кормовой, столовай уонна сахарнай диэннэргэ арахсар. Аан дойдуга сүбүөкүлэ столовай көрүнгэ киэнник тарҕанан ыһыллан аска туттуллар эбит. Ону таһынан сахарнай сүбүөкүлэни Францияҕа, Россияҕа, Германияҕа, Америкаҕа, Турцияҕа, Украинаҕа уонна онтон да атын сиргэ ыһаллар. Сүбүөкүлэ бу сордуттан саахар ылаллар.



## Сүбүөкүлэ киһи доруобуйатыгар туһалаах өрүттэрэ

- Өссө Гиппократ (быраас) бэйэтин кэмигэр сүбүөкүлэ эмтиир свойстволаабын билбитэ. Сүбүөкүлэбэ элбэх инэмтиэлээх веществолар: белоктар, арылар, углеводтар, органической кислоталар, минеральной туустар уонна араас элбэх витаминнар бааллар. Сүбүөкүлэ соҕа киһи хаана тупсарыгар, хаан баттааһына намтырыгар, үөстэрэ туолар, оһоҕосторо ыалдьар дьонно слабительной, мочегонной\_курдук дьайыыны онорор, сүрэх үлэтин тупсарар. Тумуулаатахха мунуга согун куттабын, ангинаба күөмэйи сайбанабын, тиһин ыарыйдабына кыра тооромоһу сиикэйдии айаххар туттаһына ыарыыта аччыыр. Бааска кыра гына бытарытан баайдахха дезинфекциялыыр, ыарыыны мүлүрүтэр, үтүөрдэр. Сүбүөкүлэ өссө антоциан диэн кырааскалыыр веществолаах буолан, хаан холестеринын намтатар. Ас астырга краситель быһыытынан туттуохха сөп. (Сымбыт). Косметикаба сүбүөкүлэ симэһинин көмөтүнэн сирэй эбирин сүтэрэллэр.



## «Свекольный рай» рецепбэ:

Састааба:

- 2 сүбүөкүлэ
- 2 зубчик чеснок
- 50 гр. грецкэй эриэхэ
- туус, перец
- Моркуоп
- Зелень
- Мас арыта эбэтэр майонез

# Технологической картата:

| № Үлэ хаамыта                        | Хаартыската  | Туттуллар                          |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| 1 Салаапыт ингридиеннарын бэлэмнибит |   | -кыра иһиттэр<br>-дуоска<br>-быһах |
| 2 Сүбүөкүлэни ыраастаан теркалаатым  |  | -быһах<br>-дуоска                  |







## Түмүк.

- Сүбүөкүлэ олус битэмииннээбин, туһалаабын биллим. Бу сурдээх туһалаах үүнээйини үүннэрэн, күннээби остуолбутугар бастың ас онгостон аһаан, эппитин-хааммытын чэбдигирдиэххэ диэн ынырабын.

- Түмүкпэр этиэм этэ, Сахам сириҥ төһө да кылгас сайыннаах айылҕалаабын иһин бэйэбит үүннэрбит обуруоппут аһын хото үүннэрэн сибиэһэй аһын – күннэтэ аһааха, эмтэниэххэ!