

*Қостанай облысы, Қарасу ауданы  
“Шолақаша орта мектебі” ММ*

**• ҒЫЛЫМИ ЖҰМЫС**

• Тақырыбы :

• **«Сүт тағамдарының адам ағзасына пайдасы»**

• *Дайындаған: 2 сынып оқушысы*

• *Бекенова Айым*

• *Жетекші мұғалімі: Бекенова А.Д*

## **Менің зерттелетін жұмысымның мақсаты:**

- Сиыр сүті, одан жасалатын тағамдар түрлері және пайдаларына көз жеткізу.

## **Жобаның міндеттері**

- Сүт тағамдары туралы мәлімет жинау.
- Сүт тағамдарының жасалу әдістерін жасап үйрену.
- Сүт тағамдарының адам өміріндегі пайдасын, маңыздылығын білу.

- **Зерттеу мәселесі**
- Сүт тағамдарының адам денсаулығына пайдасы бар екенін зерттеу
- **Зерттелетін зат** Сиыр сүтінің тағамдары

## II. Негізгі бөлім

### 1. Сүт тағамдары туралы мәлімет.

- Сүттен
- сұйық

- қатты

- тұщы

- қою

- ащы

- жұмсақ

Сүт құрамы жағынан тамаша тағам. Адам сүт тағамдарын күнде тамақтану жүйесіне еңгізу қажет. Себебі, оның құрамында адам ағзасын тазартатын заттар бар. Сүт тағамдарын басқа тағамдарды дайындауда оларды қосып дайындайды. Мысалы: ботқаларды сүтке пісіргенде өте дәмді болады. Оған сары май қосса, ботқа пайдалы, әрі жұмсақ болады.

Сиырдың сүті қою, сіңімді, майлы болу үшін, малға өте дұрыс күтім қажет. Оған уақытында жемін, суын, шөбін беріп отырса сиыр сүтті көп береді. Оны маған әжем айтқан.

# **Сүт және сүт тағамдарына байланысты ырымдар мен тыйымдар**

Олар:

1. Жерге төгілген сүтті басуға болмайды.
2. Сауылған сүттің бетін ашып қоюға болмайды. Себебі, қоқым түсіп кетуі мүмкін.
3. Сүттен жасалған тағамдарды жерге төгуге болмайды.

- Сүттен жасалатын тағамдардың түрлері
  - Қатық.
  - шалап
  - Күрт
  - Айран
  - Қаймақ
  - Сары май
  - Уыз
  - Сүзбе
  - Іркіт,
  - ірімшік

## Сүт – адам денсаулығына қажетті нәр

Сиыр сүті – табиғи өнім. Оның құрамында адам ағзасына қалыпты жетілу үшін барлық зат бар. Соған орай оған физиологиялық құндылығы жағынан бірде бір азық тең келе алмайды. Сүтті біз сиырды сауып аламыз. Оны әйел адамдар қолымен және сауу аппаратымен сауады. Сүт жылы жерде тұрса, тез бүлінеді. Сондықтан оны тоңазытқышқа қоямыз.

Сүт ас қорыту мүшелеріміздің жұмысын жақсартып отырады. Сүтті пайдаланып әр түрлі тағамдар дайындауға болады. Айран ұйытып, ірімшік, құрт кептіруден бастап, ботқа пісіруге дейін осы бір өнім пайдаланылады. Ал сүт қосып дайындалған тағам өте дәмді болады. Оның үстіне сүт өнімдерінің дәрілік қасиеттері бар. Олар емдеу, алдын алу, диеталық тағам ретінде де қолданылады.



- **A** дәрумені – көздің көргіштігін жақсартады
- **D** дәрумені – сүйектің қатаюына септігін тигізеді
- **C** дәрумені – имунитетті жоғарлатады

- **C**
- **A**
- **D**
- Сүт құрамында

**Айран** – асқазанымыздың ауруын емдеуге көмектеседі;  
шөл қандыратын сусын.



**Сүт** – ұйқы қашқанда жылы сүт ішіп жатса, адам жақсы ұйықтайды.

**Құрт** – балаларға беру міндетті. Өйткені бойының өсуіне, сүйектері мен тістерінің дұрыс қалыптасуына пайдасы зор.



**Сары май** – адам денсаулығының қуат көзі. Одан адам күш –қуат алады.

**Сүзбе, ірімшік – адамның сүйектері мықты болу үшін қажет тағам.**





### III Зерттеу бөлімі

#### 1. Сүттен жасалатын тағамдардың дайындау әдістері:



#### А. Зерттеу затым: Қаймақ

Қаймақ – жаңа сауған сүтті сепаратор құралымен сүттен майын ажыратып ағызып ала аламыз. Бұл тағамның бірнеше түрі бар: піскен қаймақ, шикі қаймақ, балқаймақ.

**Піскен қаймақ** – піскен сүттің бетінен алынады. Шайға құю үшін қолданады.

**Балқаймақ** – қаймаққа бал қосып қайнатып алынады.

**Шикі қаймақ** – сиырды сауып, оның сүтін сүзіп сепаратор құралымен алынатын түрі.

Оны мен арнайы бақылап отырып анықтадым.



## **Ә. Зерттеу затым: Сары май.**

**Сары май** – қазақ халқының қасиетті тағамы. Қазақтың дастарханында май маңызды орын алады. Өйткені май тағамының беретін құнары және қуаты мол. Сүттен қаймақ, қаймақтан май жасалады. Қою қаймақты былғап отырып май алуға болады. Оны май шайқау дейді. Әбден май түзілген соң оның суы қалады. Оны құрт қайнатуға жинайды. Ал алынған майды жуып тұздап, мұздатқышқа қатырады.

Мен бірнеше күн жиналған қаймақты кең ыдысқа салып, оны оқтаумен былғадым. Былғап отырып қаймақтың қоюланып жатқанын байқадым. Сөйтіп, менің былғаған қаймағым сары түске ауысты. Мен оны әрі қарай былғадым. Содан сары түсті май біріге бастады да, оның арасынан суы шықты. Сөйтіп, мен ақ түсті қаймақтан сары түсті май жасадым.



### **Б.Зерттеу затым: Сүзбе.**

**Сүзбе** – сүтке айран қосып ірітіп қайнату арқылы дайындалады. Кейде ашып қалған сүттің ұйығанын қайнатып сүзбе алынады.

Менің әжем сүзбені жасағанда мен оған көмектестім. Біз ащыған сүтті бір үлкен ыдысқа құйып, оны отқа қойдық. Ол қайнағасын сары суы шығады. Ал сүзбенің өзі ыдыстың түбінде қалады. Әжем оны сүзіп алды да қапшыққа, немесе құрғау үшін қазіргі уақытта осындай сүзбе сүзуге арналған ыдысқа салады. Оның суы ағып болған соң сүзбе дайын болады. Мына суретте біз жасаған дайын сүзбе.

## **В. Зерттеу затым: Құрт.**

**Құрт** – сөзінің мағынасы «құрғатылған» сүт дегенді білдіреді. Құртты дайындау үшін ашыған сүт, майдың суын бір үлкен ыдысқа бірнеше тәулік жинайды. Ол ашыған соң қазанның түбіне май жағып отқа қояды да, оған ашыған сүттерді құяды. Түбі жабысып қалмас үшін оны былғап отырады.

Әбден қоюланған құртты қапқа құйып іліп қояды, сонда оның қалдығы тағы ағып құрғайды. Содан қаптан алып қолымен сықпалап өреге, не тақтайға жаяды. Әжем құртты жиі қайнатады. Мен оған көмектесемін. Құртты бірге қайнатамыз. Әбден қоюланған құртты қапқа құйып іліп қояды, сонда оның қалдығы тағы ағып құрғайды. Содан қаптан алып қолымен сықпалап өреге, не тақтайға жаяды. Мен жаюды үйрендім.



## **Г. Зерттеу затым: Айран**

**Айран** – ұйытылған сүт. Оны қаймағы алынған сүттен де, алынбаған сүттен де дайындауға болады. Ол үшін сүтті 5 - 10 минут қайнатады, қанжылым қалыпқа түскенше суытады. Содан соң ұйытқы қосып араластырады да, ыдысты жақсылап бүркеп тастайды. Ол бірнеше сағат аралығында ұйып болады. Ұйыған айран ашып кетпеуі үшін бетін ашып салқын жерге қояды. Айранды сусын ретінде де, тағам ретінде де пайдалануға болады. Мен әжемнің көмегімен айранды да жасауды үйрендім.

## 2. Сүт тағамдарының басқа да сырлары бар

**Сүт** – табиғи өнім болып табылады. Ол қасиетті әрі сіңімді тағам. Сонымен қатар сүт, сүтті тағамдарды күнделікті өмірде қолдануға болады:

- 1) ыдыстарды тазалауға;
- 2) шаш түбірін беріктетуге;
- 3) бет тазалауға;
- 4) қолдағы сырды кетіруге;
- 5) етті дәмді пісіруге;
- 6) жәндіктер шаққан ісікті қайтару үшін;
- 7) түтінге уланған жағдайда ішкізу;
- 8) мал терісін илеуге;

## Қорытынды.

Сүт тағамдары – адам денсаулығына қажетті құндылық екеніне көз жеткіздім. Бұл тағамдардың емдік, тұрмыстық пайдасы бар.

Мен сыныптастарымның арасында сүт тағамдарының қандай түрлерін білетіндерін тексергенде, олар қаймақ, май, айран, құрт деп жауап берді. Мен оларға тағы басқа түрлерін айтып таныстырдым. Олар: қатық, сүзбе, балқаймақ. Оны менің әжем дайындайды. Енді мен достарымнан сүт тағамдарының пайдасы жайлы сұрағанымда олардың көбі білмей шықты. Мен осы жобам арқылы оларды сүт тағамдарының пайдасымен таныстырдым. Біздің ағзамызға өте қажет екенін айттым. Мысалы: асқазанымыз дұрыс жұмыс істеу үшін сүт ішу керек, сүйегіміз бен тісіміз мықты болу үшін ірімшік пен құрт жеу қажет екенін айтып таныстырдым. Мен сүттен алынатын тағамдардың қалай алынатынын өз қолыммен жасадым. Құрт кептіруге әжеме көмектестім, май шайқадық, сүт тарттық, сүзбе жасадық. Осыдан мынандай қорытындыға келдім:

Сүттен алынатын тағамның барлығы әрі дәмді, әрі пайдалы, әрі қасиетті. Оларды ішіп жеген адам ешқашан ауырмайды, денсаулығы мықты болады.

Сонымен қатар үлкен ыдыстарды (қазан, таба, құмыра, шәйнек) тазарту үшін ашыған сүтті құйып тазартуға болатынын достарыма айттым. Оны мен әжеммен бірге жасап байқадым. Менің ойымша болашақта сүттің әлі талай пайдалы сырлары мен қырлары ашылып әлемге танылады.