Сүт және сүт тағамдары.

.

Интерактивті құрылғылар

Сүт тағамдарының құрамындағы дәрумендердің рөлі:

А — адам ағзасының дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін және, көз қырағылығын арттырады.
Д — сүйек ұлпасының мықты болуына әсер етеді. Жас балаларды мешел ауруларынан сақтайды.
В1 — адам ағзасына күш-қуат береді, жүйке-жүйесінің дұрыс қалыптасуын, және ас қорыту процестерін жақсартады.
В2 — ағзаның бірқалыпты өсуіне қажет дәрумен, көздің жақсы көру қабілетін сақтайды.
В6 — баланың бойының өсуіне әсер етеді, қан мөлшерін реттейді.
В12 — қанның пайда болу процесіне қатысады, анемия ауруына қарсы тұратын қасиетті қалыптастырады.
Е — адамның бұлшық еттерінің және жыныс бездерінің қызметін жақсартады.
РР — қан ағымын және бауыр жұмысын жақсартады

Кейбір адамдарға сүт ішу жақпайды: олардың іші бұзылып ауырады, тырысады. Себебі, ол адамның ішек сөлінде лактоза ферменті жетіспейді. Мұндайда сүт қанты ішекте бөлінбей ағза үшін улы затқа айналады. Сондықтан сүт жақпайтын адамдарға оның ұйытылған өнімдері ұсынылады.

Сүттің химиялық құрамы

Сүт

- Май ....3,2 – 4 %
- Көмірсутегі (сүт қанты – лактоза) – 3,8 % - 5,5 %
- Минералды тұздар............. Са, Р 1%
- Дәрумендер ....А, В, Е, Д,РР.
- Су ....87% -89 %
- Нәруыз ....2,8% – 3,5%
- Холестерин......................0,01 %

Түрлі малдардың сүтінің химиялық құрылымы және калориялығы

Сүт	10 0гр	Сүтте ,	гр	Есебі мен		Калориялығы, 1 кг –ғы ккал
	су	Құрғақ заттар	нəруыз	май	Көмірсутегі (сүт қанты, лактоза)	
Сиыр	87,3	12,5	3,2	3,8	4,7	713
Ешкі	87,3	13, 0	3, 0	4,1	4,6	158
Қой	80,8	17,9	5,6	6,7	4,6	1082
Бие	90, 0	10, 0	2,2	1, 0	6,74,9	497
Түйе	86,2	13,6	4, 0	4,5	4,9	797
Буйвол	82,3	18,7	4, 0	8,7	2,5	1050
Бұғы	63,3	36,7	10,3	22,5		2725

Сүт қышқылының формуласы:

$$CH_3 – CH - COOH$$

/

OH

Сүт қышқылы бактерияларының әсерінен ашу процесі жүреді. Осы процеске байланысты айран, ірімшік, қаймақ т.б. жасау іске асады.

Қазіргі өндіріс салаларында сүттен дайындалатын өнімдер өте көп.

Сүт – тез бұзылатын тағам болғандықтан оны қайнатып пісіреді, сүт зауыдтарында стерилдейді, пастерлейді (80-85 ^{0}С –қа дейін қыздырады.). Сүттің қоюландырылған түрі және құрғақ түрлері болады.

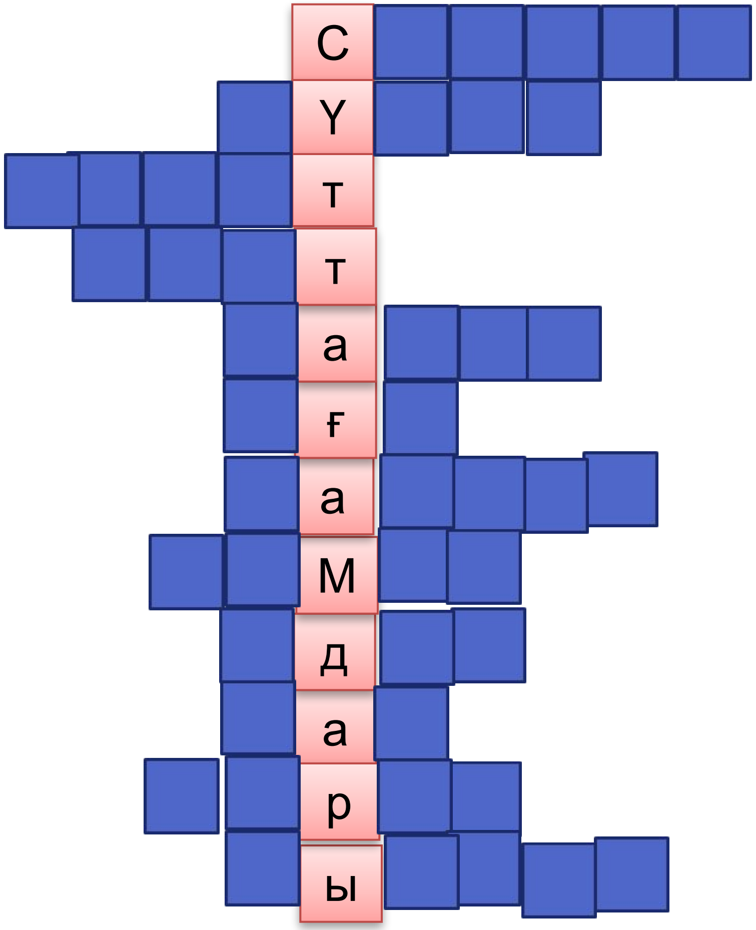
Сүтті және сүт өнімдерін белгіленген уақыттын артық сақтамау керек. Тоңазықышта сүтті беті жабық ыдыста сақтау керек, өйтпегенде ондағы басқа тағамдардың (балық, сарымсақт.б.) иісін сіңіріп алады.

Тоңазытқышта t 4-8^{0}С

Сүт- 20 сағат, ақ ірімшік - 36 сағат, айран -3-5 күн, кілегей, қаймақ -72 сағат, йогурт -7 күн, май -10 күннен артық сақтамау керек.

2). « Сүт тағамдары» сөзжұмбағын шешу.

1. «Ірімшіктің өзі тұрғанда .... қайдан жол болсын» деген.
2. Жерің отты болса , малың ....болады
3. Ит басына ....төгілген заман.
4. ....есесі малтадан.
5. Ас тасыса .....төгілер, ашу тасыса ақыл төгілер.
6. ..... бардың бағы бар.
7. Оны жесең «Тойында қар жауады» деген ырымы бар сүт өнімі?
8. Берместің үйінде бесті .... тұрады.
9. Есектің күші....., сүті арам.
1о. Аузыңа ....., астыңа - тай.
11. ....ішкен құтылады, шелек жалаған тұтылады.
12. .... жарымаған, өмірінде жарымас.



IV. Қорытындылау.

Сүтке байланысты қазақы ырым – тыйымдар:

1.Сүт төгілген жерге тұз себеді.
2.Сауылған сүттің бетін ашық қоймайды.
3.Сүтті үрлеп ішпейді, майлылығы азаяды.
4.Сүттен жасалған тағамдарды жерге төгіп тастауға болмайды.
5.Сүт сауатын шелекті су басына апаруға болмайды,құты кетіп қалады.
6.Түнде тамақтың бетін жауып кояды.

Халқымыз ақты жерге төкпейді,аяққа баспайды.Ал кейде сол ақты жерге төгетін де ырымдар бар,мысалы:қалың өрт келгенде алдын ақ шашады, сол сиякты үйге жылан кіріп кеткенде де оның басына ақ сүт немесе айран құйып,үйден шығарады.Мұндай әдет халықтың өз аулына немесе үйіне дос,дұшпанына да алдымен құрметпен караудан шыққан болуы керек.

1.

ACTIVboard

Назарларыңызға көп рахмет!

Интерактивті тақта – дегеніміз не?

Интерактивті тақта – бұл **компьютердің қосымша құрылғыларының бірі** және де дәріс берушіге немесе баяндамашыға екі түрлі құралдарды біріктіретін: ақпараттың кескіні мен қарапайым маркер тақтасын біріктіретін құрал. Бүгінгі күні бірнеше ИТ түрлері бар.