

## Чолукшууру.



Улуг назылыг кижиг  
устунден холдарын  
донгайтыр сунуп  
бээр, бичиг  
назылыг кижиг  
холдарын адаандан  
уткуй ору корундур  
сунуп бээр.

**Класс шагы:**  
**«Тыва улустун ак  
чемнери»»**

**Мунзук А.А.**

## Сорулгалары:

1. Ада – өгбелернин шаандан тура ижип, чип келгени ак чем аймаан таныштырар.
2. Ак чемни хундулеп, тыва чоннун чанчыл – ёзулалдарын сагыыры.
3. Тыва чемнеривистин ажыктыы болгаш  
ЭМ  
шынарлары.

Тыва улус эрте бурунгу шагдан  
бээр кончуг кежээ ажылчын улус  
чораан.

Олар хой, ошку, аът, инек,  
сарлык, теве дээн чижектиг  
азырал амытаннарны остуруп ап,  
оларнын ажык - дужуун корүп  
чорааннар.

Тыва улус сутту хундулээр,  
унелээр болгаш оон кылган  
янзы-буру чемнерни ак чем  
дижир. Сут дээрге кайгамчык  
чаагай амданныг, чем  
шынарлыг продукт.

# Сут - молоко



# Суттуг шай - чай с молоком



# Ореме-пенка





# Тарак - Кефир



# Быштак- Сыр



# Ааржы - Высушенный творог



# Өл ааржы - Творог



# Курут-сушеный творог



# Саржаг-Топленое масло



**Чөкпек - Масса, оставшаяся после  
выделения масла из сметаны**



# Хымыс- Кумыс кисломолочный напиток из кобыльего молока





# Донурган өл ааржы- Мороженое из сладкого творога



**Ам, чамдык тыва чемнерни  
канчаар кылырын  
таныштырайн.**

## **Итпек**

Сутту хайындыргаш, оон кырынче хоюдур  
булгап каан ажывас таракты кудуптар. Элээн  
болганда сарыг сут кырынга итпек тургустуна  
бээр. Чиг суттун итпээ чымчак, амданныг болур.  
Ол дугайында улус мынчаар ырлажып  
чорааннар:

**Инек малдыг мээн авам  
Итпектеп олур-ла боор  
Итпектернин хоюг черин  
Менээ салып олур-ла боор**

## **Тарак.**

Белеткеп алган хоренгиже чылбай  
сутту саара куткаш,  
ковуктелдир сааргаш, шуглап  
каар. Сутту изидер болза, тарак  
хоорей бээр.

Азы хоренги ажыг болза, изиг эвес  
суттен амданныг тарак унер.

Бистин тыва чоннун ак  
чемнери эм шынарлыг  
бооп турар.

Ынчангаш ону билип алыры  
артык эвес.

- ❖ **Сыный аараан кижиге изиг суттуг, саржаглаан шенне шайы эм болур.**
- ❖ **Хан базыышкыны куду кижиге изиг суттуг шай эм болур.**

- ❖ Бажы сирилээн кижинин бажынга саржаг чаар.
- ❖ Хорекке дегдирген кижиге, шыырныгып донар кижиге — чаа сагган сутту хайындыргаш, изигге аартадыр.

- ❖ **Кургаг шаашкактыг кулакче суттуг изиг шай дери кудар.**
- ❖ **Кулак шашкылап аараанда саржагны чылбай кылдыр чылыткаш, кулакче кудар.**



- ❖ **Ангиналыг боостааны изиг  
суттуг шайны аартап  
тургаш эмнээр.**
- ❖ **Гастриттиг кижиг хойтпак,  
ээжегей ажыглап эмненир.**

# Дараазында мындыг туннелге келдивис:

**Ак суттен кылган чемнер кончуг амданныг, хоолулуг, ижин арыглаар, кижинин организминге дурген хайлыычал. Оларда кижинин кадыынга ажыктыг витаминнер бар, ынчангаш бичии уруглар хүнде 1 аяк сутту ишкен турар ужурлуг.**

**Дыннаанынар дээш,  
четтирдим!**