**1 слайд 2 слайд**

Сәлеметсіздерме!

Әділқазы алқалары мен ғылыми жобаға қатысушылар!

Біз №10 мектеп-гимназиясы **5 сынып оқушылары**

Бүгінгі ғылыми жұмыстың тақырыбы:

“Ұлттық тағамы және Қытай өнімдерінің тағамдарын салыстырмалы талдауы”

**3слайд**

**Ғылыми жұмысымыздың мақсаты:**

* Ұлттық тағам мен қытай тағамдарының бала ағзасының денсаулығына пайдасы мен зиянын салыстыру арқылы көрсету*.*

Зерттеудің міндеттері:

* -Қытай тағамы мен ұлттық тағамдарының шығу тарихымен танысу;  
  - Қытай тағамдарының қаншалықты жиі пайдалану мен сүйікті тамақтануын анықтау мақсатында мектеп оқушылары арасында сауалнама жүргізу.
* - Ұлттық және Қытай тағамдарының дайындау барысында оның құрамымен, адам ағызасына зияны мен пайдасын салыстыру;
* -Газдалған сусынмен іс-тәжірибе жасау.
  + -Қорытынды жасау.

Зерттеудің өзектілігі:

* Қытай өнімдерінің зиянын тәжірибе арқылы дәлелдеп, оқушылар арасында үгіт жүргізу арқылы қолданушылар санын азайту.

Гипотеза:

* Егер, Қытай еліңнен тасмалданатын өнімді қатаң бақылауға алса, онда ұлттық өнімдердің пайдалануы артта ма?
* Зерттеу мәселесі:

Қытай тағамдарының өнімдерін пайдалануын басым ету. .

Зерттеу жұмысының әдістемесі:

* - ғылыми - әдебиеттерге шолу жасау;
* - салыстырмалы талдау жүргізу;
* - тәжірибелер жүргізу;
* - оқушылар арасында сауалнамалар жүргізу;

**4 слайд**

«Ат адамның қанаты, Ас адамның қуаты» демекші ғылыми зерттеуімізді барлық тағамға тоқталу мүмкін емес болғандықтан тек екі тағамға тоқталдық, соның ішінде ұлттық тағамымымыз жент пен құрт және қытай елінің щербеті мен чупа – чупсына тоқталығымыз келіп отыр.Тағамдарымызда қаншалықты дәрумендер мен түрлі қоспалар бар екен зерттеп көрдік. Щербетті алғаш рет Қытай мен Францияда ойлап тапқан болатын. Олардың бірнеше түрі бар. Соның ішінде ең алдымен Қытай елінің щербетінің жасалуына назар аударайық.

Олардың қоспаларына тоқтала кетсек: қант, сүт, жаңғақ, қойылтылған сүт, май, бал, мейіз – 417 ккал бар ол дегеніміз. Ақуыз 7.3 гр, май – 14.7 гр, дәрумендер – А, В1, D, көмірсу – 66.2 гр, биотин және лимон қышқылы.

**5 слайд**

Шербеттің адам ағзасына пайдасы да бар, бірақ зияны көбірек екенін көріп отырсыздар. Себебі түрлі денсаулыққа зиянды заттар көп.

Қант диабеті, бауыр, бүйрек, өттері және қанттан аллергиясымен ауыратын адамдарға мүлдем жеуге болмайды. Коллориясы 1398 ккал ол балаға өте жоғары. Өйткені 6 – 10 жасар балалардың коллорисы 2000- 2350 болу қажет бірақ одан асып кетіп тұр.

**6 слайд**

«Арпа, бидай ас екен, Алтын, күміс тас екен» демекші ата – бабамыздан қалған щербетке ұқсас тағамымыз ол – жент. Ал бүгінгі жентімізді тары мен бидайдан жасалған. Тары мен бидайды диірменнен өткізгенді талқан дейміз. Сол талқаннан жасалатын тағам түрі. Түрлі қоспалар қосып жент жасайды. Оған қант, мейіз, май қосып жасайды. Ал енді коллорияларына тоқталатын болсақ. Барлығы - 360 ккал.

**7 слайд**

Қытайдың балаларға арналған тәтті тағамының бірі «Чупа – чупс» оны қалай жемеске? Ал оның біздің денсауылығымызға зиян екенін біз біле білмейміз.Тәтті болған соң жейміз. Себебі чупа – чупске лимон қышқылы - 30 ккал, бояғыш сұйықтық – 107 - 182 калория аралығында, қант – 180 калория. Жалпы қосылатын зиянды қосылғыштар олар: міне тақтада тұр.

**8 слайд**

Барлығы жақсы көріп жейтін ұлттық тағамымыз ол – құрт. Құрт адам ағзасына пайдалы табиғи тағам деуге болады. Себебі құртты сүттен және табиғи тұз қоса отырып жасайтын тағам түрі. Құрттың пайдасы кальцийің көбейеді, ол дегеніміз сүйегің қатаяды, жалпы алған табиғи өнім. 1 кг құртты жасау үшін сүтті ашытып, сүтті сүзе отырып тұз салып кептіреді. Сүт – 204 калория, тұз – 30 калория барлығы 234 калория болады екен. Құртты дүкендерде Қытай «Чупа - чупсы» ретінде түрлі – түсті етіп шығарса,балалар қызығып жейді деп ойлаймыз.

**9 слайд**

Сыныптан сауалнама алдық.

1 сұрақ. «Қуырылған қантты және чупа - чупсты сүйсініп жейтін балалар».

Сыныпта 28 оқушы бар.

96 % қуырылған қантты сүйсініп жейді, құртты 4 % ұнатпайды.

65 % чупа – чупсты қалайтындар, 35% чупа – чупсты ұнатпайды.

**10 слайд**

2 сұрақ. «Жентт пен щербетті қаншалықты сүйсініп жейтін балалар».

89 % жентті сүйсініп жейді, жентті 11 % ұнатпайды.

16 % щербетті сүйсініп жейді, щербетті 84 % ұнатпайды.

**11 слайд**

Қуырылған сары қанттың Чупа –чупста зиянды қосылатын құрамындағы қосылғыштар қосылғыштар

Қант – 100гр 125 мл 399 калорий чуп -чупста 100гр 300калорий Сүтте – 100гр 100мл 118 калорий

Қаймақта – 100гр мл115калорий

* Ғылыми жұмысымызды қорытындылай келе түрлі басқа елдердің тағамында жеп, бірақ олардың қаншалықты зияндығы болса азайтып, ал ұлттық табиғи тағамдарымызды әрі қарай жаңғыртсақ деген ойымыз бар.

Сондай –ақ, біз өзіміздің бала күнімізде жеген қуырылған сары қанттымызбен қытай тәттісі чупа –чупысымен салыстырдық Қуырылған қант табиғи түрінде жасалады, онда ешқандай да химиялық қосылғыштар қосылмайды ,бірақ қанттың қалориясы көп .

* Чупа –чупске келер болсақ, онда өте зиянды химиялық қосылғыштар көп, өйткені ол жасанды өнім . Оқушылардың ағзасына әкелер зияны көп . Неліктен , Қытай өнімдері кең таралған? Себебі оның құндылығы мен бағасы арзан, сондықтан балалар оны сатып алып жейді.

**12 слайд**

**Ғылыми жұмысымыздың ұсынысы:**

* «Өзге елдің тағамының бәрін же, бірақ өз тағамыңды құрметте» деп заманауи балаларымызға өзіміздің шығарған мақалымыздан бастағымыз келіп отыр.
* Біздің ұсынып отырған ұсынысымыз , егер де жоғарыдағы Үкімет басшылығы жағынан, мектеп мұғалімдері жағынан, отбасында да насихат жүргізілсе, сонда бұл өзге тағамдардың орнына өзіміздің ұлттық тағамдарымызды кең таралып қолданысқа енгізсе деп ойлаймыз.

**НҰР ҮСТІНЕ, НҰР БОЛАР ЕДІ!**