

Ермекбай Аслан Құрманғалиұлы

Туылған жылы: 08.04.2008

3 «Е» сынып оқушысы



Ильясова Айман Жаксыбаевна

Туылған жылы: 10.11.1986

Бітірген оқу орны: М.Сапарбаев атындағы ОҚГИ 2004-2008 жж.

Санаты: Екінші

Пікір

3 «Е» сынып оқушысы Ермекбай Аслан «Сүт және сүт өнімдерінің пайдасы» атты зерттеу жұмысын жүргізді.

Жетекшісі: Ильясова Айман

Ол өз жұмысында сүт және сүт өнімдерінің алуан түрлі құнарын, адам ағзасына тигізетін әсеріне тоқталды. Сүт өнімдерінің емдік қасиетін анықтап, адам денсаулығына келтірер пайдасын баяндай білді.

Ешкі, есек сүтінің адам ағзасына аса пайдалы екенін ескерсек, неге жаппай ешкі, есек сүтін күнделікті қолданатын азық-түлік қатарына енгізбеске... Ал біздің отандық нарықта ешкі, есек сүтіне мүлде мән берілмеген. Ешкі сүтінен тұратын балалар тағамдарының тоқсан пайызы шетелден келеді. Рас, бізде отандық сүт өнімдерін шығаратын өндіріс орындары бар, бірақ осы ешкі, есек сүтін өндіруді ешбірі қаперіне алар емес.  
 Еңбекті жазу жолында оқушы көп еңбектенді. Мәліметтер жинады, сүт өнімдерін өндіруші зауытқа барған кездерінде мамандармен сұхбаттасып, тәжірибе алды.

Алдына қойған мақсаттары орындалғанымен әлі де одан әрі еңбектене, іздене беретіндігіне сенімдімін.

**Жоспар:**

1. Кіріспе
2. Негізгі бөлім.

а) Сүттің адам денсаулығына пайдасы

б) Сүттің түрлері

в) Сүттің құрамы

г) Сүтің құрамындағы дәрумендер

1. Қорытынды
2. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

**Ғылыми жобаның мақсаты:**

* Оқушының өз бетімен ғылыми жұмыс жүргізу дағдысын қалыптастыру;
* Сүт және сүт тағамдары туралы мәлімет беру;
* Сүттің адам ағзасына пайдасын анықтау.

**Ғылыми жобаның міндеті:**

* Сүт және сүт тағамдары туралы мәлімет алады;
* Сүттің адам ағзасына пайдасын анықтайды.

**Күтілетін нәтиже:**

**\*** Жоспарлы – жобалау іске асады.

\* Жеке тұлғаның шығармашылық қабілеті қалыптасып, ізденімпаздығы

дамиды, жүйелі жұмыс атқаруға мүмкіндік туады.

Халқымызда сүт ақтықты, тазалықты білдіреді. Сондықтан да «Сүттен ақ, судан таза» дейді. Сүттің құндылығын, қадір - қасиетін ата - бабамыз бұрыннан білген.

Сүт өнімдерінің тарихы ежелгі заманнан бастау алады. Ерте кезінде көшпенділер мәдениетінде қымыз өнімі белгілі болды. «Ақ – дертке дауа, жанға шипа» демекші, бүгін сүт және сүт өнімдерінің пайдасына тоқталамын. Сүттің өзі адам денсаулығына пайдасы зор. Қазақ халқының бұл қасиетті сусыны төрт түлік малдан өндіріледі.

**1-4 сыныптардан тәжірибеге дейін алынған сауалнама**

1. Сүттің пайдасы туралы не білесің?

а) суттің пайдасы жоқ ә) өте пайдалы б) білмеймін

2. Сүттен қандай тағамдар жасалады?

а) Сүзбе, құрт, айран т.б. ә) тосап б) шырын

3. Адам денсаулығына қандай пайдасы бар?

а) денсаулыққа өте пайдалы ә) денсаулыққа зиян б) пайдасы аз

4. Сүттің адам өміріндегі пайдасы туралы білгілерің келе ме?

а) жоқ б) иә

 

Өз басым сүтті өте жиі пайдаланамын. Табиғи сүттің кез келген түрі пайдалы, сондықтан өзіңізге ұнайтын түрін пайдалана беруіңізге болады. Сондай-ақ денсаулығыңыз мықты болуы үшін күніне тым болмағанда бір стакан сүт ішіп тұрғаныңыз жөн. Сүттің ең бағалы түрі – есек, ешкі сүті болып есептеледі. Ағзаны нығайтуға, сонымен бірге жүрек-қан тамырлары жүйесін қалыпқа келтіруге пайдаланылады. Өзіне тән ерекше иісі бар асқазан жұмысын жақсартуға, көздің көру қасиетін арттыруға және дене қызуын түсіруге таптырмайтын ем.

**Есек сүтінің пайдасы**

БҰҰ-ның азық-түлік және ауыл шаруашылық ұйымы ресми түрде халықты белсенді түрде есек сүтін ішуге шақырады.  
Әдетте есек сүтін сиыр сүтіне аллергиясы бар адамдарға да ішуге ұсынылады.  
 Оны адамдар түрлі аурулар мен төзгісіз лактоза кезінде пайдаланады. Есек сүтінің емдік қасиеттерін ежелгі Римдіктердің әйелдері жақсы меңгерген. Олар күнделікті тұрмыста есек сүтінен жасалған ванналар қабылдап отырған. Сенім бойынша бұл әрекет адамның жастық қалпын ұзақ уақыт сақтап тұруға көмектесетін таптырмас құрал.

**Ешкі сүтінің пайдасы**

Ешкі сүтінің көптеген емдік қасиеттері бар. Әсіресе, асқазан ауруларында, анемияда, көздің нашар көруінде, диатезде пайдалы. Емізу жасындағы балаларды қоректендіру үшін аса қолайлы, ешкінің сүті . Оны ғалымдар дәлелдеп отыр . Бұған қоса ешкінің сүті де, еті де шипалы қасиетке ие.

**Сүт – мал баққан қазақ жанұясының негізгі тағамы. Сүттен:**

* ***қымыз,***
* ***шұбат,***
* ***айран,***
* ***қатық, уыз***
* ***сары май,***
* ***ірімшік,***
* ***құрт,***
* ***сүзбе,***
* ***қаймақ***

сияқты ішетін, жейтін, сусындайтын алуан түрлі тағам әзірлейді.

**Сүттің түрлері:**

* Жаңа сауылған сүт
* Майы алынбаған сүт
* Қайнатылған сүт
* Ультрапастерленген сүт
* Қалпына келтірілген сүт
* Пастерленген сүт

**Сүттің химиялық құрамы**

* Пластикалық
* Минералды
* Энергетикалық
* Реттегіш заттар
* Дәрумендер

**Сүттің пластикалық заттары**

Адам ағзасында 20 амин қышқылы болады. Адам ағзасында синтезделмейтін және сырттан тамақ арқылы келуі тиіс 8 ауыстырылмайтын амин қышқылдары бар.

**Ауыстырылмайтын амин қышқылдарының маңыздылары**

***Метионин* -** май айналымын реттеп, бауырды май басудан қорғайды.

***Лизин* -** қан түзілуінің бұзылуына, эритроциттер санының азаюына, гемоглобин мөлшерінің төмендеуіне қарсы тұрады.

***Триптофан* -** кейбір маңызды қосылыстардың (никотин қышқылы, серотонин) синтезі үшін қажет.

**Минералды заттар:**

**Сүттің құрамында** *кальций, калий, натрий, магний, темір тұздары, лимон, фосфор, тұз және басқа қышқылдарының тұздары* бар.

**Сүтте аздаған мөлшерде микроэлементтер:** *кобальт, мыс, мырыш, марганец, фтор, бром,* *йод, күшала, кремний, бор, ванадий* және т.б. болады. Микроэлементтер қанды, лимфаны, ішек сұйықтығын, терді, жасты және т.б. қалпына келтіру үшін қажет.

**Дәрумендер:**

Дәрумендер ағзада орын алатын барлық өмірлік маңызы бар үрдістерге қатысады. Ағзаның дәрумендермен жеткіліксіз қамтылуы әртүрлі дерттерді туғызып, оның ауруларға қарсы тұру қабілетін және жалпы өмірлік тонусты төмендетеді. Қазіргі уақытта сүттің құрамында кездесетін 30-дан астам дәрумендер белгілі. Сүт *A, B2, B1, В2, E, D,С* дәрумендерінің елеулі көзі болып табылады.

***Сүт тағамдарының құрамындағы дәрумендер 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 процесін жақсартады.
* **В2** — ағзаның бірқалыпты өсуіне қажет дәрумен, көздің жақсы көру  қабілетін сақтайды.
* **В6** — баланың бойы өсуіне әсер етеді, қан мөлшерін реттейді.
* **В12** — қанның пайда болу процесіне қатысады, анемия ауруына қарсы тұратын қасиетті қалыптастырады.
* **Е** — адам бұлшық еттерінің  және жыныс бездерінің қызметін жақсартады.
* **РР** — қан ағымын және бауыр жұмысын жақсартады.

**1-4 сыныптардан тәжірибеден кейін алынған сауалнама қорытындысы**

Сауалнама қорытындысы бойынша оқушылардың сүт өнімдерінің адам ағзасына пайдасы туралы жауап берді. Сауалнама нәтижесі:

40 % дұрыс жауап берді

25 % қызығатындар

10 % жауап беруге қиналады.

**Пайдалы кеңес**

**Қазіргі уақытта сүт және сүт өнімдерінің көп түрлері бар. Олардың ішінде өзіңізге және отбасыңызға пайдалыларын қалай таңдауға болады? Бірнеше пайдалы кеңеске құлақ салыңыз:**

1. Сүт пайдалы тағам болғанымен ол тез бұзылатын азық-түлікке жатады. Сондықтан сүт немесе сүт өнімінің қорабындағы тұтынушыға арналған ақпаратқа «жарамдылық мерзіміне» көңіл бөліңіз.
2. Технологиялық өңдеуде табиғи құрылымы бұзылмаған сүт және сүт өнімдерінің қолданылу мерзімі қысқа;
3. Кейбір сүт және сүт өнімдерін құрғатылған майсыз сүтті қалыптастыру арқылы, ал майлылығын өсімдік майын қосу арқылы өндіреді, бұл деректер сүт немесе сүт өнімі құрамы туралы тұтынушыға арналған ақпаратта жазылады.
4. Айран және басқа қышқыл сүт өнімдері дәстүрлі түрде айран ашытқы саңырауқұлақтарын қолдану арқылы өндіріледі. Көп жағдайда құрғақ ашытқы концентраттарын қолдану арқылы өндіріледі. Ол жайында да тұтынушыға арналған ақпаратта деректер жазылуы қажет.

Қорытынды

* Сүттің пайдасы өте зор. Оның емдік қасиетіне де байланысты - адамдар жиі қолданатынын , денсаулық үшін маңызын түсіндім.
* Сүттің құрамында адам ағзасына пайдалы барлық химиялық қоспалар бар екенін аңғардым.
* Сүттің өте ертеде пайда болғанын, ата-бабаларымыз оны тағам ретінде де, ем-дом ретінде де пайдаланғанын оқып білдім.
* Сүт өнімдерінің адам ағзасына келтіретін пайдасына қарап, кең қолданысқа ие болса деймін.
* Бала болашағымыз дейді халқымыз. Сондықтанда еліміздің ертеңі үшін 1- 4 сынып аралығындағы оқушыларды сүт өнімдерімен тегін қамтамасыз ету керек деп ойдамын.
* Ауру түрлеріне байланысты сүт өнімдерін шипа ретінде пайдаланатын бірқатар сауықтыру орындарын ашуды мақсат еттім.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Интернет желісі
2. Кенжеахметұлы С., Қазақтың дарқан дастарқаны, Алматыкітап 2007 ж.
3. Анфимова Н.А., Татарская Л.Л. Аспазшылық, Просвещение 2002 ж.
4. Матюхин З.П. Тамақтану, гигиена және физиология негіздері,
5. Қазақтың ұлттық тағамдары .Энциклопедия 1998ж

Аннотация

Бұл жоба қазақ халқының сүтті тағамдарының түрлерін анықтап, пайдасын зерттеуге арналған. Бүгінгі жобамда қойылған мақсатым: сүт және сүт өнімдерінің, адам ағзасына және өмірде басқа да қажетті істерде пайдасы мол екендігін түсіндіру.Оның құрамында адам ағзасының қалыпты жетілуі үшін барлық зат бар. Соған орай оған физиологиялық құндылығы жағынан бірде бір азық тең келе алмайды. Сүт басқа өнімдердің биологиялық құндылығын көтереді. Ас қорыту бездерінің жұмыс істеу қабілетін үнемі жақсартып отырады. Сүтті пайдаланып әр түрлі тағамдар дайындауға болады. Айран ұйытып, ірімшік, құрт кептіруден бастап, ботқа пісіруге дейін осы бір керемет өнім пайдаланылады. Ал сүт қосып дайындалған тағам өте дәмді болады.  Оның үстіне сүт өнімдерінің дәрулік қасиеті бар. Олар емдеу, алдын алу, диеталық тағам ретінде де қолданылып жүр.

Сүттің пайдасын толық білу үшін мен көптеген әдебиеттерді оқыдым. Сүт өнімдерін тағамдарын қандай және қалай жасауға болатынын үйрендім.Осы тағамдарды зерттеу барысында мені өте көп жағдайлар қызықтырды. Сауып алынған сүт қаншалықты маңызды өнім екеніне көз жеткіздім.Сонымен қатар сүт өнімдерін басқа да қолданысқа пайдалануға болатынын білдім. Әсіресе есек сүті адамның жастық қалпын сақтауға, ешкі сүті асқазан ауруларында, анемияда, көздің нашар көруінде, емізу жасындағы балаларды қоректендіру үшін пайдалы екеніне көз жеткіздім. Жалпы жұмысымның мақсаты сүтті тағамдарды анықтау, оларды жасау әдістерімен оның басқа да пайдалы сырларын білу.

Аннотация

Мой проект направлен на изучение и вылвление полезных свойств молочных продуктов. Целью моего проекта является разъяснение полезных свойств молока и молочных продуктов для человеческого организма и других сфер жизнеядеятельности человека.

В составе молока есть вещества полезные для развития человеческого организма, поэтому многим другим продуктам, с молокам не сравнится. Более того, молоко повышает биологическую ценность других продуктов, улучшает функцию пищеварительных желез.

Используя молоко можно приготовить разнообразные блюда: кефир, творог, курт и тд. Блюда из молока не только вкусные, они имеют и лечебный эффект, поэтому используются, как диетический продукт.

Для определенные полезных своиств молока, я прочитала много литературы. Научилась различными способам приготовления блюд из молока и молочных продуктов.

В ходе разработки своего проекта, я узнала много интересного о свойствах молочных продуктов. Например осиное молоко можно использовать, как омолажевающее средство, а козье молоко подходит для вскармливания грудных детей.

Целью моей работы являеется выявление полезных свойств молочных продуктов.

Annotation

My project is to stydy and identify the useful properties of dairy produce.

The aim of my project is to explaine the importance of milk and dairy to the human body and ather sphere of human vital activity.

The milk consists of useful things for growth of organism. That’s why іn the way of physiological value, the milk is better than other products.

Moreover the milk raises biological value of other products, improves the fuhction of tigestive system.

We can cook a lot of meals usiny milk, such as kefir, cottage cheese, kurt, etc. The dishes from milk are delicious and have remedial effect, that’s why people wse it asadietary product.

I read a lot of literatuve to determine the useful things of milk. I learnt different ways of preparing disnes from milk and diary.

Working on the project I knew many interesting things about properties of dairy. For example, we can use donkey milk as anti-aginj product, and goat milk can be used for suckling babies.

So the aim of my project is to determine the uself things of dairy products.