

Тағам құрамындағы қоректік заттар



Оқу мақсаты
• тағам өнімдерін
ХИМИЯЛЫҚ
ҚОСЫЛЫСТАРДЫҢ
ЖИЫНТЫҒЫ ДЕП
ТҮСІНУ;



Сабақтың мақсаты

- тағам өнімдеріндегі химиялық элементтермен танысу;
- тағам өнімдерінің негізгі құраушыларын ажыратуды үйрену;
- тағам өнімдерінің негізгі құраушыларын анықтауды үйрену;



Біз не үшін тамақтанамыз?

- Энергия алу үшін
- Ағзаның өсуі үшін шикізат материалы
- Ағзаның ауруын жазу үшін шикізат материалы



Азық-түліктер химиялық қосылыстардың күрделі қоспасы. Біз бұл химиялық қосылыстарды әр түрлі жолдармен сұрыптай аламыз. Олардың негізгі топтарына жататындар:

- Ақуыздар
- Майлар
- Су
- көмірсулар (starch and sugars)
- витаминдер
- минералдар
- Кептірілген тағамдар



Қандай тағамдар қандай топтарға жатады?



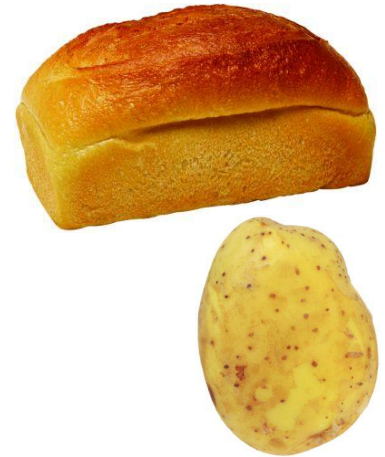
Ақуыздар



Су



Майлар



Көмірсулар



Витамин	кездесуі	Не үшін қажет
A	бауыр, сары май, жасыл көкөністерде	Дені сау тері мен тіс
B ₂	сыр, сүт, бауыр, жұмыртқа, жасыл көкөністерде	Дені сау тері
C	Цитрусты жемістерде, жасыл көкөністерде, картопта	Сау тістер мен тіс иектері
D	Бауыр, балық майы, жұмыртқа, күн сәулесі	Дені сау сүйектер— онсыз рахитке ұшырайды

