


Сабақтың тақырыбы:  
Тағамтану. Ұлттық тағам.  
Мейрамхана бизнесі. Тыйым  
мәнді сөйлем.

- 
- \* Сабақ мақсаты: Тағамтану, ұлттық тағам, мейрамхана бизнесі ақпараттандыру, ерекшеліктері жайында мағлұмат келтіру, мәнді сөйлем туралы толық мәлімет беру.
  - \* Материалдар мен құралдар: әдебиеттер, глоссарий, бақылау сұрақтары.
  - \* Жұмыс мазмұны мен орындалу тәртібі:

# Тағамтану

- \* 1-тапсырма. Мәтінді оқыңыздар.
- \* Дұрыс тамақтана білу де денсаулықтың басты шарты. Адам дұрыс тамақтанған кезде ғана ағзасына қажетті тағамдық заттарды толық пайдаланады. Адам пайдаланатын тағам әр түрлі әрі қуаты мол нәрлі болуы қажет. Тағамның құрамында өсімдіктекті де, жануартекті де азық-түлік өнімдері болуы шарт. Тамақты дұрыс пайдалану туралы ғылым - диетология деп аталады. Ас қорыту сөлдерінің дұрыс бөлінуіне жеміс-жидектер, көкөністер, жеміс шырындары, сұйықтағамдар әсер етеді. Ұзақ өмір сүрушілердің басты себептері де дұрыс тамақтана білуге тікелей байланысты. дұрыс тамақтану режимі сақтау асқазан-ішек жолдарының әр түрлі ауруларынан, зат алмасу бұзылуларынан, семіздіктен және көптеген дерттерден сақтайды. Дұрыз тамақтану режимі деп үнемі бір уақытта, бірақ күніне 4-5 реттен кем емес ас ішуді және әр түрлі тағам түрлерін қадылдауды айтады. Түрлі аурулардың алдын алу үшін йодталған тұзды, сүт және сүттен өндірілген тағам түрлерін, етті, бауырды, жемісті, көкөністі, балықты, сонымен бірге теңіз тағамдарын жеткілікті мөлшерде пайдалану қажет.



\* 2-тапсырма.

# ҰЛТТЫҚ ТАҒАМ

\*

*Ет пен сүт өнімдері – қазақ тағамының негізі.*

- \* Көп жылдық тарихы шеңберінде қазақ халқы ет және қышқыл сүт өнімдерін дайындау мен өндеуде орасан зор тәжірибе жинақтады. Қазақтарда етті дайындау кулинария өнерінің маңызды ерекшелігі болып саналумен шектелмей, оны мүшелеу және мерекелік дастарқанға жіктеп қою дербес салт-дәстүрге айналған.
- \* Көшпелі өмір салтына байланысты етті дайындаудың басты тәсілі оны қайнату болып табылады. Қазақ халқы ет өнімдерін дайындау мен ұзақ уақытқа сақтаудың бірегей әдістерін ойлап тапқан.
- \* Көшпелі өмір салты сүт өнімдерінің де жасалу әдістеріне әсер етті: ең қолайлы нұсқасы қышқыл сүт өнімдері болды.

\* *Дәстүрлі қышқыл сүт өнімдері:*

- \* **Қымыз** – бие сүтінің қышқылды және спиртті ашуы нәтижесінде алынатын қышқыл сүт өнімі. Қымыз жалпы қуаттандыратын сусын ретінде танылды. Емдеуде қолданылады, көбінесе туберкулездің кейбір формаларында, қан аздықта, асқазан ауруында, қалжырататын ауруларда қолданылады.
- \* **Шұбат** – түйе сүтінен алынатын қышқыл сүт өнімі. Қымызбен салыстырғанда шұбат мейлінше жоғары майлылыққа ие (88 пайызға дейін). Кейбір бағалаулар бойынша шұбат демікпе, туберкулез, бауыр ауруларын, диабет пен псориазды емдегенде пайдалы болып келеді.
- \* **Айран** – сүтті ашыту арқылы дайындайтын, қышқыл сүт өнімінің бір түрі.
- \* **Күрт** – бие, ешкі немесе қой сүтінен жасалатын құрғақ жас ірімшік.

\* ***Қазақтың негізгі тағамдары:***

- \* **Қазақша ет** (орыс және бірқатар тілде бешбармак деген атау тарап кетке) – әдетте қайнатылып пісірілген еттен (жылқы, қой, сиыр етінен, батыс өңірлерде – түйе еті мен балықтан да жасалады), үлкен дөңгелек немесе тік бұрыштар пішінінде кесіліп қайнатылған камырдан, сонымен қатар майлы сорпадан тұратын тағам.
- \* **Қуырдақ** – еттен, бауырдан және басқа да суб өнімдерден жасалатын ыстық тағам. Оған жуа, көбінесе, картопты да қосады.
- \* **Бауырсақ** – ашытылған камырдан және шырғарылған майда дайындалатын ұн өнімдері. Бауырсақтардың көлемі елдің қай аймағында орналасуына қарай өзгеріп отырады.
- \* **Шелпек** – майда қуырылатын қышқыл камырдан жасалған дәстүрлі тағам.

\*

\* ***Жылқы етінен жасалған жеңсік астар:***

- \* **Қазы** – жылқы етінен жасалған дәстүрлі шұжық. Қабырғалардағы майлы етті қолдану арқылы жасалады (әдетте дәмдеуіштер мен специялардың көмегімен).
- \* **Шұжық** – қазыға ұқсас, алайда қабырғаның еті емес әр жерден жинақталған ет қолданылады.
- \* **Жая** – жылқының жамбас бөлігі етінің алдын ала тұздалған және қайнатылған түрі.

# Мейрамхана бизнесі

\* Мен сүйікті мейрамхана Trattoria Formaggi туралы сөйлескісі келеді. Бұл итальяндық мейрамхана басты көшелердің бірінде орналасқан. Бұл тыныш және бейбіт атмосферасы бар өте жайлы орын. Мейрамхананың алдында жазғы террасалар бар, онда жеңіл іскерлік түскі асты немесе дәмді итальяндық кофені тамашалауға болады.

Кондиционерлі жабдықталған кең залы жылы түстермен керемет безендірілген. Залда тыныш музыка естіледі. Қатысушылар жаңа мәзір мен мамандық туралы толық ақпарат береді.

Мәзірде негізінен итальяндық ас үйдің тағамдары бар. Мұнда жаңа пиццаға, дәмді макарон өнімдеріне, сондай-ақ ет және балық тағамдарына тамаша тапсырыс бере аласыз. Мәзірде салаттар мен тағамдар кең таңдауы ұсынылады. Түскі немесе кешкі астан кейін сіздерге тамаша десерт ұсынылады. Алкоголь және алкогольсіз коктейльдер үстелге, сондай-ақ басқа сергітерлік сусындарға беріледі



\* Тыйым сөздер – ата - бабаларымыз баланы бесіктен жақсы әдеттерге баулыған. « Үлкенді сыйла», « Сәлем бер, жолын кесіп өтпе», деген ұлағатты сөздердің мәні өте зор. Жақсы адамгершіліктің қасиеттердің түп негізі отбасында қалыптасатыны белгілі. Тыйым сөздер адамгершілік қасиеттерді ізгілікпен ұштастырады. Тыйым сөздер арқылы дұрыс дағдылар мен өзін - өзі ұстау дағдыларының нормалары, ұйымдағы, сыныптағы отбасындағы қарым - қатынас мәдениетінің тұрақтылығын қалыптастырады.

Тыйым сөздер:

1. Нанды баспа, нанды бір қолыңмен үзбе, нанның үстіне зат қойма.
- Бұл сөздерде нан қасиетті тағам, ас атасы нан екені түсінікті.
2. Тұзды шашпа. Тұз ащы, ащы нәрсені шашуға болмайды, әрі тұз да қасиетті тағам, тұзсыз тағамның дәмі болмайды.
3. Бас киіммен ойнауға болмайды, бас киімді жоғары қою керек.
4. Босағаны керуге болмайды.
5. Табалдырықта тұруға және табалдырықты басуға болмайды.
6. Үйге жүгіріп кіруге болмайды.
7. Түнде суға баруға болмайды.
8. Малды тебуге болмайды.
9. Бос бесікті тербетуге болмайды.
10. Көпшіліктің ортасында есінеуге, қатты жөтелуге, қатты түшкіруге болмайды.
11. Пышақ пен ойнауға болмайды.
12. Құстың ұясын бұзуға болмайды.

Тыйым сөздер арқылы қарапайым әдеттерді тәрбиелей отырып, баланың бар істі шын пейілмен, әрі саналы атқаруына қол жеткізеді, яғни сыртқы ұнамды мінездері оның ішкі жан дүниесін айқындайды.

Тыйым сөздер негізінде адамның мінез - құлқы қалыптасады.

Тыйым сөздер арқылы ар - ұят, өзін-өзі бағалау және адамгершілік сапалары дамиды. Мұның өзі мейірімділікке, ізгілікке шақырады.

Тыйым сөздер арқылы тағамды қадірлеу, күнделікті өмірде кездесетін жағдаяттарды ескеру, төрт түлік малды қадірлеу.

Мәдениеттілікке, адамгершілікке тәрбиелеу.

Адамзаттық құндылықтар бала бойына іс - әрекет барысында, әртүрлі ойындар, хикаялар, ертегілер, қойылымдар арқылы беріледі.