



Өмнөх мэдлэгээ сэргээн санах, бататгах



Хүнсний бүтээгдэхүүн гэж юуг хэлэх вэ?

Хүний идэж,
ууж, зажилж
болох бүх
бүтээгдэхүүн



Хүнсний бүтээгдэхүүний
найрлагад юу юу орох вэ?

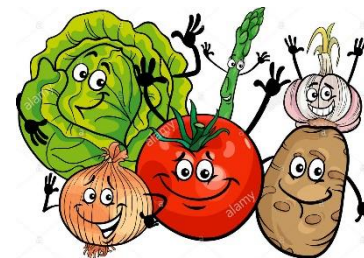
Тэжээллэг бодис - Нүүрс ус, өөх
тос, уураг, ус

Амин дэм - Витамин, эрдэс бодис

Эслэг бодис - Үнэр болон амт
оруулагч бодис



Сэдэв: *Хүнсний бүтээгдэхүүн боловсруулах*





Хичээлийн зорилго:

*Эрүүл зөв хооллохын ашиг тусыг мэдэж,
хүнсний бүтээгэдхүүнийг зөв сонгож, амин
дэмээр баялаг ундаа, зууш бэлтгэж сурах*





Зорилт:

- Эрүүл зөв хооллохын ашиг тусыг мэдэх***
- Өөрт хэрэгтэй хүнсний бүтээгдэхүүнийг зөв сонгож хэрэглэх***
- Гар болон цахилгаан багаж хэрэгсэл ашиглан амин дэмээр баялаг ундаа, зууш бэлтгэж сурах***





Эрүүл зөв хооллолт

Хоол хүнсээ зөв
танин мэдэж, зөв
хооллох дадалд
суралцахыг **эрүүл**
ХООЛЛОЛТ ГЭНЭ

Эрүүл зөв хооллох зөвлөмж:

- Төрөл бүрийн жимс, жимсгэнэ, хүнсний ногоог илүү их хэрэглэх
- Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, загасны мах, ногоон өнгийн навчит ургамал зэрэг кальци ихээр агуулдаг бүтээгдэхүүнийг түлхүү хэрэглэх
- Өөх тос, сахарын хэрэглээг хязгаарлах
- Давсыг бага хэрэглэх
- Ус ихээр хэрэглэх
- Өглөөний цайгаа заавал уух





Эрүүл зөв хооллохын ач тус



- Өөрт тохирсон хоолоо өглөө, өдөр, орой гэсэн гурван цагуудад зөв хуваарилан хооллож сурах
- Хоолоо хийхдээ давс, тос, өөх хэт их хийхгүй байх
- Хоол идэх бүртээ араас нь цэвэр ус ууж хэвших
- Таргалахгүйгээс гадна олон янзын өвчнөөс сэргийлж чадах
- Эрүүл мэнд, ой ухаан сайжирч, эрч хүч нэмэгдэх
- Сэтгэл санаа тань тогтворжино.



Хүнсний бүтээгдэхүүнийг зөв сонгох



Хүнсний бүтээгдэхүүнийг зөв сонгон, аюулгүй хүнс хэрэглэх нь эрүүл хооллолтын үндэс бөгөөд хоол хүнсээр дамжих аливаа өвчин эмгэгээс та өөрийгөө болон гэр бүлээ сэргийлэх чухал алхам болно.



Аюулгүй хүнс гэж хүний эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж болзошгүй **биологи** (нян, вирус гэх мэт), **физик** (яс, шил, цацраг идэвхит бодис гэх мэт), **химийн** (хорт бодис, хортон шавьж, мэрэгч устгагч бодис, химийн бордоо, эмийн бодис) хүчин зүйлс агуулаагүй хүнсийг хэлнэ.



Шинэ хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрхэн шинжиж сонгох вэ?



Шинээр төхөөрсөн **малын мах** нь тод өнгөтэй, гадаргуу нь цэвэр, салс өнгөргүй, зөв загсаасан маханд хальсан бүрхүүл үүссэн байна.



Харлаж цоохортоогүй, хөгцний үнэргүй, гашуун, хөгцөрсөн амтгүй, хортон шавьж, мэрэгч, тэдгээрийн өт авгалдай, ялгадсаар бохирлогдоогүй байх



Исгэлэн, хөгцөрсөн үнэргүй, гашуун эсвэл чихэрлэг амтгүй, шинэхэн буудайн үнэртэй байна. Сайн чанарын **гурил** нь хуурай байх бөгөөд гартаа атгаад тавихад бөөгнөрөлгүй амархан бутардаг.



Ялимгүй шаравтар туяатай цагаан өнгөтэй, аятайхан амттай



Шинэ хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрхэн шинжиж сонгох вэ?



Хайрс нь гялгар өнгөтэй, тунгалаг салсаар бүрхэгдсэн, цэвэрлэхэд хялбар салахгүй, нүд нь тунгалаг, гялгар, ширгээгүй, загалмай нь тод улаан ягаан өнгөтэй, мах нь нягт, хэт зөөлөн биш, уян хатан, гэдэс нь дүүрэн биш, шинэ загасны өвөрмөц үнэртэй байна.



Хальс нь хатуу, бүтэн, цэвэр, хэт жижиг биш (удаан хадгалах тусам чийгээ алдаж жижгэрдэг), өнгө, үнэр нь хэвийн байна.

Бүрхэвч хальс нь бүтэн, хуурай, цэвэр, өнгөргүй, хөгцний үнэргүй, зүсэж үзэхэд таташ нь жигд, нягтшил сайтай, хийн цэврүүгүй, шүүслэг ягаан, өөх нь цагаан өнгөтэй, исгэлэн, гашуун биш, аятайхан амттай байна.



Цэвэр, бүрэн бүтэн, хэлбэрээ алдаагүй, ургамлын өвчний улмаас гэмтэж муудаагүй, ялзраагүй, хөгцгүй, гадны аливаа үнэргүй, хөлдөөгүй, хатаагүй байх

Ажлын хуудас 1



Хүүхдүүд ээ доорх хүснэгтэнд өөрийн дуртай зууш, ундаагаа жагсаан бичээрэй



Ундаа	Зууш
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Ундаа	Зууш
1. Үзэмний шүүс	1. Шинэ ногооны салат
2. Хийжүүлсэн ундаа	2. Өндөгний салат
3. Чацарганы шүүс	3. Төмсний салат
4. Хөөрүүлсэн сүү	4. Туна загасны салат
5. Жимсний коктейль гэх мэт	5. Байцааны салат гэх мэт



Зууш ундааг хэрхэн бэлтгэж хийдэг вэ? Хийх арга нь ялгаатай юу? Орц гэж юуг хэлэх вэ?

Хүйтэн ундаа



Халуун ундаа



Холимөг ундаа нь амин дэмээр баялаг сэргээх үйлчилгээтэй коктейлэн ундаа.

Нялуун амттай

Жор гэдэг нь хоол хийх, ундаа найруулах заавар.

1. Орц
2. Хийх арга



Гар холигч

Жимсний амттай чихэрлэг

Жимсний гашуун амттай



Багаж хэрэгсэлтэй танилцаарай.



Ногоо жимс
хальслагч



Гар холигч



Ногоо үрэгч



Төрөл бүрийн
хутганууд



Хайч



Цахилгаан холигч



Халбага, хусуур



Мах ногоо, хэрчих
мод



шүүлтүүр

Ундаа зууш бэлтгэхэд
бидэнд хэрэгтэй.





Зууш салатны жсрд орох бүтээгдэхүүнийг өвөрмөц, шинэлэг хэлбэрээр хэрчиж, чимэглэх аргууд



Үндсэн хэрчилтүүд



Төрөл бүрийн хэв
ашиглан хэлбэр үүсгэх



Хэрчилт ашиглан
хэлбэр үүсгэх

Нимгэн хэрчилтээр
ороож цэцгэн хэлбэр
үүсгэх





Зууш бэлтгэхэд бид юуг анхаарах вэ?



Бүх төрлийн ногоонд бэлтгэл ажиллагаа хийх бөгөөд ногоог түүхий буюу чанасан, шарсан, жигнэсэн байдлаар хэрэглэнэ.



Амтлаагүй зуушийг 12 цаг, амталсан зуушийг 6 цагаас илүү хугацаагаар хөрөгчинд хадгалж болохгүй.

Чанаж болгосон ногоогоор хийх зуушийг хооллохоос 1-2 цагийн өмнө, түүхий ногоогоор хийх зуушийг зөвхөн хоолны өмнө хэрчиж бэлтгэх хэрэгтэй.

Зуушийг хооллохын өмнө найруулж амталбал шим тэжээлт чанар нь алдагдахгүй.

Ногооны хэрчилтийн хэлбэрийг алдагдуулахгүйн тулд болгоомжтой хутгах хэрэгтэй.



Бидний мөрдөх дүрэм

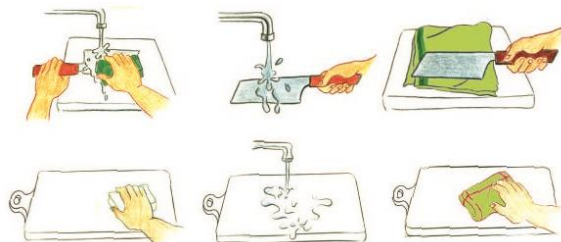
*Хоол бэлтгэх үед сахиx
хувийн ариун цэвэр
дэглэмээ маш сайн
баримтлаарай хүүхдүүд
ээ!*



*Хормогч, малгай, алчуур зэрэг
ажлын цэвэр хувцас өмссөн байх*

*Хүнсний бүтээгдэхүүн, сав суулгад
ханицуйгаа хүргэхгүйн тулд
эргүүлсэн байх*

*Хэрэглэсэн гал тогооны хэрэгслээ
угааж цэвэрлэх*



*Хумсаа богинохон авч гараа саван,
сойзоор сайн угаах*





Тарагтай алимны салат

Орц: /2 хүний порц/

1. 4 ширхэг алим
2. 50 гр хушга эсвэл бүйлс
3. 50гр хатаасан бөөрөлзгөнө
4. 50 гр үзэм эсвэл интоор
5. 200 гр тараг



Хийх арга:

1. Алимаа хальсалж, үрнээс нь салгана
2. Алимаа жижиг дөрвөлжин хэрчинэ
3. Самар, үзэм зэргээ алимтайгаа хольж нэг саванд хийнэ.
4. Хольсон бэлдэц дээрээ тараг хийж сайтар хутгана.
5. Бэлэн болсон салатаа өөрийн дураар чимэглэж таваглана.





Гүзээлзэгэнэ, жүржэ, тарагтай смүти

Орц:

- 4-5 ширхэг гүзээлзэгэнэ
- 1 аяга цөцгийтэй тараг
- ½ шинэхэн жүржийн шүүс
- 1 цайны халбага элсэн чихэр
- Жүржийн хэрчим 4 ширхэг



Бэлтгэх арга:

Гүзээлзэгэнээ холигчид хийж жижиглээд, дээр нь жүржийн шүүс, тараг, элсэн чихрээ хийж дахин холино.

Сайтар хольсон шүүс хөөсрөн, зөөлөн ягаан өнгөтэй болсон байна. Ингээд бэлдсэн холимог дээрээ хэрчим жүржээ хийгээд л амтат смүти маань бэлэн боллоо



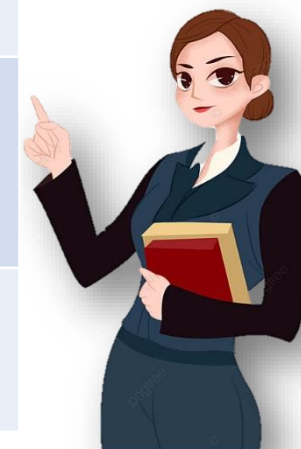


Гэрийн даалгавар



Өөрийн сонирхсон зууш, ундааг хийж, өөрийгөө үнэлэн доорх хүснэгтийг бөглөөн багшдаа илгээгээрэй.

№	Үнэлэх шалгуур (1-3оноо)	Зууш	Ундаа	Үнэлэх болсон шалтгаан
1	Орцонд орох материалыг зөв сонгож хийсэн байх			
2	Цэвэр үзэмжтэй жигд зүсэж, хэрчсэн байх			
3	Орцонд хоорондоо харшлах хүнсний бүтээгдэхүүн оруулаагүй байх			
4	Өнгө үзэмжтэй таваглаж, аягалж чадсан байх			





**Хичээлд идэвхтэй оролцсон та бүхэндээ
баярлалаа.**

АМЖИЛТ ХҮСЬЕ.

