

Окурмандык сабаттуулук боюнча PISAга багытталган тест

6-КЛАСС

Берилген текстти окуп чыккыла.

ТУУРА ЭМЕС ТАМАКТАНУУ

Адамдын жашоо образына, ден соолугуна таасир этүүчү көптөгөн факторлордун бири - тамактануусу болуп саналат. Бүгүнкү күндө адамдар калориясы, майы, канттары жана тузу көп тамак-аштарды ашыкча өлчөмдө жешет. Ошол эле учурда мөмө-жемиштерди, жашылчаларды жана дан азыктарын өтө аз колдонушат. Акыркы жылдары тамак-ашка байланыштуу оорулардын көбөйүшү байкалган. Туура эмес тамактануунун негизин тамак-аштардын курамындагы ашыкча калориялуук, витаминдердин жетишсиздиги түзөт. Туура эмес тамактануу семирүүгө алып келет. Күнүнө 4-5 жолу тамактанган адамдарга караганда 1-2 маал тамактанган адамдардын арасында семирп кетүү мүмкүнчүлүгү жогору.

Туура тамактануунун негизги эрежелери төмөнкүлөр эсептелет:

- күнүнө 4-5 жолу тамактануу;
- күнүмдүк керектөөнүн калориясын: эртең мененки тамак - 25%; экинчи эртең мененки тамак 15-20%; түшкү тамак - 40%; кечки тамак - 20-25% кылып бөлүштүрүү;
- ашыкча жебөө, акыркы тамакты уктаардан 2-3 сааттан мурун ичүү;
- шашпай тамактануу, таттууларды мөмө-жемиштер, кургатылган жемиштер, жаңгактар, бал жана чийки жашылчалар менен алмаштыруу;
- аз куурулган, көбүрөөк кайнатылган тамактарды колдонуу, белоктордун, майлардын адамга керектүү өлчөмүн тандоо;
- тез сиңүүчү углеводдорду (таттуулар, ак нан, шекер, газдалган таттуу суусундуктар) көп керектөөнү азайтуу.

Рационалдуу тамактануу – бул жетиштүү, сапаттык курамы боюнча организмге керектүү азык заттардан энергия алуу болуп эсептелет.

Дени сак болууну туура тамактануудан баштаңыз!

«Тамак-ашыңыз сиздин биринчи дарыңыз болсун» (Гиппократ)

Тапшырмаларды аткаргыла.

1-тапшырма. Эмне үчүн кийинки кезде тамак-ашка байланыштуу оорулар көбөйдү деп айтылат? Тексттен суроого жооп берген эки сүйлөмдү таап жазгыла.

1. _____
2. _____

2-тапшырма. Кайсы ырастоолор туура тамактануунун негизги эрежелерине кирет?

Бир нече жоопту белгилегиле.

- А) Тамактануу өлчөмү күнүнө 3 жолудан көп болуш керек;
- Б) Түнкү саат 23.00 тамактануу ден соолук үчүн керек;
- В) Майлуу тамактарды колдонуу ден соолукту чындоо үчүн керек;
- Г) Бууга бышкан тамактар ден соолуктун бекемдөө үчүн керек;
- Д) Таттуу азыктар организмге күч-кубат берүү үчүн керек.

3-тапшырма. Сүрөттөрдөгү салмагы 100 гр азыктардын кайсынысында майлуулук жогору болот?

Тамактын аталышын жана майлуулугун сан менен жазып көрсөткүлө.

			
187,0 Ккал	72, 5 Ккал	67 Ккал	32, 5 Ккал

Жообу _____

4-тапшырма. Таблицадагы ырастоолор тексттин маалыматында камтылгандыгын аныктагыла. Ар бир ырастоонун тушуна "туура" же "туура эмес" же "текстте кездешпейт" деген 1 гана жоопту белгилегиле.

Маалыматты аныктоо	Туура	Туура эмес	Текстте жок
Калориясы аз майларды колдонуу ооруга алып келет.		+	
Адамдын организмде витаминдердин жетишсиздигинен ар түрдүү ооруларга чалдыгат.	+		
Майлуулугу жогору тамак-ашты күнүмдүк тамактанууда ашыкча колдонуу адамдын жүрөк оорусуна түрткү болот.	+		
Туура эмес азыктануу жаныбарлардын да ден соолугуна таасирин тийгизет.			+
Текстте таттууларды көбүрөөк колдонуу сунушталат.		+	
Адам күнүнө 600 гр кем эмес жер-жемиш жеп туруусу керек.			+

5-тапшырма. Тексттен алган маалыматка таянып, сүрөттүн маанисин бир сөз менен жазгыла.



ЖООБУ:

6-тапшырма. Туура тамактануу боюнча сүрөткө ылайык келген эрежени жазгыла.



ЖООБУ:

7-тапшырма. Эмне үчүн Гиппократтын айтканы өзгөчө белгиленип берилген?

Туура жоопту белгилегиле.

- А) Адам дарыга көз каранды болбой, тамакка туура мамиле кылуусу үчүн;
- Б) Адамдын ден соолугу бекем болушу үчүн тамактанууга көңүл буруусу үчүн;
- В) Адам тамак-аштын майлуулугун аныктаганды билиши үчүн;
- Г) Адамга туура эмес тамактануу кантип келип чыга турганын түшүндүрүү үчүн.

9-тапшырма. Эскерткичтен алынган маалыматтан туура тамактануу боюнча 2 сунуш жазгыла.

1. _____
2. _____

10-тапшырма. Күнүмдүк тамактанууда керектелүүчү калорияларды бөлүштүрүүнү дал келтирип туташтырып, жообуңарды төмөндө берилген таблицка жазгыла.

А	Эртең мененки тамак	1	60% дан башка бөлүгү
Б	Экинчи эртең мененки тамак	2	1/5 бөлүгүн
В	Түшкү тамак	3	Тамактануунун 1/4 бөлүгүн
Г	Кечки тамак	4	15% же 1/5 бөлүгүн
		5	50%

Жообу

А	
Б	
В	
Г	

1-тапшырма. Эскерткич кимдерге арналган? Жообуңарды жазгыла: