**Сабақтың тақырыбы: Дұрыс тамақтану қағидалары. Көсемше. В1. 35 сабақ.**

**Мәтінмен танысыңыз:**

**Дұрыс тамақтану қағидалары**

  Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану.  Тамақтың құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс.

Дұрыс тамақтану ережелері:

·         тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.

·         тамақты асықпай, дұрыс шайнап, тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет ішкені жөн.

·         тамақтанған соң дереу шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орына шырын ішкен жөн.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1.     Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (ақуыз, көмірсу, май) болуы тиіс.

2.     Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.

3.     Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі.

4.     Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

5.     Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Тапсырмалар:

1. Сіз дұрыс тамақтану қағидаларын ұстанасыз ба?
2. Қандай тағамдарды зиянды деп санайсыз? Не үшін?
3. «Дұрыс тамақтану –денсаулық негізі » тақырыбы бойыншга шағын шығарма жазыңыздар.

Негізгі қимыл, амалды білдіретін немесе оны айқындай түсіп, қосымша қимыл, амалды білдіру қызметінде жұмсалатын етістіктің түрі **көсемше** деп аталады.

Көсемшенің жұрнақтары:

1. **– ып, -іп, -п:** бар-ып, көр-іп, сана-п, сөйле-п т.б.
2. **–а, -е, -й:** сыз-а, қал-а, бер-е, көр-е, сана-й, сөйле-й, келме-й, барма-й, т.б.
3. **–қалы, -келі, -ғалы, -гелі:** қайт қалы, кет-келі, тұр-ғалы, кел-гелі т.б.
4. **–қанша, -кенше, -ғанша, -генше**: қайт-қанша, өткенше, болғанша, біл-генше.

**Мысалы:**

Мен оянып, тұрдым. – Я, проснувшись, встал.     
Есік ашып, ол үйге кірді. – Дверь открыв, он в дом вошёл.     
Мен базарға барып, көкөніс сатып алдым. – Я пришёл на базар и овощи купил.     
Мен ұйықтап қалып, пойызға үлгермедім. – Я уснул и не успел на поезд.

Мен сөйлескелі келдім. – Я поговорить пришёл.     
Ол тақтаға жауап бергелі шықты. – Он к доске отвечать вышел.