



СУПЕРҚАҒАРМАНДАР МӘЗІРІ

ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН
ПАЙДАЛЫ ЖӘНЕ ДӘМДІ
ТАҒАМДАР

unicef 
әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка



magnum

Кіріспе

Барлық рецептер Қазақ тағамтану академиясымен мақұлданған

Әрбір ата-ана пайдалы нәрсені жеуді айтпағанда, баланы жәй ғана тамақтануға көндіру кейде қалай қиын екенін біледі. Бірақ рационалдағы теңгерімді бақылау қажет, өйткені бүкіл ағзаның жағдайы тамақтануға байланысты.

Құрметті ересек жандар, бұл кітапта сіздер мектеп оқушысын дәмді және тойымды тамақтандырып қана қоймай, дені сау ересек адамды өсіруге көмектесетін қарапайым рецептерді таба аласыз. Нәтижені бекіту үшін кішкентайыңызды өзіңізбен бірге тамақ дайындауға шақырыңыз.

Рецептер жас аспазға ас үйдегі қандай жұмысты қорықпай тапсыруға болатындығын көрсететін жеке қадамдарға бөлінген. Күрделі құнарлылық ұғымын біз әр балаға түсінікті болатын өлшем бірлігіне — суперқаһармандық таңғы астан, түскі астан немесе кешкі астан кейін энергия жеткілікті болатын күнделікті істерге айналдырдық.

Ал сендер, балалар, осы кітапта сүйкімді суперқаһармандар мен қызықты жұмбақтарды кездестіресіңдер, олар сендерге пайдалы тағамдардың дәмді екенін және бүкіл отбасымен тамақ дайындаудың шынымен қызықты екенін көрсетеді!



Бұл белгішелер баламен бірге қандай жағдайда тамақ дайындауға болатындығын және қай кезде оған еркіндік беруге болатындығын түсінуге көмектеседі.

Біз аналар мен әкелердің базар аралап, ауыр сөмкелер көтеріп, тиімді бағаларды іздеп шаршамағандарын қалаймыз. Сондықтан Magnum-да біз ата-аналарға үйдің жанында немесе үйге жеткізіліммен қол жетімді бағамен сатып алуға мүмкіндік бердік. Біз де балалардың дұрыс тамақтануына қажетті көптеген алуан түрлі дәмді, балғын және пайдалы тағамдардың болуын қамтамасыз етеміз. Ал не дайындау керектігін осы рецептер кітабынан қараңыз. Сіздерге қызықты аспаздық эксперименттер мен тәбетіңіздің ашылуын тілейміз!

Азамат Османов

«Magnum Cash&Carry» ЖШС-нің бас директоры

Менің миссиям — Қазақстанда дұрыс тамақтануды дәріптеу және ілгерілету. Осы рецептерді әзірлеу кезінде мен пайдалы және дәмді тағамдарды оңтайлы үйлестіруге ұмтылдым. Балаларды тамақтанудағы және өмір салтындағы өзімнің үлгіммен тәрбиелей отырып, оларға физикалық және менталды денсаулықтың кілтін береміз!

Екатерина Исабаева

рецептердің авторы, салауатты өмір салты жөніндегі сарапшы, антиэйдж-шеф, нутрициолог, Organic Katya органикалық тамақтануының негізін қалаушы және бас аспазы

Балалардың тамақтануы олардың денсаулығы, өсуі мен дамуы үшін өте маңызды және болашақта олардың өз әлеуетін толық жүзеге асыра алуына әсер етеді. Біз Magnum-мен бірге жасаған пайдалы рецептер кітабы ата-аналарға да, балаларға да қызықты болады. Кітап салауатты тамақтану бойынша пайдалы және қызықты ақпаратқа айналады, ал бірге тамақ дайындау балалар мен ересектер үшін қызықты және ұнамды үдеріске айналады деп үміттенеміз. Бала пайдалы өнімдер мен тағамдардың «құпияларын» ойындар мен жұмбақтар арқылы біле алады, ал ересек адам баласының денсаулығына деген қамқорлықты жеңілдетеді. ЮНИСЕФ ұсынған интерактивті, көркем және қол жетімді рецептер ата-аналарға балаларына дұрыс тамақтануды ерекшелік ретінде емес, қалыпты жағдайға айналдыруға көмектеседі.

Артур ван Дизен

ЮНИСЕФ-тің Қазақстан Республикасындағы өкілі



**САЛАУАТТЫ
ТАҢҒЫ АС**

Сұлы жармасы



150 г
ПОРЦИЯСЫ



35 мин
УАҚЫТЫ

ҮЗДІКТЕР
ҮШІН



164,4
ККАЛ

3,9 г
ақуыздар

6,2 г
майлар

23,3 г
көмірсулар



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Математикадан **1** бақылау жұмысына

Дене шынықтыруда **20** рет отырып-тұруға

Сыныптастармен **30** минут қуыспақ ойнауға қуат береді

2 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



Жарты стақан
сұлы жармасы



1 стақан су



Жарты
стақан сүт



Бір уыс балғын
немесе мұздатылған
жеміс-жидек



Жібіту үшін
5 стақан су

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Сұлы жармасын көп
мөлшердегі суға түнге
салып қойыңыз

2

Таңертең жарманы
жуып, кәстрөлге салып,
су құйыңыз



3

15 минут
қайнатыңыз



4

Сүт қосып, тағы
10-15 минут
қайнатыңыз

5

Дайын ботқаға балғын
немесе мұздатылған
жеміс-жидек
қосыңыз

ДАЙЫН!

Keңec

Дәммен тәжірибе жаса!
Сиыр сүтінің орнына бадам
немесе сұлы сүтін қосуға болады.

Мәceлe

Қайсысы ауыр: 1 кг сұлы жармасы
немесе рюкзактағы 1 кг оқулықтар ма?



Омлет



150 г
ПОРЦИЯСЫ



20 мин
УАҚЫТЫ

БІЛІМПАЗДАР МЕН
ПАРАСАТТЫЛАР
ҮШІН



165,0
ККАЛ

8,4 г
ақуыздар

12,6 г
майлар

4,5 г
көмірсулар

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Әдебиеттен **1** шығарма жазуға

«Том Сойердің шытырман оқиғаларының» **60** бетін оқуға

Сызғыштармен **40** минут семсерлесуге қуат береді



2 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



2
жұмыртқа



6 гүлді
қырыққабат
гүлшоғыры



1 қызанақ



3 күнзе
бұтақшасы



Бір ас қасық
зәйтүн майы



Бір ас қасық
үгітілген
ірімшік



Дәміне қарай тұз
(тәулігіне бір шай
қасықтан артық емес)

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Гүлді қырыққабатты ұсақтап турау немесе үккіштен өткізіңіз (осылайша ол тағамда онша білінбейді)



2 Қызанақты текшелерге кесіңіз



4 Жұмыртқаны араластырғышпен немесе шанышқымен араластыр. Көкөністерге қос



3 Гүлді қырыққабат пен қызанақты өсімдік майына **5 минут** қуырып алыңыз. Тұз қосыңыз



5 Ірімшікті өз қалауыңша үккіштен өткіз



Табаны жауып, баяу отта **10 минутқа** қалдырыңыз

Мәселе

Мағыналық жұптарды құрайтын сөздерді сызықтармен қос

СИЫР

БИДАЙ

ЖҰМЫРТҚА

ЖҮЙЕК

МАКАРОН

ТАУЫҚ

ҚИЯР

ІРІМШІК

Keңес

Мұндай омлетті аскөкпен безендіріп, пицца сияқты ұсыныңыз.

Карамельді асқабақ қосылған тары



150 г
ПОРЦИЯСЫ



50 мин
УАҚЫТЫ



200,6
ККАЛ

3,6 г
ақуыздар

3,8 г
майлар

38 г
көмірсулар

ЭКСПЕРИМЕН-
ТАТОРЛАР ҮШІН



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

«Гарри Поттердің» **10** тарауын оқуға

Биология сабағында **3** зертханалық тәжірибе жасауға

25 минут бал биімен айналысуға қуат береді

2 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



60 г асқабақ



Жарты
стақан тары



Жарты
стақан сүт



1 стақан су



Жарты ас қасық
сары май



Дәміне қарай
ұнтақталған
даршын

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Асқабақты аршып, орташа текшелерге кесіңіздер



2

Сары майды қатты отта ерітіңіз. Бірден ботқаны қайнататын үлкен кастрюльді пайдалануға болады



4

Қуырылған асқабаққа барлық сүтті қосып, отты азайтып, асқабақты **15-20 минут** бұқтыру қажет



3

Сары май еріп, шыжылдай бастағанда, асқабақ, даршын қосыңыз. Асқабақ пен карамельдің иісі анық шыққанша дейін **5-7 минут** қуырыңыз



5

Тары жармасын сумен жақсылап шай

Дайын ботқаға көбірек май қосуға болады



6

Асқабаққа тары мен су қосыңыз. Араластырып, қақпақпен жауып қою және тағы **15-20 минут** пісіру, арасында араластырып тұру қажет. Егер барлық сұйықтық ертерек сіңіп кетсе, ал тары жеткілікті жұмсақ болмаса — аздап ыстық су қосу керек

Қызық!

Тарыны бидайдан жасай ма? Мүлде олай емес! Бидайды ұнтақ немесе бидай жармасына ұнтақтайды. Ал тары — бұл өңделген тары дәндері.

Keңec

Осы рецепт бойынша дайындалған ботқаны грек жанғағы мен мейіз қосып жеген өте дәмді болады.

Сүзбе көмеші



150 г
ПОРЦИЯСЫ



45 мин
УАҚЫТЫ

316,0
ККАЛ

18 г
ақуыздар

15 г
майлар

27 г
көмірсулар

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

40 минут коньки тебуге

Бассейнде **10** жүз метрлік брасс жүзуге

1 футбол таймын ойнауға қуат береді

ЕРЕКШЕ
ЕПТІЛІК ҮШІН

2 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



250 г 9%-дық
сүзбе



2 ас қасық
қаймақ/айран



1 жұмыртқа



2 ас қасық күріш
немесе бидай
ұны



1 ас қасық
өсімдік майы



1 үлкен
алма

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Алманы
үккішпен үк



2

Сүзбені ірі көзді
електен өткіз



3

Жұмыртқаны көпсітіп,
сүзбе, қаймақ және
үгітілген алмамен біріктірі.
Жақсылап араластыру
керек



4

Сүзбе массасына алдымен
1 ас қасық ұн қос. Қажет
болса, ұнның қалған
бөлігін қос. Түйіршіктер
болмас үшін жақсылап
араластыру қажет



5

Пісірмеге арналған
қалыпты майлау немесе
пергамент қағазын төсеу
қажет. Оған сүзбе
массасын сал



6

180° температурада
шамамен **30 минут**
пісіріңіздер

Қызық!

Әр елдегі көмештің өзіндік рецепті мен атауы бар: Италияда бұл лазанья, Францияда — гратин, Ұлыбританияда — пудинг, Грецияда — муссака, Финляндияда — каалилатикко.

Keңес

Кез келген жемістер-жидек көмешке дәрумендер мен әртүрлі рең береді.



САЛАТТАР

Балалар Цезари

ЖАС
КӨШБАСШЫЛАР
ҮШІН



100 г
ПОРЦИЯСЫ



20 мин
УАҚЫТЫ



194,0
ККАЛ

7,9 г
ақуыздар

16,8 г
майлар

2,8 г
көмірсулар



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

30 минут шаңғымен сырғанауға

Алгебра сабағында 20 теңдеу шығаруға

Пікірсайыс клубында 1 рет сөз сөйлеуге қуат береді

6 ПОРЦИЯ ҮШІН
СІЗГЕ ҚАЖЕТ



200 г
қыздырылып
пісірілген
тауық еті



40 г зығыр
немесе күріш
қытырлақ
наны



3 ас қасық
жүгері



1 кішкентай
қияр



30 г айсберг
салаты
немесе пекин
қырыққабаты



Болгар
бұрышының
жартысы



5 черри
қызанағы

ТҰЗДЫҚ
ҮШІН



50 мл
су



100 г
зәйтүн
майы



Бір ас
қасық лимон
шырыны



1 г
орегано

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



Қызық!

Аңыз бойынша, бұл тағам 1924 жылы АҚШ-тың Мексика шекарасындағы мейрамханада пайда болған. Бас аспаз Цезарь Кардинидің мейрамханасы қонақтарға толы болған. Барлығын тамақтандыру және таң қалдыру үшін аспаз ас үйде қалған нәрселерден салат жасаған.

Keңес

Жүгері кез-келген түрде жарай береді: қайнатылған немесе пеште пісірілген, мұздатылған немесе консервіленген. Тауықты күркетауық етімен алмастыруға болады.

Қырыққабат, қияр және алма салаты



100 г
ПОРЦИЯСЫ



10 мин
УАҚЫТЫ

56,1
ККАЛ

1,2 г
ақуыздар

3,7 г
майлар

4,5 г
көмірсулар

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Бетховеннің «Ай сонатасын» фортепианода **4** рет ойнауға

1 сурет салу сабағына қатысуға

Сыныптастармен **10** минут сөйлесуге қуат береді

ҚИЯЛШЫЛДАР
МЕН АРМАНШЫЛДАР
ҮШІН

6 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



300 г
орамжапырақ



2 үлкен
қияр



Жасыл
алманың
жартысы



3 ақжелкен/
аскөк
бұтақшасы



2 ас қасық
зәйтүн майы



Жарты ас қасық
лимон шырыны

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Қырыққабатты ұсақтап турап, қолмен мыжыңыздар



2

Қияр мен алманы үккіштен өткіз



3

Ақжелкенді өте ұсақ етіп тураңыздар

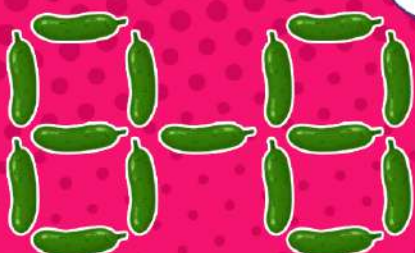


4

Барлық көкөністер мен көкшөптерді араластырып, дәмдеуіштер мен бұрыш қосып, маймен араластырыңыздар және лимон шырынын себіңіздер

ДАЙЫН!

Мәселе



Екі қиярды бес бірдей шаршы пайда болатындай етіп орналастырыңыз

Keңес

- Жасыл алманың орнына басқа сорттарды пайдалануға болады, бұл жағдайда лимон шырынын көбірек қосқан жөн.
- Салаттарға қосу үшін тазартылмаған өсімдік майларын қолданыңыз (мысалы, суық сығымдалған зәйтүн майы).

Баялды иkrасы



100 г
ПОРЦИЯСЫ



50 мин
УАҚЫТЫ



100,7
ККАЛ

1,1 г
ақуыздар

8,4 г
майлар

6,0 г
көмірсулар

ӘРДАЙЫМ
КӨМЕККЕ
АСЫҒАТЫНДАР
ҮШІН

Баклажаным
сол...

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

20 минут итпен серуендеуге

Отбасына ас үйде **30** минут
көмектесуге қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



1 ірі
баялды



2 тіс
сарымсақ



Пияздың
2 басы



2 қызанақ



1 орташа
сәбіз



1 тәтті
қызыл
бұрыш



Ақжелкеннің
кішкентай
будасы



Аскөктің
жарты
будасы



3 ас қасық май
(өсімдік немесе
ерітілген)

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Баялдыны, бұрышты
және қызанақты
текшелерге кесіңіздер



2

Пиязды, сәбізді және
сарымсақты ұсақтап
турау немесе үккіштен
өткізу керек



4

Дайын болғанға дейін
шамамен **15-20 минут**
бұқтыру қажет



3

Шұңғыл табаға өсімдік майына
алдымен пияз бен сарымсақты
бұқтырып алыңыз, содан кейін
сәбіз бен баялды қосып,
10 минуттан соң — бұрыш пен
қызанақ қосыңыз



5

Дайын икраға
туралған
көкшөп қос

ДАЙЫН!

Кеңес

- Егер сізге паста түріндегі икра ұнаса, онда массаның бір бөлігін блендермен езіп алсаңыз болады.
- Тұтас дәнді нанға жағып жеңіл тағам ретінде беруге болады.

Мәселе

Артық тағамды тап

БАЯЛДЫ ИКРАСЫ

КӨКӨНІС РАГУ

ФРИ КАРТОБЫ

СӘБІЗ САЛАТЫ

Көмештелген қызылша салаты



100 г
ПОРЦИЯСЫ



45 мин
УАҚЫТЫ



123,0
ККАЛ

5,4 г
акуыздар

7,8 г
майлар

7,8 г
көмірсулар



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Еңбек сабағында қолдан **4** бұйым жасауға

15 минут жасырынбақ ойынына

5 сканворд шешуге қуат береді

3 ПОРЦИЯҒА СІЗГЕ ҚАЖЕТ



1 орташа
қызылша



50 г ешкі
ірімшігі /
моцарелла



Жарты
жасыл алма



30 г салат
жапырақтары
немесе пекин
қырыққабаты

**ТҰЗДЫҚ
ҮШІН**



100 мл
су



40 г кез-келген
жаңғақ немесе
күнжіт дәні



Бір ас қасық
лимон шырыны

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Қызылшаны жуып алған соң пергаментке орап, пеште **180°** температурада **40 минут** пісіріңіздер



2

Қызылша пісіп жатқанда, тұздықты дайындау керек. Жаңғақтарды немесе дәндерді бір сағатқа ыстық суға салып қойған дұрыс. Содан кейін сүзіп, қалған ингредиенттерге қосып блендермен араластыру қажет



Барлығын салат жапырағына салып, үстіне тұздықты құй



4

Алма мен ірімшікті текшелерге кес



3

Қызылшаның қабығын аршып, бөліктерге немесе текшелерге кесіңіз

Мәселе

Үстелде азық-түліктер: қызылша мен алма тұр. Барлық азық-түліктің тек біреуі ғана қызылша емес, ал біреуінен басқасының барлығы — алма. Барлығы қанша қызылша мен алма бар?

Keңес

Алдын ала суға салынған және ұсақталған кешью жаңғағынан кілегейге ұқсайтын тұздық жасалады. Ол кез келген салаттарға немесе ет тағамдарына жарайды.



СОРПАЛАР

Маш пен тары қосылған сорпа



200 г
ПОРЦИЯСЫ



45 мин
УАҚЫТЫ

77,4
ККАЛ

4,0 г
ақуыздар

0,6 г
майлар

14,0 г
көмірсулар



Keep calm
and be
GREEN

**ГАЛАКТИКА
САҚШЫЛАРЫ
ҮШІН**

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

20 минут газон қыркуға

Бақшаға **2** көшет отырғызуға

Серуеннен кейін **1** үй жануарын жуындыруға қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



4 ас қасық
тары



Жарты
пияз



Үштен бір
стақан
маш



2 ас қасық
өсімдік немесе
ерітілген май



1,5 литр
су



Дәміне қарай
тұз (тәулігіне шай
қасықтан артық
емес)



1 тіс
сарымсақ



Түрлі-түсті
бұрыштың жартысы
(қызыл немесе сары)



Балдыркөк
сабағының
жартысы



Бір уыс
брокколи
гүлшоғыры



Гүлді
қырыққабат
қауданының
төрттен бір
бөлігі

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Маш пен тарыны түнге суға салып қою керек. Келесі күні тары жармасын жақсылап шайып, дайын болғанға дейін қайнатыңыздар



2 Кәстрөлге май құйып, **1 минут** қыздырыңыз, сосын ұсақтап туралған пияз бен сарымсақты салыңыз, 3-4 ас қасық су құйып, **1-2 минут** бұқтырыңыз. Араластыру қажет



5 Көкөністердің мөлшеріне сәйкес келетін тұзды суды қайнату керек



4 Бұрышты, балдыркөкті және гүлді қырыққабатты текшелерге кес



3 Суға салынған маш пен аздап су қосыңыз, **5-10 минут** қайнатыңыз



6 Брокколиді кішкентай гүлшоғырларға бөліп, **2 минут** қайнаған су құйып қояңыздар, содан кейін мұздай сумен шайып алу керек



Тәрелкеге сорпаны құйып, тары, брокколи қосып, кез-келген шөптермен безендіріңіз

Қызық!

Машты Үндістанда шамамен 4500 жыл бұрын үй жағдайында қолдануды үйренген. Вегетариандықты халықтың 50%-ға жуығы ұстанатын өз отанында маш ақуыздың құнды көзі ретінде пайдаланылады.

Keңес

Бұл сорпада әртүрлі дәнді дақылдар мен бұршақты дақылдарды өзгертуге және үйлестіруге болады, мысалы, маш пен күріш, ноқат пен киноа, жасымық пен тары.

Жарыын борщ



200 г
ПОРЦИЯСЫ



60 мин
УАҚЫТЫ

51,2
ККАЛ

1,9 г
ақуыздар

1,6 г
майлар

7,3 г
көмірсулар

ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ
ЖАҢАЛЫҚТАР
ҮШІН



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Хоббиге **40** минут арнауға

Кішкентай ініңмен **15** минут
ойнауға қуат береді

6 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



Пияз бен сарымсақты майдалап тураңыздар, картопты текшелерге бөліп, сәбіз бен қызылшаны үккіштен өткізу керек, қырыққабатты



Кәстрөлге май құйып, **2 минут** қыздыру керек және пияз бен сарымсақ қосу қажет



Дайын үрмебұршақты қосып, қайнатыңыз, қақпақпен жауып қойыңыз. Баяу отта шамамен **10 минут** пісіру керек



Содан кейін картоп, сәбіз және қызылшаның **2/3** бөлігін қосып, **2-3 минут** бұқтырыңыздар. Көкөністерге ыстық су құйыңыздар. Тұз салыңыздар



Содан соң қызылшаның қалған бөлігін және лимон шырынын қосу керек. Қақпақпен жабыңыз. Отты өшіріп, борщты тағы **10-15 минутқа** қалдырыңыз

ДАЙЫН!

Мәселе

Мен судамын, бірақ ешқашан ылғал болмаймын. Мен не болдым?

Keңес

Консервіленген үрмебұршақты алдын ала қайнатылған қызыл үрмебұршақпен алмастыруға болады.

Асқабақ қосылған жасымдық сорпасы



200 г
ПОРЦИЯСЫ



35 мин
УАҚЫТЫ

69,5
ККАЛ

3,0 г
ақуыздар

2,3 г
майлар

9,2 г
көмірсулар

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

«Менің қаржылық мақсаттарым»
тізіміндегі **10** тармаққа

30 минут бір нәрсе сатып алуға
(тек ең қажеттіні ғана!) қуат береді

АҚША
СИҚЫР-
ШЫЛАРЫ
ҮШІН



4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



Үштен бір
стақан
жасымдық



Кәдінің
жартысы



3-4 тіс
сарымсақ



Ас қасық өсімдік
майы немесе
ерітілген сары май



Орташа
сәбіз



100 г
асқабақ



2 қызанақ



Гүлді қырыққабат
қауданының
төрттен бірі



Пияз



Дәміне қарай
тұз (тәулігіне
шай қасықтан
артық емес)



Бір ас қасық
лимон шырыны



1,5 литр су

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Жасымдықты
түнге немесе
кемінде бір
сағатқа суға
салып қой



2 Барлық
көкөністерді
өз қалауыңша
тура



3 Кәстрөлде майды
қыздырып, пияз,
сарымсақ, сәбіз және
асқабақ қосыңыздар.
Араластырыңыздар



4 Тәрелкеге құйып,
қалауыңыз бойынша
қаймақпен және
шөптермен безендіріңіз



5 Бірнеше минуттан кейін
кәстрөлге аздап су құю керек.
5 минуттан кейін қалған
көкөністер мен жасымдықты
қосыңыз. Көкөністер мен
жасымдықты толық жабатындай
етіп су қосу керек



6 Отты өшіріңіз, кәстрөлдегі
құрамды пюре күйіне жеткенше
дейін блендермен езіңіз. Сорпа
қою болса, қайнаған су қосыңыз



7 Қайнағанға дейін
жеткізіп, отты
азайтыңызж,
қақпақты жабыңыз.
Қайнағаннан кейін
10 минуттан аспайтын
уақыт пісіру керек

Қызық!

Жасымдық — өте құнарлы болуымен қатар айтарлықтай үнемді өнім болып табылады. Мысалы, дағдарыс кезінде америкалықтар ел экономикасын қолдау үшін жасымдық пісіруге шақырған.

Keңес

Бұл сорпаға кез-келген көкөністі қо-
суға болады, мысалы кәді, брокколи,
гүлді қырыққабат, кольраби, шалқан.

Брокколи, көкшөптер мен тауық фрикаделькалары қосылған сорпа



200 г
ПОРЦИЯСЫ



55 мин
УАҚЫТЫ



103,6
ККАЛ

12,7 г
ақуыздар

4,0 г
майлар

4,2 г
көмірсулар

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДА
ЛЕВИТАЦИЯ ЖӘНЕ БАСҚА ДА
РЕКОРДАТ ЖАСАУ ҮШІН

**ТАҒАМ ТӨМЕН-
ДЕГІЛЕРГЕ**

20 минут
жаттығу жасауға

Баскетбол ойынының **2** ширегін ойнауға қуат береді

6 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



Жарты келі тауық сүбесі



Орташа картоп



Гүлді қырыққабаттың 3 шатыршагүлі



1,5 л сүйек немесе көкөніс сорпасы



Орташа сәбіз



1 тәтті бұрыш



Брокколидің 4 шатыршагүлі



3 ас қасық қайнатылған қоңыр күріш



Пияз



Дәміне қарай тұз (тәулігіне шай қасықтан артық емес)



Ақжелкеннің 4-5 бұтақшасы



Жұмыртқа

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Тауық сүбесін пиязбен бірге ет тартқыштан өткізіп, тұз, бұрыш қосып араластыр керек



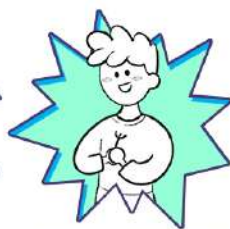
2

Күрішті жуып, жартылай дайын болғанға дейін қайнатыңыздар



7

Бұрышты, брокколи мен гүлді қырыққабатты салып, тұз қосыңыз. Тағы **5 минут** қайнатыңыз



Дайын сорпаны көкшөптермен безендіру қажет



3

Тартылған етке күріш, шикі жұмыртқа қосып, жақсылап араластыр



4

Ылғал қолмен кішкентай фрикаделькалар жасаңыздар



6

Картоп пен сәбізді қайнаған суға салыңыз. Фрикадельки қосыңыз. **10 минут** қайнатыңыз



5

Картоп пен сәбізді аршып, текшелерге кесу керек, брокколи мен гүлді қырыққабатты гүлшоғырларға бөліңіздер, тәтті бұрышты жартылай шеңбер етіп турау қажет



Денің сау болып, бойыңа ой қос, кеспе болмай, брокколи болып өс!

Кеңес

Тауық сүбесін күркетауық сүбесімен алмастыруға болады.



**ЫСТЫҚ
ТАҒАМДАР**

Жасыл бұршақ қосылған күркетауық котлеттері



100 г
ПОРЦИЯСЫ



60 мин
УАҚЫТЫ



109,9
ККАЛ

15,2 г
ақуыздар

4,7 г
майлар

1,7 г
көмірсулар

УАҚЫТ
САЯХАТШЫЛАРЫ
ҮШІН

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

30 бет тарих оқулығын оқуға
(жарты сағат ішінде бүкіл ғасыр өмірі!)

Көбікті ваннада **1** сағат шомылуға
(отырғаның сол еді — шығатын уақыт болды) қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



400 г
күркетауық
сүбесі



Бір стақан
мұздатылған
бұршақтың үштен
екісі



Пияз



Гүлді
қырыққабаттың
6 шатыршагүлі



Кәдінің
жартысы



2 ас қасық өсімдік
майы немесе
ерітілген сары май



Жұмыртқа



Жарты
стақан ұн



40 г
шпинат



Дәміне қарай
тұз (тәулігіне шай
қасықтан артық
емес)

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Етті ет тартқыштан
өткізіңіз



2

Жасыл бұршаққа 5 минутқа
ыстық су құйып қойып,
содан соң елекке салыңыз



3

Пиязды және барлық
көкөністерді тазалап, ұсақтап
турау керек. Етке туралған
көкөністер, жасыл бұршақ,
жұмыртқа, тұз қосып, жақсылап
араластырыңыздар. Бөлме
температурасында **10 минутқа**
қалдырыңыздар



5

Содан соң алдын ала
қыздырылған пешке
180° дейін **10-15**
минутқа салып
алу қажет



4

Табада майдың жеткілікті мөлшерін
қыздыру керек. Ылғал қолмен массадан
дөңгелек котлеттер жасап, ұнға
аунатыңыздар. Екі жағынан алтын түске
дейін **5-7 минут** қуыру қажет

ДАЙЫН!

Мәселе

Әр өнімге сипаттама жаз

Сәбіз — қытырлақ

Кәді —

Таңқұрай —

Гүлді
қырыққабат —

Сут —

Жаңғақ —

Keңec

Гарнирге зәйтүн майымен
қайнатылған қарақұмық
пен көкшөп беріңіз.

Бұзау еті мен көкөністерден жасалған рагу



250 г
ПОРЦИЯСЫ



90 мин
УАҚЫТЫ



109,9
ККАЛ

9,5 г
ақуыздар

5,5 г
майлар

5,6 г
көмірсулар



**ТЕМІРДЕЙ ЕПТІЛІК
ҮШІН**

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

6 қоқыс шелегін шығаруға

1 теннис ойынына

Түреген тұрып **1** сағат телефонмен сөйлесуге қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



1 тәтті
бұрыш



Картоп



2 тіс
сарымсақ

2 ас қасық өсімдік
майы немесе
ерітілген сары май



200 г бұзау
еті/сиыр
еті



Гүлді
қырыққабаттың
5 шатыршагүлі



Бір
стақан су



Дәміне қарай тұз
(тәулігіне шай
қасықтан артық емес)



Пияз



Сәбіз



Ас қасық
томат пастасы

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Кәстөрлді немесе қазанды қосұлы плитаға қойып, кесектеп туралған бұзау етін салыңыз



2

10 минуттан кейін май мен тұз қос



3

Пиязды, сарымсақты және сәбізді ұсақтап тураңыздар



4

Көкөністерді қазанға салып, 1 стақан су құйып, қақпағын жабу керек. Ет дайын болғанша шамамен **40 минут** бұқтыру қажет



Содан кейін томат пастасын салып, қақпағын жауып, тағамды баяу отта тағы **15 минут** бұқтыру қажет



5

Қалған көкөністерді тураңыздар: болгар бұрышы мен картопты — текшелерге, гүлді қырыққабатты кішкентай гүлшоғырларға бөліп, бәрін етке қосыңыздар

Keңес

Дәміне қарай кез-келген көкөністерді қосуға болады: кәді, қырыққабат, кольраби, брокколи және т. б.

Мәселе

Рагуды қай қолмен араластырған дұрыс?

Сүзбе қосылған балық фрикаделькалары



100 г
ПОРЦИЯСЫ



70 мин
УАҚЫТЫ



107,2
ККАЛ

15,1 г
ақуыздар

2,8 г
майлар

5,2 г
көмірсулар



**БОЛАШАҚ
СИҚЫРШЫЛАР
ҮШІН**

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Жөндеу кезінде **1** қабырғаны бояуға

Үйден мектепке дейін **1** телепортацияға

Кір ыдыстарды жоғалтатын **жарты сағаттық** фокусқа қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



Жұмыртқа



300 г
минтай
сүбесі



100 г
5%-дық
ірімшік



Пияз



Бір жарым ас
қасық ұнтақ
жармасы



Аскөк пен
ақжелкеннің
4-5 бұтақшасы



Дәміне қарай тұз
(тәулігіне шай
қасықтан артық емес)

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



Жуылған және кептірілген балық сүбесін ет тартқыштан екі рет өткізу керек



Алдын ала қыздырылған пеште 200° температурада **20-25 минут** пісіріңіз



Пиязды ет тартқыштан өткізіңіз. Тартылған етке қосыңыз



Пияз қосылған тартылған балыққа сүзбе, жұмыртқа, тұз, ұнтақ жармасын, туралған көкшөп қос. Барлығын жақсылап араластыр. Массаны **20 минутқа** қалдыр



Дөңгелек фрикаделькалар жасап, қаңылтыр табаға немесе қалыпқа салу керек. Түбіне аздап су құй

Мәселе

Менде азық-түліктер бар, бірақ оларды ұстауға болмайды. Тағамдар бар, бірақ оларды жеуге болмайды. Мен немін?

Keңес

- Балық фрикаделькаларына кез-келген балықты қолдануға болады: минтай, хек, судак, ақ амур.
- Фрикаделькалардан кәуап жасап, нан үгіндісіне ауналып, көкөніс кесектерімен (бұрыш, черри қызанақтары, кәді) кезектеіп ағаш шпажкаларға өткізіп тізіңіз.

Бауырдан жасалған құймақ



100 г
ПОРЦИЯСЫ



30 мин
УАҚЫТЫ

138,5
ККАЛ

13,7 г
ақуыздар

6,1 г
майлар

7,2 г
көмірсулар

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

20 минут дайвингке

1 км тау соқпағымен жүруге

1 скрипка сабағына қуат береді

ТАҒАЖАЙЫП
ИММУНИТЕТ
ҮШІН

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



Ірі кәді



Жарты
келі сиыр
бауыры



Пияз



2 ас қасық тұтас
дәнді ұн



3 ас қасық
өсімдік майы



Дәміне қарай тұз
(тәулігіне шай
қасықтан артық емес)

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



Бауыр мен пиязды
ет тартқыштан
өткізу керек



Кәдіні үккіштен өткізіп,
артық сұйықтықты сығып
таста. Тартылған етке қос.
Тұз, дәмдеуіш және май қос



Оларды екі жағынан
дайын болғанша аздап
майланған табада қуыру қажет

Мәселе

Кәдіге пиязға дейінгі
жолды көрсетіңіз



Keңес

Дәл осы рецепт бойынша
бауыр маффиндерін жасауға
болады. Оны істеу үшін
қасықпен бауыр массасын
маффин қалыптарына са-
лыңыз. Пеште 200° темпера-
турада 20 минут пісіріңіз.

Жұмиасы бар картоп пюресі



150 г
ПОРЦИЯСЫ



90 мин
УАҚЫТЫ



145,3
ККАЛ

5,8 г

ақуыздар

6,1 г

майлар

16,8 г

көмірсулар



**ЖАСЫРЫНҒАН
ІЗ КЕСУШІЛЕР
ҮШІН**

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

1 сағат киінуге (жоғалған шұлықты ұзақ іздегенде)

1 кеш «Мафия» ойнауға

Айғақ іздеу үшін **2** бөлмені толық тазалап шығуға қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



1,5 литр су



Бір стақан
ноқаттың үштен
екісі



Бір ірі
картоп



Дәміне қарай тұз
(тәулігіне шай
қасықтан артық емес)



Пияз



Бір ас қасық
сары май



Жарты
стақан сүт



Бір ас қасық
өсімдік майы

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Ноқатты түнге көп мөлшердегі суға салып қой. Таңертең суды төгіп, жуып алған соң, таза су құй. Тұз қос



2 Шамамен бір сағат қайнатыңыз



3 Картопты аршып, тура

Содан кейін кезекпен, біртіндеп сүт пен қайнатпаны қажетті консистенцияға дейін қосу керек. Сары май қосыңыз



4 Ноқат дайын болғанға дейін **20 минут** бұрын кәстрөлге туралған картопты қосып, қайнатуды



7 Табаға қуырылған пиязды қосыңыз. Кәстрөлдегі құрамды блендермен езіңіз



6 Ноқат пен картоп қосылған кәстрөлден сұйықтықты төгіп, бір стақан қайнатпа қалдырыңыз



5 Пиязды ұсақтап турап, 1 ас қасық өсімдік майына бұқтыр

Keңес

Ноқатты ұсақталған бұршақпен алмастыруға болады.

Мәселе

Егер ол аспазда бар болса, онымен бөліскісі келеді. Онымен бөліссең болды, ол жоқ болып кетеді. Бұл не?

Етсіз «Болоньезе» пастасы



250 г
ПОРЦИЯСЫ



60 мин
УАҚЫТЫ

263,7
ККАЛ

10,0 г
ақуыздар

7,3 г
майлар

39,5 г
көмірсулар

СУПЕРҚАҒАР-
МАНДЫҚ КҮШ ҮШІН



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

1 мектеп олимпиадасына

Таудан шаңғымен 5 рет түсуге

Аулада 30 минут ұрдажық ойнауға қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



3-4 тіс
сарымсақ



Пияз



Жарты
стақан қызыл
жасымық



200 г
макарон



Дәміне қарай тұз
(тәулігіне шай
қасықтан артық емес)



Бір жарым ас қасық
өсімдік майы немесе
ерітілген сары май



Бір банка өз
шырынындағы қызанақ
немесе бір шай қасық
томат пастасы қосылған
6 қызанақша



Безендіруге
арналған
кез-келген
көкшөп



Орташа
сәбіз

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Қызыл жасымықты жуып,
кем дегенде бір сағатқа
(түнге қалдырса тіпті жақсы)
суға жібітіп қой



2 Барлық көкөністерді ұсақтап
тураңыз (ет тартқыштан,
үккіштен өткізу немесе жай
ғана ұсақтап тұрау керек).
Пияз бен сарымсақты бөлек
ұсақтап тұрау қажет



3 Майға пияз бен
сарымсақ қосып
бірнеше минут
қыздыр



7 Макаронды альденте
күйіне дейін қайнатыңыз
(қаптамада көрсетілген
уақыттан сәл азырақ),
дуршлагқа салып, суық сумен
шайып және ыстық тұздықпен
араластыру керек. Қалауыңыз
бойынша кез-келген көкшөппен
безендіріңіз



4 2 минуттан кейін барлық
көкөністерді, ұсақталған қызанақ
қоспасын немесе өз шырынындағы
бір банка қызанақты қосу



6 Көкөністер мен жасымық
бөліктері қалатындай етіп
дайындалған тұздықты
блендермен аздап езіңіз



5 Орташа отта 5 минут бұқтырыңыз,
сосын жасымық, бір стақан қайнаған
су қосып, араластырыңыз.
Тұз салыңыз. Жасымық жұмсақ
болғанша бұқтыру қажет (15 минут).
Егер тұздық қатты қоюланып кетсе,
тағы да қайнаған су қосу керек

Мәселе

Бұл қатардан қай
сөз түсіп қалады?

ҚЫЗАНАҚ

ПИЯЗ

СӘБІЗ

ЖАСЫМЫҚ

Keңес

Тұздыққа кез-келген көкөністерді қосыңыз: болгар бұрышы, кәді, гүлді қырыққабат, балдыркөк. Макаронның орнына арпа жармасын пайдалануға болады.



ДЕСЕРТТЕР

Панкейктер



100 г
ПОРЦИЯСЫ



40 мин
УАҚЫТЫ

232,6
ККАЛ

6,7 г
ақуыздар

5,2 г
майлар

60 г
көмірсулар

СУПЕРТӨЗІМ-
ДІЛІК ҮШІН



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

30 минут балетке

Күрделі пәннен **1** емтиханға

Мектеп спортзалында **20** айналым жүгіруге қуат береді

6 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



3 жұмыртқа



2 ірі алма



1 стақан
сүт



2 ас қасық
өсімдік майы



Толық бір стақан
тұтас дәнді немесе
күріш ұны



Шай қасық
қопсытқыш

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1

Алманы
үккіштен
өткіз



2

Жұмыртқаны көбік
пайда болғанша
көпсіт. Үгітілген
алмамен біріктір



3

Сүт қосып,
жақсылап
араластыр



Панкейктерді
құрғақ табада
орташа отта
қуыру керек



4

Ұнды біртіндеп
қосып,
түйіршіктерді
кетіріңіздер



7

Қамырды
5-10 минутқа
қалдыр



6

Қопсытқышты
қамырға қосып,
қайтадан жақсылап
араластыр



5

Өсімдік
майын құй

Кеңес

Сиыр сүтін кез-келген
өсімдік сүтімен (кокос,
сұлы, бадам) алмастыра
аласыз.

Артық емес

Аспаздар қамырды қалай үлпілдекқылады?

Әдістердің бірі — ұнды елеуіштен өткізу. Елеу түйіршіктерден арылуға көмектеседі, ұнды оттегімен қанықтырады, оны жеңіл етеді. Қамыр жақсы көтеріледі, ал пісірілген өнім жұмсақ әрі үлпілдек болып шығады.

Шарлотка



100 г
ПОРЦИЯСЫ



50 мин
УАҚЫТЫ

⚡ 68,8
ККАЛ

2,0 г
ақуыздар

2,4 г
майлар

9,8 г
көмірсулар

ҰШУ
ҚАБІЛЕТІ
ҮШІН



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Қызықты кітаптың **50** бетін оқуға
30 минут мәнерлеп сырғанауға қуат береді

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



4 жұмыртқа



1 стақан
ұн



3 тәтті
сұрыпты алма

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Барлық
ингредиенттерді
дайындап
алыңыз



2 Алманы текшелерге
немесе тілімдерге кес



3 Жұмыртқаны көпсіт,
ұн қосып, жақсылап
араластыр



4 Қалыпты майлап
(немесе пісіруге арналған
қағаз төсеу), алма салып,
қамырды құйыңыздар



5 180° температурада
35-40 минут пісіру
қажет

ДАЙЫН!

Keңес

Алманың орнына
кез-келген жемісті
(алмұрт, шабдалы, айва)
қолдануға болады.

Мәселе

5 алма салынған себет бар. Оларды әрқайсысы
1 алмадан алып, себетте тағы 1 алма қалу үшін
5 адамға қалай бөлуге болады?



Сұлы пегеньесі

 **100 г**
ПОРЦИЯСЫ

 **20 мин**
УАҚЫТЫ

 **186,1**
ККАЛ

4,3 г
ақуыздар

2,2 г
майлар

37,3 г
көмірсулар

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

3 сағат оқыту подкасттарын тыңдауға
Үй жануарымен **1** сағат ойнауға қуат береді

Приятного
аппетита!

Velbekomme!

Ас болсын!
Bon appetit!

ТІЛДЕРДІ
МЕҢГЕРУГЕ
СУПЕРҚАБІЛЕТТІЛІК
ҮШІН

4 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



1 стақан
сұлы үлпегі



Үлкен уыс
мейіз



Ас қасық
өсімдік майы



Жарты шай
қасық даршын



2 банан

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Банандарды шанышқымен
езіп, сұлымен және маймен
біртекті консистенцияға
дейін араластыр

Дайын печенье-
мен зығыр жидек
йогурты өте жақ-
сы үйлеседі.



2 Даршын мен мейізді
қосып, араластыр



3 Пешті 200° дейін
қыздырыңыздар, қаңылтыр
табаға пергамент қағазын
төсеңіздер және дөңгелек
печенье жасай отырып,
массаны қасықпен үлестеп
салыңыздар. **10-15 минут**
пісіру керек

Keңес

Мұндай печенье-
мен зығыр жидек
йогурты өте жақ-
сы үйлеседі.

Қызық!

«Ас болсын» тіркесі басқа тілдерде
қалай дыбысталатынын білесіз бе?

датша Velbekomme!

ағылшынша Enjoy your meal!

испанша Buen provecho!

қытайша Mǎnmǎn chī 慢慢吃

түрікше Afiyet olsun!

финше Hyvää ruokahalua!

Күнжіт пен зызыр дәнінен жасалған халва



50 г
ПОРЦИЯСЫ



180 мин
УАҚЫТЫ



269,0
ККАЛ

7,0 г
ақуыздар

22,2 г
майлар

10,3 г
көмірсулар



ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Баспалдақпен **11** рет көтеріліп, түсуге

Таза ауада **40** минут жүгіруге

Велосипедпен **10** км жүруге қуат береді

10 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



5 құрма



Жарты
стақан су



8 ас қасық
күнбағыс дәні



6 ас қасық
зызыр дәні



11 ас қасық
күнжіт

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Құрманы суға бір сағатқа салып қой. Содан кейін суды төгіп, дәнеңдерін алып таста

Халваны қалыпқа салып, қолмен нығыздаңыздар. Тоңазытқышқа **2 сағатқа** қою қажет



2 Сумен бірге блендермен езіңіз



3 Табада барлық дәндерді алтын түске дейін қуырып, блендерде немесе кофе тартқышта ұнтақтаңыздар



4 Ұсақталған дәндерді құрма массасымен біріктіріп, біртекті күйге дейін араластыру қажет

Қызық!

Ортағасырлық ғалым және дәрігер Авиценна іші немесе басы ауыратындарға күнжіт майын тағайындаған. Ал шешендерге күнжіт халвасын жиі пайдалануға кеңес берген — бұл дауыс желбезегі үшін пайдалы.

Кеңес

Құрма мен судың бір бөлігін балмен алмастыруға болады. Кептірілген мейіз немесе мүкжидек қоссаңыз, дәмді халва шығады.

Зығыр жидек йогурты

 **120 г**
ПОРЦИЯСЫ

 **10 мин**
УАҚЫТЫ

 **212,0**
ККАЛ

7,2 г
ақуыздар

14,8 г
майлар

12,5 г
көмірсулар



$\text{🍓} \times \text{🍓} = ?$
 $(\text{🍏} + \text{🌙}) \times \text{🍓} = ?$

**ЕРЕКШЕ ҚАБІЛЕТТІ
ЖАДЫ ҮШІН**

ТАҒАМ ТӨМЕНДЕГІЛЕРГЕ

Тик Токқа арнап **1** би билеуге (алтыншы реттен)

Уэнсдэйдің **8** дәйексөзін жаттауға

Осы кітаптағы рецепттер бойынша отбасымен бірге **1** аспаздық кешке қуат береді

3 ПОРЦИЯ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ



Банан



2-3 ас қасық
зығыр дәні



Бір уыс қаражидек
немесе таңқурай



Жарты
стақан су



3 құрма

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ



1 Зығыр дәнін су одан 1 см жоғары болатындай етіп бір сағатқа жылы суға сал, түнге қалдыруға да болады



2 Жібітілген зығырды сумен бірге блендерге салып, банан, жидектер, құрма қос



3 Қоспаны шайқаңыздар. Егер ол тым қою болса — тағы да су немесе сүт қосу керек. Зығыр йогуртының консистенциясыкәдімгі йогуртқа ұқсауы керек



Әдемі ыдысқа құыңыздар, жеміс-жидекпен безендіріңіздер, дәнді ұлпек, кебек, гранола, өнген жасыл қарақұмық қосуға болады, үстіне кез-келген дән немесе жаңғақ себіңіз

Кеңес

Йогуртқа кез келген балғын немесе мұздатылған жидектер қосыңыз.

Мәселе

Әріптердің арасынан сүт өнімдерін табыңыз: сүт, йогурт, ірімшік, сүзбе және қымыз.

Ш	Г	Ү	Й	Ш	Х	Т	Д	Ь	Ж	М	С	С	Э	Л
В	Л	Қ	О	П	С	Ү	Т	В	Ы	Н	И	Ү	В	А
О	Л	Д	Г	І	Р	І	М	Ш	І	К	Л	З	Д	П
А	Щ	П	У	Е	Б	Р	М	О	С	Ы	Р	Б	Қ	М
Л	Д	О	Р	Ж	У	О	З	Щ	П	О	Ж	Е	М	О
Ш	Н	П	Т	Ю	Қ	Ы	М	Ы	З	М	Ы	С	О	Н

Ұсынымдар

6-10 жастағы балаға арналған күнделікті мәзір құрамындағы ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен талшықтар бойынша теңдестірілген болуы керек және әр топтағы өнімдерді қамтуы қажет:

- көкөністер мен жемістер;
- тұтас дәнді дақылдар (өңделмеген жүгері, тары, сұлы, тұтас бидай, арпа, қоңыр күріш; ірі тартылған ұннан жасалған нан және тұтас бидай ұнынан жасалған макарон);
- сүт және ашыған сүт өнімдері;
- ақуызды тағамдар: майсыз ет, құс еті, балық, бұршақ дақылдары (жасымық, үрмебұршақ және т.б.), тұқымдар және жаңғақтар.

КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕР

Көкөністер мен жемістерде маңызды дәрумендер, минералдар және диеталық талшықтар бар. Олар әр тамақтану кезінде табақшаның жартысын алуы керек. Маусымға байланысты көкөністер мен жемістердің түстері мен түрлерінің алуантүрлілігін қамтамасыз етіңіз. Табақшаңыз неғұрлым жарқын түсті болып көрінсе, соғұрлым жақсы!

Жергілікті өнімге басымдық берген жөн. Мұздатуды ұмытпаңыз, мұздатылған өнімдер жылдың суық мезгілінде өсімдіктердің пайдалы қасиеттерін сақтауға және ағзаны қажетті дәрумендермен және минералдармен қамтамасыз етуге көмектеседі.

Әртүрлі көкөністер мен жемістерді күніне бірнеше рет, кем дегенде бес порция (тәулігіне 400 г) мөлшерде жеген жөн. Бұл ретте, шырындар мен смузилерді тұтыну тәулігіне 100-150 мл-ден аспауы керек.

БОС ҚАНТТАР

Бос қанттар — бұл өндіруші, аспаз немесе тұтынушы тағамдарға немесе сусындарға қосатын барлық қанттар, сондай-ақ балда, сироптарда, жеміс шырындарында және жеміс шырындарының концентраттарында табиғи түрде кездесетін қанттар. Ең дұрысы, бос қанттарды

қабылдау бастауыш мектеп жастағы балалар үшін күніне аса толтырылмаған 6 шай қасықтан аспауы керек (баланың жалпы энергия тұтынуының 5%-нан кем). Бұл норманы орындау үшін тәтті газдалған су, пісірмелер, кондитерлік өнімдер және басқа тәттілерді тұтынуды азайту қажет.

ТҰЗ

Тұзды ұсынылған тұтыну — дайын өнімдерді қоса алғанда, күніне бір шай қасықтан (5 г) аспауы тиіс. Тұз йодталған болуы тиіс.

МАЙЛАР

Майлар пайдалы (қанықпаған), пайдалылығы шамалы (қаныққан) және зиянды (трансмайлар) болады.

КӨБІНЕСЕ ҚАНЫҚПАҒАН МАЙЛАРЫ бар тағамдарды таңдаңыз. Олар жаңғақтарда, тұқымдарда, балық пен авокадода, сондай-ақ өсімдік майларында: күнбағыс, жүгері, рапс, зәйтүн және т.б. көп мөлшерде бар.

ҚАНЫҚҚАН МАЙЛАР майлы ет пен шошқа майында, кілегейде және ірімшікте, сары майда, қорытқан, пальма және кокос майларында болады. Қаныққан майларды тұтынуды тәуліктік калориялардан 10%-дан кем деңгейге дейін азайту ұсынылады.

ТРАНСМАЙЛАР — бұл өнеркәсіптік жолмен алынатын барлық майлар. Оларды дайын нан өнімдерінен, фастфудтан, сондай-ақ мұздатылған пицца, қаусырма, піспенан, вафли, аспаздық майлар мен спредтер сияқты алдын ала оралған дәмтағамдар мен азық-түлік өнімдерінен табуға болады. Өнеркәсіпте өндірілген трансмайлар дұрыс тамақтанудың бөлігі болып табылмайды және тәуліктік калориялардан 1%-дан кем мөлшерге дейін азайтылуы керек. Ал, ең дұрысы, оны рационнан мүлдем алып тастау.

ЕТ ПЕН БАЛЫҚ

Балықты аптасына 2 рет тұтыну және қызыл ет пен өңделген ет мөлшерін азайту ұсынылады.

ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ

Ең көп пайда қайнату және пісіру арқылы бұға пісірілген тағамдарда сақталады. Осындай аспаздық өңдеу кезінде қосылған майдың мөлшері де азаяды. Жоғары температурада қуырудан бас тартыңыз, өйткені май қатты қызған кезде зиянды заттар түзеледі.

КОФЕ МЕН ШАЙ

Кофе және шайдың барлық түрлері тағамнан темірдің сіңуіне кедергі келтіреді, сондықтан оларды тамақтан кейін 30-40 минут өткен соң тұтыну ұсынылады. Ал С дәрумені темірдің сіңуін жақсартады, сондықтан жаңа піскен көкөністер мен жемістер темір тапшылығын болдырмаудың ең жақсы серіктестері.

Әртүрлі жастағы балалардың тәулікте энергияны тұтынуы (ДДҰ)

	ҚЫЗДАР						ҰЛДАР					
	Белсенділіктің төменгі деңгейі		Белсенділіктің орташа деңгейі		Белсенділіктің жоғары деңгейі		Белсенділіктің төменгі деңгейі		Белсенділіктің орташа деңгейі		Белсенділіктің жоғары деңгейі	
	Барлығы, ккал/тәулік	Тәулігіне массаның 1 кг-ға ккал	Барлығы, ккал/тәулік	Тәулігіне массаның 1 кг-ға ккал	Барлығы, ккал/тәулік	Тәулігіне массаның 1 кг-ға ккал	Барлығы, ккал/тәулік	Тәулігіне массаның 1 кг-ға ккал	Барлығы, ккал/тәулік	Тәулігіне массаның 1 кг-ға ккал	Барлығы, ккал/тәулік	Тәулігіне массаның 1 кг-ға ккал
6-7 жыл	1225	59	1425	69	1650	80	1350	62	1575	73	1800	84
7-8 жыл	1325	57	1550	67	1775	77	1450	60	1700	71	1950	81
8-9 жыл	1450	54	1700	64	1950	73	1550	59	1825	69	2100	79
9-10 жыл	1575	52	1850	61	2125	70	1675	56	1975	67	2275	76

Ас қабылдау бойынша калорияның тәуліктік үлестірілуі



Екатерина Исабаева, @organic_katyaisa инстаграм-парақшасының авторы, пайдалы тамақтану және салауатты өмір салты тақырыптарын көпшілікке насихаттайды. Екатерина көптеген қызықты аспаздық жобалардың авторы, салауатты тамақтану мәзірін жасаушы. Аспаздық трендтерді бейімдеу және саналы тамақтану философиясын ілгерілету арқылы, тағамдарды пайдалы және дәмді қылып жасау үшін оңтайлы комбинацияларға ұмтылады. Екатерина дұрыс тамақтану - тән денсаулығы мен сана денсаулығының кілті деп санайды.

БҰҰ Балалар қоры немесе ЮНИСЕФ 1946 жылы құрылған және бүгінде әлемнің 190 елінде жұмыс істейді. Қордың міндеттері — балаларға қамқорлық жасау, олардың құқықтарын қорғау, әл-ауқатқа ықпал ету, әр баланың дамуы. Қазақстанда ЮНИСЕФ 1994 жылдан бастап барлық балалардың, әсіресе басқалармен қатар өсу және даму мүмкіндігінен айырылғандардың мүдделеріне қызмет етеді. Маңыздісінің бірі ЮНИСЕФ-тің мақсаты-әр баланың дені сау болып өсуі, қауіпсіз өмір сүруі және толық тамақтануы, осыған байланысты бұл кітап әзірленді. Қазақстандағы ЮНИСЕФ қызметі туралы толығырақ біздің сайттан біле аласыз: <https://www.unicef.org/kazakhstan>

Азық-түлік дөңгелегі

дұрыс тамақтану үшін қажетті, қандай өнім топтары бар екенін анық көрсетеді

**ЕТ, БАЛЫҚ
және ЖҰМЫРТҚА**

1,5–4,5 порция

**СҮТТІ
ӨНІМДЕР**

2–3 порция

**ЖЕМІСТЕР мен ЖИДЕКТЕР,
КӨКӨНІСТЕР мен КӨКШӨП**

3–5 порция



**МАЙЛАР және
ОЛАРДЫҢ КӨЗДЕРІ**

1–3 порция

СУ

1,5–3 литр

**АСТЫҚ ДӘНДІ
ДАҚЫЛДАР, КАРТОП**

4–11 порция

БҰРШАҚТЫЛАР және ЖАҢҒАҚТАР

(жасымық, асбұршақ, ноқат, үрмебұршақ)

1–2 порция

Мәселе

Төмендегі өнімдер
қандай топтарға
жатады?



К

Р

мен

К

П



Б

Р

және

Ж

Р



С

І



Ж

Р

мен

Ж

Р

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
Салауатты таңғы ас	4
Салаттар	9
Сорпалар	14
Ыстық тағамдар	19
Десерттер	26
Ұсыныстар	32

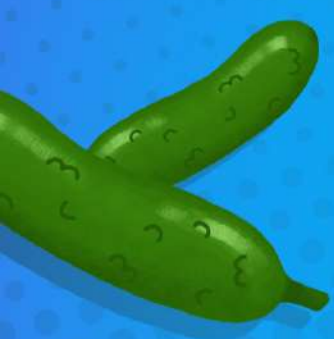

Жауаптар

5-бет: бірдей / 6-бет: сиыр-ірімшік, тауық-жұмыртқа, бидай-макарондар, жүйек-қияр / 11-бет: «сегіздіктің» бір бұрышын құрайтын екі қияр алыңыз және оларды «минустың» үстіне және астына орналастырыңыз / 12-бет: фри картобы / 13-бет: бір қызылша және бір алма / 16-бет: бейнесі / 21-бет: қасық тұрғаны / 22-бет: аспаздық кітабы / 24-бет: құпия ингредиент / 25-бет: жасымық, өйткені, бұл бұршақ тұқымдастар өсімдігі, қалғаны – көкөністер / 28-бет: бір адамға себеттегі алманы беру

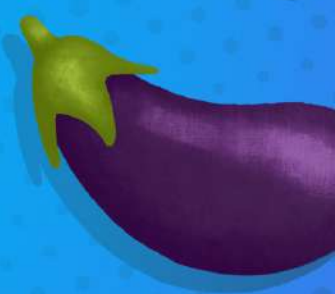



СУПЕРҚАҢАРМАНДАР МӘЗІРІ

ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН ПАЙДАЛЫ ӘРІ ДӘМДІ ТАҒАМДАР



Мектеп оқушыларын дұрыс тамақтандыру шын мәнінде өте қызық болуы і мүмкін! Бұл кітап ата-аналарға теңдестірілген тағамдар идеяларын сыйлайды, балалардың суперқаһарман қасиеттеріне бонустарды қоса береді, ал егер сіз тамақты ол бойынша бүкіл отбасыңызбен дайындасаңыз, кез келген кешті гастрономиялық шытырманға толы оқиғаға айналдырады! Сіз олармен бірге білімпаз балаларға арналған омлетті қуыра аласыз, қиялшылдарға арналған салатты тұрап, шығармашылық жаңалықтар үшін борщ пісіріп, фантастикалық иммунитет үшін құймақ дайындай аласыз. Ал әрбір тағамнан алған қуат мектептегі, үйдегі үлкенді-кішілі жетістіктерге жеткілікті болады.



«Суперқаһармандар мәзіріндегі» рецепттер бойынша тамақ пісіру оңай, өйткені оларды ЮНИСЕФ сарапшылары тексеріп, Қазақ тағамтану академиясы мақұлдаған. Оның үстіне әр бетте сіз пазлдар мен жарқын иллюстрацияларды таба аласыз, олар сіз үшін қызықты аспаздық әлемінде жаңа дүниелер ашуға мүмкіндік береді деп үміттенеміз.

