



Toshkent viloyati Chiqchiq shahar Xalq ta'limi muassasalari faoliyatini metodik ta'minlash va tashkil etish bo'limi tasarrufidagi 21 – umumta'lim maktabi Mehnat ta'limi fani o'qituvchisi Kaldibekova Lola Junusovnaning 5 – sinflar uchun bir soatlik dars ishlanmasi.

Tuxum va uning ozuqaviy qiymati, pishirish usullari.



Annotatsiya

Tuxum kundalik hayotimizda ko'p iste'mol qilinadigan mahsulotlarimizdan biri hisoblanadi. Tuxumlar turli xil parrandalardan olinib, ulardan turli xil yaxna va issiq taomlar shu bilan bir qatorda qandolatchilik mahsulotlari tayyorlashda ham keng foydalaniladi. Tuxumdan nafaqat taom tayyorlashda bundan tashqari turli xil bezak buyumlari yasashda ham ishlatiladi. Tuxum o'zining ozuqaviy qiymati bilan go'shtdan qolishmaydi.

18 nafar o'quvchiga mo'ljallangan .

Mavzu: Tuxum va uning ozuqaviy qiymati, pishirish usullari.

Darsning maqsadi:

Ta'limiy maqsad : tuxumning ozuqaviy qiymatini o'rganish.

Tarbiyaviy maqsad : dasturxonni did bilan bezash va sanitariya gigiyena talablariga rioya qilish.

Rivojlantiruvchi maqsad: tuxumdan turli xil taomlar pishirish usullarini o'rganish.

Dars turi: nazariy va amaliy.

Darsning jihozlanishi: rangli rasmlar, har xil turdagi pishirilgan tuxumlar, asbob va moslamalar, texnika vositalari.

Metodlar: "Zinama – zina", "Bumerang", "Klaster".

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism: a) salomlashish;

b) davomatni aniqlash.

II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash: a) albomni baholash;

b) kartoshka botqasini tayyorlash texnologiyasini "Zinama – zina" metodi yordamida yoritish.

III. Yangi mavzu bayoni: sinfni 3 guruhga bo'lib olamiz.

1 guruh – "Chaqqonlar".

Tuxum tushunchasi:

Tuxumlar parhez va uy tuxumlariga bo'linadi. Parhez tuxumlar sotuvga 5 – 7 sutka ushlab turilib so'ng chiqariladi. Tuxum oqsil moddasiga boy mahsulot hisoblanadi, Tovuq tuxumlarida inson organizmi uchun vitamin – darmondorilar juda ko'p. Shuning uchun tuxum va tuxumdan tayyorlanadigan taomlar (bazi bir sabablarga ko'ra man qilinmagan bo'lsa) kundalik taomnomaga kiritsa foydadan holi bo'lmaydi. Tuxumning sifatini ovoskop yordamida aniqlash mumkin.



Eng oddiy va hammaga ma'lum bo'lgan tuxumli taom bu qaynatilgan va yog'da qovurilgan tuxumdir, lekin tuxumdan yana shunday laziz taomlar tayyorlash mumkin .

2 guruh – "Bilimdonlar".

Tuxum va tuxum mahsulotlari:

Yuqori biologik qiymatga ega. Asosan tovuq tuxumining oziq – ovqat uchun ahamiyati katta. Bazi kishilar boshqa parranda tuxumini ham iste'mol qilishadi. Masalan: Amerika, Avstraliyada Tuyaqush tuxumlarini, O'zbekistonda Bedana tuxumin oziq – ovqatda ishlatiladi.

Tovuq va Bedana tuxumi tarkibining bir xilligi aniqlangan, biroq shu bilan bir qatarda ular orsida bir muncha farq ham bor, masalan: Bedana tuxumida suv 1, 5 marta ko'p, vitamin A, B12 lar tovuq tuxumiga qaraganda ko'proq. Tuxumni uy sharoitida muzlatgichning o'rta tokchasida 2 hafta saqlash mumkin. Tuxumni qaynatishda chuqur idishlardan, maxsus setkalardan, savatchadan yoki dushlakdan foydalaniladi. Umum ovqatlanish joylarida tuxumlarni qaynatish moslamasi bo'lib vaqti chegaralangan bo'ladi.

Mahsulotning 100 g yeyiladigan qismidagi mikroelementlar miqdori mkg hisobida.

Mahsulot	Temir	Yo'd	Kobalt	Marganets	Mis	Molibden
Tovuq tuxumi (butuni)	2500	20	10	29	83	6
Tovuq tuxumi (oqsili)	150	7	0.5	3	51.6	4
Tovuq tuxumi (sarig'i)	6700	23	23	37	139	11.8

3 guruh – “Zukkolar”.

Foydali maslahatlar:

- ❖ Tuxumni uzoq vaqt saqlab bo'lmaydi, chunki uning ichiga havo bilan turli mikroorganizmlar kiradi bu esa uning tez buzilishiga sabab bo'ladi.
- ❖ Tuxum yaxshi pishirilsagina tez xazm bo'ladi.
- ❖ Kasal va darmonsiz kishilarga tuxumning homini iste'mol qilish tavsiya etiladi.
- ❖ Eskirgan va iste'molga yaroqsiz tuxumning oqi sarig'idan ajralgan bo'ladi.
- ❖ Tuxumni uzoq vaqt (15 – 20 daqiqa) pishirish ham tavsiya etilmaydi. Uzoq muddat qovurish va qaynatish natijasida tuxumdagi barcha o'z xususiyatlarini yo'qotadi.
- ❖ “Xaltachali” yumshoq tuxum 3 – 4 daqiqa, o'rtacha qaynatilgan tuxum 5 – 6 daqiqa, qattiq qilib pishirish uchun 8 – 10 daqiqa pishirish kerak.
- ❖ Qaynatilgan tuxum tez archilishi uchun pishgandan so'ng sovuq suvga solish kerak.
- ❖ Tuxumning oqi tez va oson ko'pirishi uchun atalayotganda unga ozgina limon kislotasi qo'shish kerak.
- ❖ Tuxumning oqini ko'pirtirayotganingizda alyuminli idishlardan foydalanmang, chunki alyuminli idishlarning qorasi chiqadi.

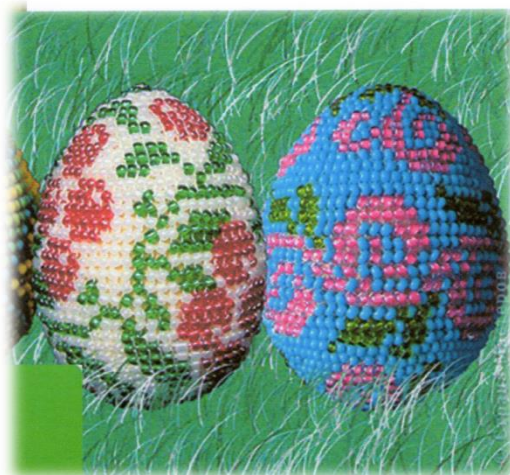
TUXUMLI ISTE'DOD.



PAZANDACHILIKDA TUXUMDAN FOYDALANISH.

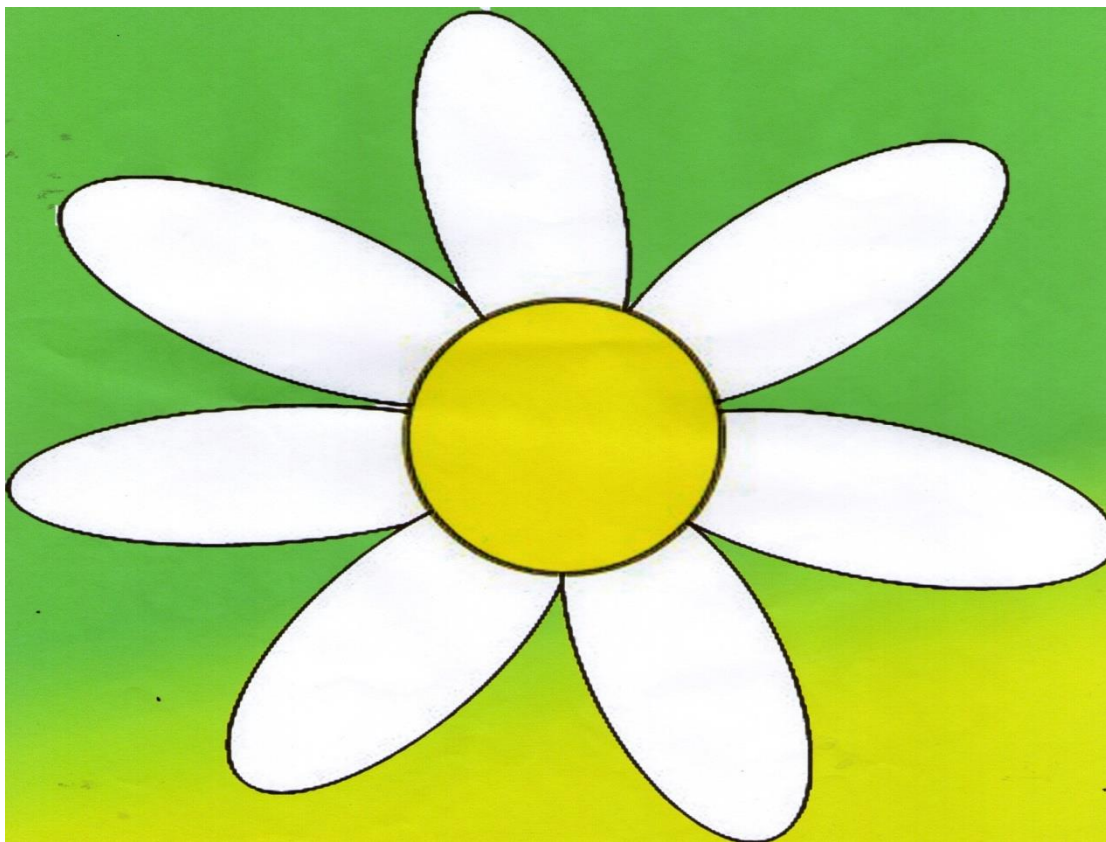


TUXUM PO'CHOG'IDAN YASALGAN HAJMDOR O'YINCHOQLAR:



IV. Darsni mustahkamlash:

Tuxum pishirish usullarini klaster yordamida yoritib berish.



V. Darsni yakunlash: guruhlarning rag'bat kartochkalari sanalib, o'quvchilar baholanadi.

VI. Uyga vazifa: tuxumli taomlat tayyorlashni o'rganish, albomga rasmlar yopishtirish. O'tilgan mavzular yuzasidan krassvord tuzib kelish.