

«Балдәурен» балабақшасы

Балалардың тамақтануын ұйымдастыру

Балабақшада бала тамақтануын ұйымдастыру

Ас – адамның арқауы деп жатамыз. Шын мәнінде адамға күш-қуат беретін, көңіл-күйінің көтеріңкі, денінің сау болуы да осы асқа тікелей байланысты екені екіншісі біріне аян. Ал, ол тағамның балаға қатысы болса онда оның дайындалу мен берілу жайының ерекше қарауды, жіті қадағалауды қажет ететіні белгілі.

-Санитарлық ереже бойынша, мектепке дейінгі мекемелерде балалардың тамақтану нормасы санитарлық эпидемиологиялық талаптарға жауап беруі тиіс. Тамақтың алуан түрлі болуы мен құнарлылығы осы орган бекіткен тағамдар картотекасымен 10 тәулік сайын жасалып отырады. Тамақтану өнімдерінің құрамына әр түрлі мөлшерде және пропорцияда болатын қажетті құндылықтар кіреді. Қоректік заттардың жетіспеуін болдырмау үшін күнделікті ас мәзіріндегі өнімдерді жоспарлы түрде тексеріп отырамыз.

Әр мекемедегі арнайы диеталық дәрігер күнделікті ас мәзірі құрамының сақталуын тексеріп тұрады. Ал баланың балабақшадан қайтқан кездегі, үй жағдайындағы тамақтанудың тәртібін сақтау ата-анасының мойнында. Сол себепті де сәбиінің асқазанын пайдасыз өнімдермен толтыра бермей, ағзаға қажетті дәрумендерді дұрыс бере білу керек. Тамақ дайындау кезінде концентраттар мүлдем пайдаланылмауы тиіс. Себебі, олардың құрамында жасанды қосындылар мөлшерден тыс. Сондай-ақ балаларға газдалған немесе бояғыш заттар қосылған сусындар беру де зиянды. Оның орнына көкөніс немесе жеміс шырындарын ішкендері әлдеқайда пайдалы.

Баланың аты бала. Ол алдына келген астың сапасы мен дайындалу деңгейін байқай бермейді. Тіпті көңіл-күйі болмаса оны мүлде ішпей де қоюы әбден мүмкін. Сондықтан балаға арнап дайындалған тамақтың дәмді, құнарлы және жаңа піскен болуы маңызды.

Үйде тамақты кім қалай дайындайды ол әркімнің жеке ісі. Ал, балабақшадағы тағам жайы көптеген мекемелер мен қызметкерлердің қадағалауында. Мұнда алынуға тиісті тамақ тізімінің жасалуынан бастап, оның дайындалуы, балаға берілуіне дейінгі жұмыстардың барлығына арнайы жауапты жандар бар.

Тамақ жан дүниенді сала тұрып дайындағанда ғана аса дәмді болып шығады деген сөздің жаны бар сияқты. Қалай болса солай дайындала салған тамақтың бір қайнауы ішінде қалып оны ішкенде де соншалықты сүйсіне алмайтының рас. Бір сөзбен айтқанда балаға берілетін тамақ шынайы мейірімділікпен, балаға деген үлкен махаббатпен, сезіммен дайындалғаны дұрыс сияқты.

Ас мәзіріне нелер кіреді дегенге келер болсақ. Оған алдымен міндетті түрде ет болуы керек. Онда да шошқа мен қойдың етіне ұлықсат жоқ, тек сиырдың еті және ішінара тауықтың етін пайдалануға ұлықсат етіледі.

Міндетті түрде балық тағамдары болады.

Ендігі бір міндетті түрде берілетін тағам түрі көкөністер мен жеміс-жидектер. Балабақша медбикесі ай сайын жинақталған ас мәзірін жасайды. Онда әр тамақ түрінің құрамындағы ақуызы, майы басқа да түрлері саналып, ол қалыптағыдан асып не кеміп кетпеуі керек. Соны қатаң қадағалаймыз.. Сондай-ақ балаларға газдалған немесе бояғыш заттар қосылған сусындар беру де зиянды. Оның орнына көкөніс немесе жеміс шырындарын ішкендері әлдеқайда пайдалы.

Дүкеннен дайын тұшпара алып, балаларға пісіріп беруге болмайды. Мұны да үнемі ескеріп, бұған жол бермейміз. Баланың ағзалары әлі толық деңгейде жетіліп болмағандықтан оған ауыр қорытылатын тағамдар беруге болмайды. Бала күнделікті түрлі дәрумендерге толы ботқаларды, сүт тағамдарын, жеміс-жидектер мен шырындарды тұтынғаны абзал. Оларға қарастырылған ас мәзірінде әр түрлі етіп, яғни кезек-кезегімен қолданып отырамыз.

Ал, тағамдардың жеткізілуі бір адамның мойнында. Оның әкелген барлық тағамдарының арнайы сертификаттары болуы керек. Ол медициналық тексерістен өткен адам болуы керек. Оның арнайы жеке көлігі және көлігіне де санитарлық паспорт болуы шарт.

