

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК**

«Балалардың тамақтану гигиенасы талаптарының сақталуын бақылау»

Медбике: З. Бульдешова

Биназар ауылы 2025ж

Балалардың тамақтану гигиенасы талаптарының сақталуын бақылау

Денсаулық сақтау министрлігі ұйымдастырылған балалар ұжымдарының тамағында пайдалануға тыйым салатын тағамдар мен тағамдар бар. Негізінен, бұл баланың денесі сіңіруі қиын өнімдер немесе күрделі, ұзақ уақыт дайындалған, тамақ интоксикациясы тұрғысынан қауіпті тағамдар. Оларға: шошқа еті, үйрек, қаз, сиыр еті, қой еті жатады. Қышқыл сүтті шикі түрінде қолдануға, сондай-ақ одан сүзбе мен ірімшік массасын дайындауға, балаларға термиялық өңдеусіз сүзбе мен қаймақ беруге тыйым салынады. Қаймақ борщқа, сорпаға қосуға болады, тұздықтар, кәстрөлдер жасау үшін қолданылады. Еті бар құймақтарды, "флотски бойынша" бұралып пісірілген еті бар макарондарды, форшмакты, паштеттерді, сілікпелерді, квасты, кремі бар кондитерлік өнімдерді, ұзақ қыздырылған майларда қуырылған өнімдерді (беяши, пончики, хворост) дайындауға тыйым салынады. Балалардың тамақтануы ұйымдастырылған жағдайлар тағамды жақсы игеру үшін үлкен маңызға ие. Бөлмеде тыныш атмосфера құру керек, тамақтану кезінде балалардың назарын ешнәрсе аудармауы керек (музыка, қатты әңгімелер, жазалар алынып тасталады). Балалар өсуіне сәйкес келетін жиһаздың артында еркін отырады. Үстел дастарханмен жабылған немесе жеке майлықтар қолданылады. Үстелді жабдықтау, тағамдардың сыртқы түрі, олардың дәмдік қасиеттері балаларда жағымды эмоциялар тудыруы тиіс. Балалар күйіп қалмас үшін тағамды жылы күйде беру керек, бірінші және екінші тағамның температурасы 50-60°, үшінші тағам бөлме температурасында болуы керек.

Жол бермеуге тиіс үшін балалар ұзақ ойнады үстелдермен күту тамақ. Түскі ас алдында олар үстелдерге отырады және бірінші курс құйылады. Тамақты аяқтағаннан кейін, бала үстелден шығып, бәрін жегенді күтпейді. Балаларды асықпаңыз, өйткені жеткілікті шайнаған және сілекеймен өңделген тағам ағзаға нашар сіңеді. Алайда, бұл жаман, ал бала тым баяу жегенде, тамақты щекке ұстап, оны қатты шайнап тастайды. Балабақшада қолданылатын ыдыс-аяқ ыңғайлы, гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Фаянстан, фарфордан, шыныдан жасалған тостағандар мен тәрелкелер, тот баспайтын болаттан жасалған аспаптар ұсынылады. Алюминий құрылғыларын қолдануға жол берілмейді, өйткені бұл жұмсақ металл оңай жуылады және тағамға енуі мүмкін. Сонымен қатар, дезинфекциялық құралдармен емдеу кезінде шанышқылар мен қасықтар тез қараңғыланады, нашар көрінеді. Асхана ретінде пластмасса ыдыстарға тыйым салынады, бірақ нан ыдыстары, ауызды жууға арналған шыныаяқтар, майлықтар пластиктен болуы мүмкін.

Тамақты таратқан кезде гигиеналық ережелерді қатаң сақтау керек: таза ақ

куртка немесе халат киіп, басына орамал байлаңыз. Кезекші балалар алжапқышта болуы керек. Үстел төсенішінің тазалығын және оның уақтылы өзгеруін бақылау қажет.

Тамақтану кезінде тәрбиеші балаларды үстелге дұрыс отыруға, құрылғыларды қолдануға үйретеді, оларға мәдени және гигиеналық дағдыларды үйретеді.

Отбасындағы баланың тамақтануы

Рационалды тамақтану оны үйде дұрыс ұйымдастыруды қажет етеді. Үйде бала күнделікті кешкі ас алады, оны балабақша мәзірімен үйлестіру керек. Үйде бала демалыс және мереке күндері, ата-анасының демалысы кезінде, сондай-ақ ауру кезінде тамақтанады. Өкінішке орай, ата-аналар әрқашан дұрыс тамақтануды ұйымдастыра бермейді. Оларға медициналық қызметкердің, тәрбиешінің, мектепке дейінгі мекеменің аспазшысының кеңесі қажет.

Ең алдымен, ата-аналар балабақшада қабылданған диетаны тамақтану жиілігі бойынша да, олардың арасындағы аралықтардың ұзақтығы бойынша да білуі және сақтауы керек. Сіз балаларға сэндвич, тамақ арасындағы тәттілерді бермеуіңіз керек-бұл ас қорыту органдарының ырғақты белсенділігін бұзуы мүмкін, сонымен қатар тәбеттің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Отбасындағы дұрыс тамақтану баланың диетасына одан да көп өзгеріс әкелуі мүмкін, үйде сіз оған ұнайтын тағамды дайындауға болады. Ата-аналардың балалық шақта қандай тағамдардың пайдалы екенін білуі өте маңызды. Түсіндіруді қажет ететін тағы бір мәселе-күнделікті өнімдер жиынтығы және олардың саны. Ата-аналар күн сайын балалардың тамақтануында қандай тағамдарды қолдану керектігін білуі керек, қайсысы аз. Ата-аналардың назарын сүттің (500 г), еттің (100 г) тәуліктік нормасын сақтаудың, көкөністерді, жемістерді, сары май мен өсімдік майын кеңінен пайдаланудың маңыздылығына аудару керек. Ата-аналармен әңгімелесу кезінде кез-келген тәттілерді (Джем, зефир, мармелад, джем және т.б.) бала сұйықтықпен ішуі керек, сондықтан олар шайға, сүт қосылған шайға, сүтке беріледі. Ата-аналар көбінесе жеке тамақтану мәзіріне қызығушылық танытады. Мұнда балабақшада қабылданған мәзірді ұстануға кеңес беру керек. Таңғы асқа тығыз тағам мен ыстық сусын, міндетті түрде май, ірімшік беруге болады. Бала үйде күнделікті балабақшада алатын боткадан бас тарта алады, бұл жағдайда оны көкөністер, қуырылған картоп, омлет, жұмыртқа алмастырады. Түскі ас 3 тағамнан тұруы керек-сорпа, бүйір тағам (жаксырақ көкөніс), компот.

Түскі ас кезінде жаңа піскен көкөністердің салатын дайындаған пайдалы, көкөністерді толығымен немесе үлкен кесектерге кесіп, пияз, сарымсақты

қолданған дұрыс. Десерт үшін бала балмұздақ, желе, кремдер ала алады. Кешке кешкі асқа Жарма, сүзбе немесе қаймақ қосылған сүзбе дайындаған дұрыс. Түнде қызықты сусындар бермеу керек-какао, кофе. Көкөніс немесе жеміс шырындарын тамақтану кезінде немесе тамақтану арасында, бірақ келесі тағамға дейін 1 сағат 30 минуттан кешіктірмей берген дұрыс. Үйде дайындалған тағамның асқазан-ішек ауруларының пайда болуы тұрғысынан қауіпсіз болуы өте маңызды. Балабақшада тамақ әр тағамға дайындалады, алдыңғы тамақтандырудың қалдықтарын пайдалануға тыйым салынады (түскі ас кезінде таңғы ас ішпеген нәрсе бар). Үйде ыдыс-аяқ көбінесе 2 күнге дайындалады. Бұл жағдайда тағамды тоңазытқышта сақтау керек, ал қолданар алдында жақсылап қайнату керек. Тез бұзылатын өнімдерді — сүзбе, сүт, айран, қаймақ, шұжық, қайнатылған шұжықтарды пайдалану кезінде ерекше сақ болу керек. Сүт өнімдері қатаң түрде олардың қаптамасында көрсетілген күнге сәйкес сатылуы тиіс. Дүкенде шұжық, сүзбе, қаймақ 2 күннен артық сатып алмаңыз. Балаға бірдеңе бермес бұрын, ата-аналар өнімді өздері сынап көруі керек.

Ата-аналар жиналыстарында аспазшының тағамды қалай дұрыс дайындау керектігі туралы хабарын тыңдауға болады. Мектепке дейінгі мекемелерде балабақшада дайындалған тағамдар көрмесімен және олардың дәмімен "баланың тамақтануы" тақырыбында конференциялар өткізудің оң тәжірибесі бар. Аспаз ата-аналарды тағам дайындау технологиясымен, суық және термиялық өңдеу ережелерімен таныстырады, өнімнің бастапқы тағамдық құндылығының сақталуына және өңдеу кезінде шығындардың азаюына ерекше назар аударады. Жоғарыда айтылғандай, суда еритін С дәрумені, В тобы, фолацин, минералдар (натрий, калий, кальций, темір, фосфор), микроэлементтер, коздырғыштарға зиянды бактерицидтік заттар бар көкөністер әсіресе балаларға пайдалы. Көкөністерді алдын-ала аршып, кесуге болмайды, олар пісірер алдында немесе шикі күйінде қолданар алдында дайындалады. Тот баспайтын болаттан жасалған пышақтармен көкөністерді өңдеңіз. Сорпаларды, қырыққабат сорпаларын, борщтарды пісіру кезінде барлық көкөністер бірден салынбайды, бірақ оларды пісіру уақытына сәйкес дәйекті түрде қойылады. Көкөністер қайнаған суға немесе сорпаға салынып, қақпағы бар ыдыста баяу отта қайнатылады. Бұл жағдайда витаминдер аз жойылады.

Көктем-жаз мезгілінде сіз ата-ананызбен қымыздық, шпинат, салат, цуккини, баклажан, рутабага, асқабақ тағамдарын дайындау туралы сөйлесе аласыз. Ата—аналармен тамақтану мәселелері бойынша әңгімелесу кезінде ұмытпау керек тағы бір мәселе-балалардың гигиеналық дағдыларын үстелдегі мінез-құлық мәдениеті мен тамақтану мәдениетін бекіту.

Балалар мекемесі мен отбасы ұжымының бірлескен күш-жігері ғана баланың дұрыс тамақтануын қамтамасыз ете алады.

Балаларды тамақ ішудің гигиеналық дағдыларына тәрбиелеу

Балаларға тамақтанар алдында қолдарын жууға, тамақтану кезінде дұрыс отыруға (орындықтың артына отырмаңыз, шынтактарыңызды қоймаңыз және оларды үстелге қоймаңыз), ас құралдарын қолдануға үйретіледі. Мектеп жасына дейінгі балаларға пышақ қолдануға үйретіледі-ет, қияр, қызанақты дұрыс кесу. Жас балалар тамақты ересектермен ұсақтайды. Тамақтану кезінде балалар асықпауы керек, алаңдамауы керек, ас құралдарымен ойнауы керек, аузын тамақпен толтырып, сөйлесуі керек және т.б. мұғалім оларды майлықты қолдануға үйретеді. Тамақтану алдында сәбилерге төсбелгілер қойылады, үлкендер үшін үстелге қағаз майлықтары бар стакан қойылады.

Баланың денсаулығы-оның үйлесімді дамуының негізі. Тамақтану балалар ағзасына әсер ететін негізгі фактор болғандықтан, тамақтану үшін арнайы жағдайлар жасау керек: диетаны дұрыс ұйымдастыру, тағамды жеке әдістерге дұрыс сандық және сапалық бөлу және үстелдегі балалардың мінез-құлық мәдениетін ұйымдастыру.

Баланың дұрыс тамақтануын қамтамасыз ету үшін мектепке дейінгі мекемелердің медициналық және педагогикалық қызметкерлерінің де, отбасының да бірлескен жұмысы қажет.

Тазалық — денсаулық кепілі

Сен

- гигиена туралы білесің;
- жеке бас гигиенасын сақтауды үйренесің.

Тірек сөздер

гигиена

тазалық

Суреттерді салыстыр

Балалар туралы не айта аласың?

Не үшін тазалық сақтау қажет деп ойлайсың?



Денің сау әрі әдемі болғың келе ме? Өзіңді күт, жеке бас гигиенасын сақта.

Жеке бас **гигиенасы** — бұл денені және киімді **таза** ұстау. Гигиена ережелерін сақтау денсаулықтың мықты болуына көмектеседі.

Адам денсаулығына жақын достар

- тазалық,
- спорт,
- таза ауа,
- дұрыс тамақтану,
- күн тәртібі

