

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

«Дұрыс тамақтану»

Медбике: Бульдешова З

2022-2023 оқу жылы

«Дұрыс тамақтану»

Денені барлық қажетті қоректік заттармен (ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен минералды тұздар) және энергиямен қамтамасыз ететін дұрыс ұйымдастырылған тамақтану мектеп жасына дейінгі балалардың үйлесімді өсуі мен дамуының қажетті шарты болып табылады. Дұрыс ұйымдастырылған тамақтану ағзаның инфекцияларға және басқа да қолайсыз сыртқы факторларға төзімділігін арттыруға көмектеседі.

Мектеп жасына дейінгі балаларды тамақтандырудың негізгі қағидасы олардың диеталарының максималды әртүрлілігі болуы керек. Күнделікті рационға өнімдердің барлық негізгі топтары – ет, балық, сүт және сүт өнімдері, жұмыртқа, тағамдық майлар, көкөністер мен жемістер, қант және кондитерлік өнімдер, нан, жарма және т.б. қосылған кезде ғана балаларды барлық қажетті тағамдық заттармен қамтамасыз етуге болады, аталған азық-түлік топтарының кейбірін алып тастау немесе керісінше олардың кез-келгенін шамадан тыс тұтыну сөзсіз балалардың денсаулығының бұзылуына әкеледі.

Өнімдерді дұрыс таңдау-бұл мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы үшін қажетті, бірақ әлі де жеткіліксіз. Дайын тағамдарды әдемі, дәмді, хош иісті және балалардың жеке талғамдарын ескере отырып дайындауға тырысу керек, яғни қатаң тамақтану режимі болуы керек, ол кем дегенде 4 тамақты қамтуы керек: таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі ас, кешкі ас, олардың үшеуі ыстық тағамды қамтуы керек. Тамақтану арасындағы аралықтардың ұзақтығы 3,5-4 сағаттан аспауы керек. Шамадан тыс жиі тамақтану тәбетті төмендетеді және осылайша қоректік заттардың сіңімділігін нашарлатады. МДҰ-да тамақтануды ұйымдастыру балаларды қажетті энергия мен қоректік заттардың көп бөлігімен қамтамасыз етуді қамтиды.

МДҰ-дағы балалар күндізгі уақытта (9-10 сағат ішінде) күніне үш рет тамақтанады (таңғы ас, түскі ас, кешкі ас), бұл олардың тағамдық заттар мен энергияға тәуліктік қажеттілігін шамамен 75-80% - ға қамтамасыз етеді.

МДҰ-да тамақтануды ұйымдастыру отбасындағы баланың дұрыс тамақтануымен үйлесуі тиіс. Сіз ұйымдастырылған ұжымда алынған диетаны толықтырудан тыс тамақтануды қамтамасыз етуге тырысуыңыз керек.

Таңертең баланы балабақшаға жібермес бұрын оны тамақтандырмау өте маңызды, өйткені бұл диетаны бұзады, тәбеттің төмендеуіне әкеледі және бала топта таңғы ас ішпейді.

Баланың үй тәрбиесінен балалар тобындағы тәрбиеге ауысуы әрдайым белгілі бір психологиялық қиындықтармен бірге жүреді. Дәл осы уақытта балалардың тәбеті төмендейді, ұйқысы бұзылады, ауруларға жалпы қарсылық азаяды. Қазіргі уақытта дұрыс тамақтану өте маңызды және баланың командаға тезірек бейімделуіне көмектеседі.

Баланы балабақшаға жібермес бұрын, ата-аналарға тамақтану режимі мен диетаның құрамын балалар тобының жағдайларына жақындатуға, оны көбінесе мектепке дейінгі білім беретін тағамдарға үйретуге кеңес беріледі, әсіресе егер ол оларды үйде алмаған болса.

Ұжымда болған күндер алғаш рет тамақтану әдетін өзгертуге болмайды. Егер бала өздігінен тамақтануды білмесе немесе қаламаса, онда алдымен оны тамақтандырады. Егер бала тамақтан бас тартса, оны күшпен тамақтандыруға болмайды.

Көбінесе балалар күзгі кезеңде ЖРИ таралу қаупі жоғары болған кезде мектепке дейінгі мекемелерге барады. Жедел респираторлық инфекциялардың алдын алу үшін балалардың диетасын косымша витаминдеу жүргізіледі. Қолданыстағы байытылған тамақ өнімдері мен сусындардың кең ассортименті қолданылады.

Демалыс күндері мектеп жасына дейінгі баланың үйде дұрыс тамақтануы

Мүмкін сіз балаңыздың өскенін байқаған шығарсыз, мүмкін қарқынды өсу болатынын байқадыңыз. Осы кезеңде баланың тез өсуі және белсенді өсуі ата-аналардың да, диетологтардың да назарын аударады. Бұрынғыдан да жақсы тамақтану және алуан түрлілік, тамақтану жүйелілігі, күн тәртібін сақтау қажет.

Алты жасар балалар алғашқы тамақты ұйқыдан оянғаннан кейін 30-40 минуттан кейін алуы керек, баланың өзі де сізге тамақтану уақыты болғанын еске сала бастайды. Таңғы ас күнделікті диетаның шамамен 25% - ын құрауы керек, көлемі бойынша бұл сусындарды қосқанда шамамен 400 г құрайды.

Таңғы ас жасыл шөптер мен омлеттен тұруы мүмкін (амин қышқылдары + фолий қышқылы, қызыл балық сэндвичі (майда еритін дәрумендер, шөп шайы немесе итмұрын тұнбалары (С дәрумені) таңғы ас пен түскі ас арасында (ағылшындар "Ланч" түстен кейінгі ас деп атайтын тағамға бала жаңа піскен жемістер немесе табиғи йогурт алуы керек.

Түскі ас күнделікті диетаның 35% құрайды. Өсімдік майы қосылған жаңа піскен көкөністер салаты, ет қосылған картоп сорпасы, дәмді нан (В дәрумені, кептірілген жемістерден жасалған компот бірнеше сағат ішінде белсенді мектеп жасына дейінгі баланың ашуын жақсы қанағаттандырады. Баланың артық тамақтанбауына және бір тағамның есебінен тамақ көлемін өтемеуіне назар аудару керек. Бірінші тағамның бөлігі кішкентай болуы керек, сорпа міндетті түрде ыстық, ал компоттың бөлігі 150 мл - ден аспауы керек.

Түстен кейін асқа таңдауды ұсыныңыз: бір уыс кептірілген жемістер мен жаңғақтар, жаңа піскен жемістер салаты, бір стакан айран, шай қосылған сүзбе.

Міндетті балалар тағамынан тәтті вафли, печенье, кәмпиттерді алып тастаған жөн - бұл өнімдер калориядан басқа тағамдық құндылыққа ие емес.

Балаға кешкі асты ұйқыға дейін 1,5 сағаттан кешіктірмей ұсынған жөн.

Картоп шоресі немесе қарақұмық ботқасы, қатты ірімшіктің бірнеше тілімі немесе қатты пісірілген жұмыртқа, тұздалған кияр немесе зығыр майы қосылған тұздық салаты (омега-3 май, тәтті шай.

Су ішу режимін сақтау туралы ұмытпаңыз. Мектеп жасына дейінгі бала жеткілікті мөлшерде сұйықтық алуы керек, таңертең аш қарынға, тамақтану арасында және ұйқыдан аз уақыт бұрын, егер түнгі зәр шығару проблемалары болмаса.

Құрметті ата-аналар!

Таңертең баланы балабақшаға жібермес бұрын, баланы тамақтандырмаңыз, өйткені бұл диетаны бұзады, тәбеттің төмендеуіне әкеледі, бұл жағдайда бала топта таңғы ас ішпейді. Алайда, егер баланы ертерек, таңғы астан 1-2 сағат бұрын әкелуге тура келсе, онда оған үйде жеңіл таңғы ас беруге болады.

10 тиімді тамақтанудың кеңесі



Тиімді тамақтану – денсаулықтың кепілі. Ас қабылдаудағы зиянды әдеттер дене салмағының мәселелерін туғызады, оның салдарынан денсаулықтың да мәселелері пайда болады.

Көп жылдарға, денсаулықты және күш-қуатты рационалды әрі дұрыс тамақтанудың 10 принциптерін қолдана отырып, сақтауға болады:

- 1 **Барлық керекті компоненттер бар азық-түліктердің жоқтығынан, рацион ең жоғары деңгейде әр түрлі болуы керек.**
- 2 **Таңғы асты міндетті түрде ішу керек.** Таңғы астарын ішетін адамдар, күндіз артық тамақты ішпеуі ықтимал. Таңғы ас сізге энергия береді және бас миының жұмысын жақсартады.
- 3 **Жеткілікті көлемде суды ішу ұсынылады.** Мүмкіндігінше күніне 8 стакандай суды ішу қажет. Жемістер мен көкөністерде судың жеткілікті көлемі болғандықтан, күндегі қажеттілікті толтыра алады.
- 4 **Күнделікті рационға көкөністер мен жемістерді көбірек қолданыңыз.** Олар ағзаға витаминдердің, минералдық заттектердің және жасушақтың керекті мөлшерін қамтамасыз етеді. Қалыпты мөлшері - 400 гр.
- 5 **Күнде ішетін екі стакан майсыз сүт кальцийдің керекті мөлшерін түгелдей қамтамасыз етеді, сонымен бірге жоғары сапалы ақуыз және B2 витаминімен де жабдықтайды.**
- 6 **Дақылды азық-түліктерді таңдаңыз.** Дақылды азық-түліктерден жасалған нанның және макарондардың, сұлы мен қоңыр күріштің дәмін татыңыз.
- 7 **Холестерині өте жоғары тағамдарды азырақ пайдаланыңыз.** Майлы етті қолданбаңыз.
- 8 **Рациондағы тәттілердің көлемін азайтыңыз.** Қантта ағзаға керекті пайдалы заттектердің жоқ екенін естен шығармаңыз.
- 9 **Тұздың көптігі қан қысымын көтереді!** Күнделікті қалыпты мөлшері-5гр.
- 10 **Спирттік ішімдіктердің, әдетте калориясы өте көп.**

**Тиімді тамақтану және дене белсенділігі
сіздің денсаулығыңызды сақтауға көмектеседі!**



ТАМАҚТАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ:

- ✓Өз уақытында тамақтану керек.
- ✓Ас ішер алдында қолыңды жуу керек.
- ✓Тамақтану кезінде теледидар қарауға, кітап оқуға болмайды.
- ✓Тағамды асықпай жеу керек.
- ✓Тамақты көп жемеу керек.

