

Ақтөбе қаласы №34 орта мектебінің 2021-2022 оқу жылында санитарлық эпидимнологиялық талаптарға сай тамақтану ұйымдастырылады.

Тамақтану режимі деп тәуліктік рационды күн бойына дұрыс бөлуді айтады. Тамақтану режимі жалпы күн режимінің құрамына кіріп, оқу процесімен бірге оған негіз болуға тиіс. Тамақтану режимін қадағалау тек медицина қызметкерлеріне ғана емес, сонымен қоса мектептің бүкіл педагогтарына да жүктеледі. Үш рет тамақтану жағдайында тамақ ішу аралығында көп уақыт өтеді де, мұндай ұзақ үзілістерге балалар зорға шыдайды. Тамақтану тым жиі болып кетсе, керісінше ішкен тамақ толығынан қортылып үлгермейді, балалардың тәбеті қайтып, олардың ас қорытуына нұқсан келуі мүмкін. Сондықтан мектеп жасындағы балалар үшін ең тиімдісі – төрт мезгіл тамақтану. Жасы мен денсаулығына қарай балаларды бес мезгіл тамақтандыруға да болады. Тамақ ішудің аралығында 3,5 – 4 сағат өтуге тиіс. Ішкен тамақтың асқазанда қорытылып, одан шығарылуы, әрі келесі тамақты ішетін кезге қарай қарындары жеткілікті ашатындай және тамақты зауқы соғып ішетіндей болуы үшін осы уақыт жеткілікті. Тәбетпен ішілген ас бойға жақсы сіңіп, баланың жалпы денсаулығына жағымды әсер етеді.

Тамақтану режимі мектеп оқушысының қай сменада оқитынына байланысты. Бірінші сменада оқитын балалар үшін тамақтанудың мына мерзімдері белгіленеді: бірінші таңғы тамақ таңертеңгі сағат 8-де, таңғы екінші табақ сағат 11- 11,30-да, түскі тамақ 15 – 15,30-да және, соңында, кешкі тамақ сағат 19 – 19,30-да. Екінші сменада оқитын балалар басқа режимді керек етеді: екінші таңғы тамақ орнына түстен кейінгі тамақ беріліп, түскі тамақ біршама ертерек уақытқа ауыстырылады. Жоғары мектеп жасындағы балалар үшін тамақ ішу аралығындағы уақытты төменгі мектеп жасындағыларға қарағанда 30 минутқа ұзартуға болады.

Мөлшері жағынан тәуліктік тамақ мынадай болып бөлінуі керек: бірінші таңғы тамақ – тәуліктік калорияның 25% -і, сабақ алдында беріледі. Таңғы тамақ ет, ұн тағамдары, сары майы бар, тойымды болуға тиіс. Таңғы екінші тамақ – тәуліктік калорияның 10 - 15%-і сабақ уақытында, ұзақ үзілісте беріледі. Түскі тамақ (сабақтан кейін) тәуліктік калорияның 40%-і болуға керек. кешкі тамақ тәуліктік калорияның 20 - 25%-і болуға және таңертеңгі тамаққа қарағанда едәуір жеңіл, әрі бойға тез де жақсы сіңетін болуға тиіс. Кешкі тамақ үшін анағұрлым қолайлылары сүт пен сүттен жасалған продуктылар: кефир, ақ ірімшік, сыр, май, сүтке жасалған ботқа, сондай-ақ овоцтар мен жемістер. Балалар кешкі асты ұйықтардан 1,5-2 сағат бұрын ішуі керек.

Тамақты белгілі бір сағаттарда ғана ішу қажет. Бұл ережелерді сақтаған жағдайда, тамақ ішу уақытына байланысты балаларда шартты рефлексстер пайда болады. Тамақ ішералдында балаларда асқорыту (И.П. Павловтың сөзі бойынша «тәбеттілік») шырындары бөлініп шыға бастайды, баланың организмі тамақ ішуге және тамақты қорытуға алдын ала әзір болып тұрады. Мұның бәрі асқорыту аппараттарының жұмысы мен баланың жалпы денсаулығына мейлінше жағымды әсер етеді.

Тамақ ішу мерзімін сақтамай тамақты ретсіз ішу асқорыту бездері мен бүкіл асқазан жолдарының қалыпты жұмыстарын бұзады. Негізгі тамақтардың аралығында балаларға тәтті нәрселер беруге болмайды. Балалар асықпай ішіп, жақсылап шайнау үшін әр тамаққа жеткілікті уақыт берілуге тиіс. Бұл оның бойға жақсы тарауына көмектеседі. Тамақ жайлы, тыныш жағдайда ішілуі керек. асхананы өте таза ұстау қажет.

Балаларды тамақ ішу құралдары мен салфетканы дұрыс пайдалана білуге үйрету қажет. Тамақ ішіп отырып әңгімелесуге, кітап, газет оқуға рұқсат етілмейді. Тамақ ішкенде жұқпалы ішек – қарын және ішек құрты ауруларының алдын алудың негізі ретінде оқушылардың жеке бастың гигиенасы ережелерін сақтауын қатаң қадағалау керек. оқушылар тамақ ішер алдында міндетті түрде қолдарын сабындап жууы керек. тырнақтары тұқылданып алынған болуы қажет. Барлық оқушылар асханаға ұйымдасқан түрде шуламай, таза, ұқыпты киініп келуге тиіс. Оқушылардың

қолдарының тазалығы мен өздерінің ұқыптылығын қадағалау үшін асханаға кіретін есікке оқушылардың өздерінің арасынан кезекші қою ұсынылады.

МЕКТЕП ОҚУШЫСЫНА ТАМАҚТАНУ ЖӨНІНДЕ БЕРІЛЕТІН КЕҢЕСТЕР!

Сенің тағамың ет, балық пен сүт өнімдерінен, нан мен жармадан, көкөніс пен жемістерден құралу керектігін есіңнен шығарма

Денсаулығың үшін ақуыздар, майлар мен көмірсулар, баға жетпес аминқышқылдары, дәрумендер, май қышқылдары, минералдар мен микроэлементтер сияқты нәрлі заттардың дұрыс үйлесуі маңызды.

АҚУЫЗДАР

Ақуызды күнделікті 75-90 г тұтынуың керек, оның ішінде 40-55 г жануар текті ақуыз.

Ас үлесінде келесі өнімдер болуы қажет:

- сүт немесе қышқыл сүтті сусындар;
- сүзбе
- ірімшік;
- балық
- ет өнімдері;
- жұмыртқа.



МАЙЛАР

Майды тұтыну мөлшері тәулігіне 80-90 г.

Күн сайын:

- сары май;
- өсімдік майын;
- қаймақ ұн



Өмірсулар

Тәуліктік көмірсу мөлшері 300-400 г.

Ас мәзіріндегі маңызды азық-түліктер:

- нан;
- жармалар;
- картоп;
- бал;
- кептірілген жемістер.



ТАМАҚТАНУ ТӘРТІБІ:

7.30-7.50 ТАҢҒЫ АС: екі тағамнан тұрады:

біріншіге - ботқа, жұмыртқа, сүзбе, көкөніс, картоп;
екіншіге - кофе, сүт, сүтті шай, какао;

13.00-14.00 ТҮСКІ АС: екі-үш түрлі тағамнан

бірінші тағам: көкөністі сорпа, етті немесе сүтті;
екінші тағам: түрлі жарма немесе көкөніс қосылған балық, ет;

16.00-16.30 ТҮСТІК: айран, ұйыған сүт, сүт, какао, сүтті шай, ұннан жасалған өнімдер (тоқаш нан, печенье, тәтті тоқаш), жеміс немесе жидек;

19.30-20.00 КЕШКІ АС:

екі тағамнан: ботқа, сүзбе немесе жұмыртқа көмеші, жарма немесе көкөніс котлеті мен сүт, шай немесе айран.

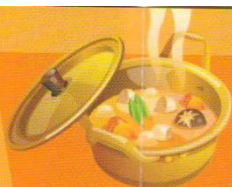


ҚАРАПАЙЫМ ЕРЕЖЕНІ САҚТА:

- Тағам әр түрлі болуы керек;
- Тамақтанып отырғанда сөйлемегуге және оқымауға тырыс;
- Тағамды әбден шайнау қажет;
- Тұзды, майлы және қуырылған тағамға әуестенбе;
- Кондитер тағамдары – өте тәтті, бірақ пайдасы жоқ;
- Шөлді басатын ең жақсы сусын – қайнатылған, сүзілген немесе газдалмаған су;
- Фаст-фудтар, майға қуырылған картоп, қытырлауық, тәтті газдалған сусындардан бас тарт;
- Жемістер мен көкөністер – денсаулық кепілі!

ЖАН МЕН ТӘНІҢНІҢ САУЛЫҒЫ ҮШІН – ДҰРЫС ТАҒАМ ТАҢДА, ДОСЫМ!

Тамақтану – адам денсаулығын өмір бойы нығайту мен сақтаудың басты факторы. Ас үлесі, егер дұрыс тамақтанудың негізгі ережелері мен қағидаларын біліп және сақтаса, айтарлықтай алдын алуға болатын жүрек қан-тамыр аурулары (инфаркт, инсульт), обыр, қант диабеті сияқты созылмалы инфекциялық емес аурулардың қауіп-қатер факторларының бірі ретінде басты рөл атқарады.



ДЕНІ САУ ҚАРТ АДАМДАРДЫҢ ТАМАҚТАНУЫНЫҢ БАСТЫ ҚАҒИДАЛАРЫ:

Ас үлесінің энергиялық құндылығының нақты энергия шығынына сәйкес келуі;

Тағамның склерозға қарсы бағыттылығы, яғни өсімдік текті азық-түліктің артық болуы;

Асқазан-ішек жолдарының секреторлық және қозғалыстық белсенділігін бір қалыпты ынталандыру үшін ас үлесінде тез қорытылатын азық-түлік мөлшері көп болуы қажет;

Қарттық жаста маңызды микроэлементтер мен минералдардың жоғалуының артуын есепке ала отырып, тағамды айтарлықтай түрлендіру есебінен ас үлесінде таптырмайтын тағам факторларының болуы;

Зат алмасудың, денсаулық жағдайының жастық ерекшелігін есепке ала отырып тамақтануды даралау.

ДДҰ ұсынған тамақтанудың 12 қағидасы:



1. Тамақ әртүрлі және құрамында өсімдік өнімдері көп, ал жануар текті азық-түлік аз болуы қажет.

2. Нан, өндірілген дақылды өнімдер, макарон өнімдері, күріш пен картоп тағамның негізін қалыптастырады.

3. Көкөністер мен жемістерді тәулігіне 400 г артығырақ бірнеше рет тұтыну қажет.

4. Күнделікті құрамында май мен натрий мөлшері төмен сүт және сүт өнімдерін, ал сүтқышқылды өнімдерді тәулігіне кемінде 200 г тұтыну қажет.

5. Майсыз ет, балық, құс етінің мөлшері тәулігіне кемінде 80 г болуы қажет. Майы көп ет және балық, құс етін, бұршақ өнімдерімен алмастыру қажет.

6. Майдың мөлшері 30%-дық тағамның тәуліктік құнарлылығынан аспау қажет.

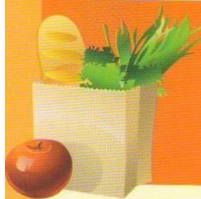
7. Тағам құрамында көмірсулар аз болуы қажет – тәуліктік құнарлылығы кемінде 10%

8. Ас тұзының мөлшері тәулігіне 5 г аспау қажет.

10. Алкогольден бас тарту қажет.

11. Тағамды қауіпсіз және гигиеналық тәсілмен әзірлеу керек.

12. Бала денсаулығына маңызды – емізу.



Тамақтану дұрыс болуы үшін не ұсынылады?

→ Құрамында барлық қажетті элементтері бар азық-түлікті шамамен тұтыну; Әсіресе құрамында дәрумендер мен микроэлементтер бар азық-түлікті тұтынуға назар аудару қажет. Олар сіздің ас мәзіріңізде жылдың кез келген мезгілінде болуы керек.

→ Тамақты күніне үш рет (таңғы, түскі, кешкі аста) қабылдау және осы тамақтануға екі «аралық» қосымша тамақтануды қосу қажет. Кешкі асты ұйқыға дейін 2-3 сағаттан кешіктірмей қабылдау қажет.

→ Күн сайын шөлдемесеңіз де жеткілікті мөлшерде суды тұтыну қажет (жас ұлғайған сайын шөлдеу сезімінің төмендейтінін ескеру қажет).

→ Шайналуы қиын азық-түлікті үккіштен өткізу немесе ұнтақтағыш, еттартқыштың көмегімен тарту қажет.

→ Заттаңбадағы (қораптағы) азық-түліктің құрамы туралы ақпаратты мұқият оқу қажет.

→ Өзіңіздің дене салмағыңыздың артық еместігіне немесе қажетсіз және салмақтың артық төмендегеніне көз жеткізу үшін мезгіл-мезгілмен салмақ өлшеп тұру ұсынылады. Жоспарсыз салмақ тастаған жағдайда дәрігердің кеңесіне жүгініңіз.



WWW.HLS.KZ



Оқушылардың тамақтану тәртібі

- **Бірінші және екінші ауысымда оқитын оқушылар үшін тамақтанудың типтік тәртібі**
- **Бірінші ауысым**
- 7.30 - 8.00 Үйдегі таңғы ас
- 10.00 - 11.00 Мектептегі ыстық таңғы ас
- 12.00 - 13.00 Үйдегі немесе мектептегі түскі ас
- 19.00 - 19.30 Үйдегі кешкі ас
- **Екінші ауысымда**
- 8.00 - 8.30 Үйдегі таңғы ас
- 12.30 - 13.00 Үйдегі түскі ас (мектепке кетер алдындағы)
- 16.00 - 16.30 Мектептегі ыстық тамақ
- 19.30 - 20.00 Үйдегі кешкі ас