

Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін арттырады.

Ақтөбе қаласы №34 орта мектебінің 2022-2023 оқу жылында мектеп асханасында санитарлық гигиеналық талаптарға сай тамақтану ұйымдастырылады.

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 рефлексдер 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.

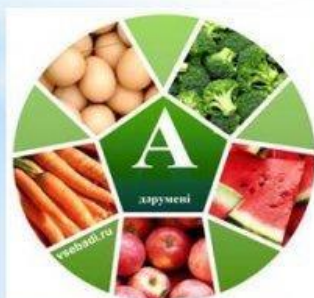
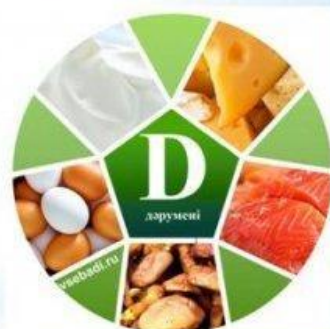


Дәрумендер



С дәрумені ағзаның ауруларға қарсы тұруын қамтамасыз етеді

D дәрумені сүйектердің жетілуі үшін қажет



A дәрумені өсу витамині деп аталады. Ол көзге пайдалы, теріге де әсері бар.