

Мектеп оқушылары үшін дұрыс тамақтану жөніндегі кеңестер

Мектеп жасындағы балалардың тамақтануында әр мәселенің маңызы бар, себебі, балалық шақта адамның ақыл-ойы мен денесінің бүкіл өмірлік қорының іргесі қалыптасады, ал тағам – бұл үшін қажетті қуат пен заттектердің алынатын жалғыз қайнар көзі. Ұрпағымыздың сау, ақылды және белсенді болып өсуіне көмектесу мақсатында оқушының жасына байланысты физиологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыратын дұрыс тамақтануды қалай ұйымдастыруға болады?

Баланың жасының әр кезеңі алдыңғысынан өсу қарқыны және физиологиялық жүйелердің жетілуімен, өсу үстіндегі организмнің тіндері мен ағзаларында өтетін өзгерістердің сапасымен ерекшеленеді. Сондықтан, баланың жасының әр кезеңіндегі тамақтануы айрықша талаптармен сипатталады, осы талаптарды ескеру арқылы баланың ақыл-ойы мен денесінің қалыпты дамуына, өмірлік әлеуетін арттыруға ықпал етуге болады.

Біліммен қатар денсаулықты жинақтайтын уақыт

Мектеп жасында қарқынды өсу, қаңқа мен бұлшық еттің ұлғаюы байқалады, жасөспірімдердің жыныстық жетілуіне байланысты қарқынды гормондық қайта құрулар, барлық жүйелер мен ағзаларда сапалық өзгерістер орын алады. Осы үрдістердің барлығының дұрыс өтуі үшін қуаттың, қоректік заттектердің мол мөлшерінің шығындалуы қажет болады, олардың бір бөлігі (негізінен, ақуыздар) баланың өсу үстіндегі организмде құрылыс материалы ролін атқарады. Сондықтан, оқушының тамақтану рационның қоректік құндылығы жоғары болуы тиіс, яғни, қажетті пайдалы заттектерге бай сапалы салауатты өнімдерден құралуы қажет. Рационда «бос калориялы» және зиянды химиялық қоспалары бар өнімдер болмауы тиіс. Бала денсаулығының негізінің мықты болуы оның тамақтануына байланысты, балалық шақта қаланған денсаулықтың іргесі адамның бүкіл кейінгі өмірінің сапасына әсер етеді. Дұрыс тамақтану және салауатты өмір салты – бала организмнің ауруларға жоғары тұрақтылығын қамтамасыз ету үшін міндетті шарттар. Заманауи жағдайда оқу және басқа жүктемелердің түрлері (үйірмелердегі қосымша сабақтар, т.б.) артуына байланысты мектеп жасындағы тамақтанудың ролі артуда. Баланың күнделікті тамақтануы өсу үстіндегі организмнің қажетті қоректік заттектерге және қуатқа қажеттіліктерін толығымен қанағаттандыруы және күні бойы жұмсайтын күштерін толығымен қалпына келтіруі тиіс. Осыған байланысты мектеп оқушысына арналған негізгі салауатты тамақтану ұстанымдары туралы білу аса маңызды.

Салауатты тамақтанудың алты ұстанымы

Гиппократтың: «Сіздің тағамыңыз – дәрі, ал дәріңіз- тағам болуы тиіс» деген сөзін еске алайық. Салауатты тамақтану — өнімдердің пайдалы қасиеттерін ескеріп, қолданатын тамақтану. Салауатты тамақтану ұстанымдарын қадағалау организмнің ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, дәрумендерге, макро- және микроэлементтерге, басқа да көптеген қоректік заттектерге барлық қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік береді, осы арқылы:

- өсу үстіндегі организмнің қалыпты дамуына ықпал етеді,
- жақсы денсаулық пен ұзақ жасауды қамтамасыз етеді,
- иммунитетті арттырады,
- ақыл-ой еңбегі қабілетін жақсартады,
- дене шыдамдылығын жақсартады,
- көптеген аурулардың дамуының алдын алады.

Керісінше, салауатты емес тағам асқазан-ішек жолдары ауруларының, семіздіктің, қан айналымы жүйесі ауруларының, созылмалы жұқпалы емес аурулардың (СЖЕА) дамуына апаруы мүмкін. СЖЕА себебі – заттек алмасуының бұзылуына апаратын бір заттектердің тапшылығы және/немесе басқа заттектердің артық мөлшері. Дұрыс тамақтанбаудың жағымсыз салдары бірден білінбейді. Организм ағзалар мен жүйелердің қызметінің бұзылысын өтей алмайтын болған кезде ауру дами бастайды. Жылдар бойы жинақталған өзгерістердің бетін қайтару қиын. Бұл үшін сәйкес емдеу, уақыт және науқастың

тарапынан дәрігердің ұсыныстың қатаң орындау қажет. Ең бастысы – адамның өз денсаулығына көзқарасын өзгерту. Сондықтан, баласына өмірінің басынан бастап дұрыс тағамдық дағдыларды қалыптастырған ата-аналар баласының денсаулығының мықты іргесін қалайды.

Тамақтану тәртібіндегі тәрбиенің негізі

Дұрыс тамақтанудың алғашқы ұстанымдарының бірі — тамақтану тәртібін сақтау. Тамақтану тәртібі – тәулік бойы тамақ тұтынудың уақыты мен мөлшері. Тамақты ұдайы белгіленген бір уақытта ішу қажет. Тамақтану тәртібінің болмауы ас қорыту ағзаларының жұмысын қиындатады, артық дене салмағының пайда болуына ықпал етеді. Тамақты үнемі белгілі бір уақытта ішу асқазан-ішек жолдары жұмысының ырғағын белгілі бір сағатта өз қызметін толығымен орындауға дайын болуын қалыптастырады. Бұл толыққұнды және жайлы ас қорытылуын және тағамның сіңуін қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, мұндай дағды баланың негізгі тамақ ішудің алдында тәбетін жоятын түрлі снектерді жегісі келетін тілегін азайтады.

Оқушылардың тамақтану тәртібі оқу жүктемесіне, спорт секциялары мен үйірмелерге байланысты. Тамақтану тәртібін секцияларға, үйірмелерге, клубтарға қатысу уақытына байланысты түзетуге болады. Қандай жағдайда болсын, 4-5 реттік тамақтану ұсынылады: үш негізгі тамақ ішу (таңғы, түскі және кешкі ас) және бір-екі бірасар (екінші таңғы ас, бесіндік ас). Өкінішке қарай, көптеген балалар таңғы асты дұрыс ішпестен, мектепке жүгіріп кетеді. Бұл – тамақтану тәртібінің өрескел бұзылысы, баланың денсаулығына әсер етуімен қатар оның жұмысқа қабілетін де төмендетеді, мектептегі оқу материалын игеруді қиындатады. Таңғы ас күні бойғы сергектікке ықпал етеді. Оқушының таңғы асы жеткілікті тойымды болуы қажет және ірімшік, жұмыртқа тағамдары немесе ботқа ұсынылады. Бірасар ретінде бала қандай да бір көкөністі, жемісті және/немесе бір уыс жаңғақты немесе сүзбемен тұтас дәнді нандарды жеуіне болады. Тамақ ішу аралықтары 2,5-3 сағатты құрауы тиіс.

Алуан түрлі болса, пайдалы болады

Тұтынғанда организмді барлық қоректі заттектермен қамтамасыз ете алатын жалғыз жағап өнім болмайды. Өсімдік және жануар тектес өнімдердің әрқайсысының өзіне тән қасиеттері бар, қандай да бір қоректік заттектерге бай болады. Сондықтан, өздерінің белгілі бір қызметін атқаратын, организмге қажетті нутриенттердің толық жиынтығын алу үшін алуан түрлі тамақтану қажет. Ас мәзірі алуан түрлі болған сайын, қандай да бір нутриенттер (дәрумендер, минералдық заттектер, пайдалы май қышқылдары, биологиялық белсенді заттектер) тапшылығының қаупі төмен болады. Күнделікті баланың рационында 5 негізгі топтың өнімдері болуы қажет:

- жармалар, нан (қоңыр ұннан болғаны дұрыс) және кейде – макарон өнімдері;
- көкөністер, жеміс-жидектер, балғын күйінде күніне кемінде 400 г тұтыну қажет;
- ет, құс еті, балық, бұршақ тұқымдастар, жұмыртқа, жаңғақтар;
- сүт және ашытылған сүт өнімдері;
- майлар: өсімдік майының 1 ас қасығы (суық сығымдау арқылы алынған, өңделмеген), сары май (30 г-нан аспайды).

Өнімдердің бұл топтары – организм үшін қажетті өсімдік және жануар тектес ақуыздардың, майлардың, көмірсулардың, дәрумендердің, минералдық заттектердің, сондай-ақ, ішектің қалыпты қызметі үшін қажетті заттек — талшықтардың табиғи көзі.

«Тірі» немесе «өлі» тағам

Біз тұтынатын тағамды «тірі» және «өлі» түрге бөлуге болады. «Тірі» тағам бізді өмірлік қуатпен және күшпен толтырады, денсаулықты нығайтады, семіздіктен, жүрек және қантамыр ауруларынан, диабеттен, қатерлі ісіктерден және басқа аурулардан қорғайды. «Тірі» тағамға жататындар: тұтас дәндер, көкөністер, жемістер, жидектер, бұршақ тұқымдастар. Олар дәрумендерге, минералдық заттектерге, өсімдік талшықтарына бай келеді.

Өндірілетін азық-түлік тауарларының сақтау мерзімін ұзарту үшін «өлі» тағамды «тірі» тағамнан технологиялық өңдеу (тазарту) арқылы алады. Нәтижесінде «өлі» тағам коммерциялық тұрғыдан пайдалы болады, бірақ, өмірлік қуаттан, көптеген қоректік заттектерден, мысалы, дәрумендерден, минералдар мен талшықтан айырылады. Сонымен қатар, нарықта өтімділігін арттыру мақсатында дайындалатын өнімнің сыртқы және дәмдік ұнамдылығын арттыру үшін оларға түрлі бояғыштарды, дәмді күшейткіштерді, қант пен тұздың үлкен мөлшерін қосады. Сондықтан, «өлі» тағам иммунитетті төмендетеді, ауруларды туындатып, өмір жас ұзақтығын қысқартады. Сонымен қатар, «өлі тағам» өнімдеріне балалар тез үйреніп, тәуелділік те пайда болуы мүмкін. Балалармен қатар ересектерде де көмірсуларға тәуелділік (тәттілерге немесе ұннан жасалатын өнімдерге) пайда болуы мүмкін.

Дұрыс таңдау – балалардың саулығы

Балаларда қандай да бір тағамдық тәуелділіктің алдын алудың, салауатты тағамдық дағдылар мен талғамға үйретудің ең тиімді тәсілі – отбасында салауатты тамақтану ережелерін сақтау. Отбасының барлық мүшелерінің ыдысында табиғи, өңделмеген өнімдер, сүйіспеншілікпен және қамқорлықпен әзірленген пайдалы тағам болғаны жөн. Баласының қандай тағамды тұтынуға үйренуіне алдымен, ата-анасы жауапты. Балалардың саулығы өзімізге байланысты. Балалардың денсаулығы мықты, ақылды және белсенді болып өсуі үшін дұрыс таңдау жасап, бүкіл отбасы болып дұрыс тамақтаныңыздар.

Мектеп медбикесі Тұңғат Ә.Н.