

Тема:

# Туура

# тамактануу



Адамдардын ден соолугу алардын тамактануусунан коз каранды. Биздин тамактануубуз биздин организмди керектуу азыктык заттар менен оз убагында камсыз кылып турушу зарыл. Керектелуучу азыктардын колуму жашка, жыныска, физиологиялык статуска жана физикалык активдуулукко карата ар кандай болот. Ымыркай, балалык, кош бойлуу сыяктуу жашоонун маанилуу мезгилинде жетишсиз тамактануу жана кайсы гана куракта болбосун ашыкча колумдо тамактануу коркунучтуу жыйынтыктарга алып келиши ыктымал.



# Туура тамактануу принциптери:


**1. Тамактануу рационунун ар турдуулугу жана балансы-** организмди жашоого керектуу болгон азыктандыруучу заттар, минералдар менен камсыз кылат. Тамактануу рационун абдан ар турдуу болушу керек, балдардын тамактануу рационунан А (ашкабак, сабиз, орук) жана С (капуста, калемпир, помидор) витаминине, минералдарга байжашылча жана момо-жемиштердин кошуу зарыл, себеби, Кыргызстанда балдардын рационунда аты аталган туйундуу элементтердин жетишсиздиги байкалган.



**2. Азыктарды туура сактоо жана тамактарды туура даярдоо-** организм керектүү заттарды коопсуз түрдө алат. Өзгөчө көңүлдүү коопсуз тамактануунун негизги 10 принцибине буруу керек, б.а, муздак чынжырчасын сактоо, азык-түлүктөрдү муздаткычта жана кампада тийиштүү температурада сактоо, ошондой эле, тамактарды жасоодо микробдордун көбөйүүсүн алдын алган жана азык-түлүктөрдүн маанилүү заттарынын тамактык баалуулугун сактай турган коопсуз ыкмаларды колдонуу.

**3. Тамактануу режими** – организмге керектүү пайдалуу заттар өз убагында жана керектүү өлчөмдө жетет

**4. Энергетикалык тең салмактуулук-**  
салмакта жетишпей же ашып кетүү болбойт.  
Ал үчүн каллориясы көп малдын майларынын, таттуулардын жана ун азыктарынын санын азайтып, ошондой эле балдардын физикалык активдүүлүгүн күчөтүү керек.



Бойго бүткөндөн тарта төрөлгөндөн кийинки 2 жашка чейинки жашоо мезгили адамдын жашоосунда абдан маанилүү болуп саналат. Анткени бул куракта үзгүлтүксүз өсүп өрчүү жүрөт. Баланын жашоосундагы бул куракты адистер “мүмкүнчүлүк терезеси” деп аташат, анткени анын ден соолугу жана келечектеги өнүгүүсү үчүн бекем пайдубал куруу мүмкүнчүлүгү бар.



**Мүмкүнчүлүк терезеси абдан кичине, болгону 1000 күн (кош бойлуулук мезгилиндеги 270 күн + 730 күн баланын жашоосундагы биринчи 2 жыл). Дал ушуга байланыштуу ушул мезгил ичинде баланы бардык зарыл нерселер, жашоо үчүн маанилүү болгон тамак-аш заттары ( белок, май жана углеводдор), витамин жана минералдар менен камсыздоо зарыл. Баланы баалуу өнүгүүсү үчүн тамак-аштан тышкары камкордук жана сүйүүнү билдирүү маанилүү.**



**Аялдардын кош бойлуу учурундагы  
тамактануусунун маанилүүлүгү:  
оптималдуу тамактануу кош  
бойлуулуктун дени сак өтүү  
мүмкүнчүлүгүн жогорулатат. Кош  
бойлуу аялдар мүмкүн болушунча  
түрдүүлөп тамактанууга тийиш.**





**Эне**

**Турмуш  
шарттары  
начар**

**ЭМБРИОН**



**Пропорционалдуу  
эмес осуу  
Зат алмашуунун  
бузулушу  
Акыл-эс жактан  
начар осуу**

**Ымыркай**



**Торолгон убакта  
салмактын аздыгы  
Жай осуу  
Зат алмашуунун  
бузулушу  
Акыл-эс жактан  
начар осуу**

**Бала**



**Ашыкча салмак**

**Чон адам**



**Журок-кан тамыр  
ооруулары  
2-типтеги диабет**



**Мезгилдик жаңы жашылча-  
жемиштерди, дан ашкактарынан жасалган  
нан жана ботколорду, сүт жана сүт  
азыктарын, эт жана балык, буурчак  
түркүмүндөгүлөр, жумуртка, жаңгак жана  
күн караманын уругу, өсүмдүк жана  
каймак майын күн сайын пайдаланганы  
туура.**



Тамактануу  
пирамидасы

Майлар,  
таттуулар

Сүт  
азыктары

Эт, балык,  
жумуртка,  
куш эти

Жашыл-  
чалар

Жемиштер



Дан, күрүч, шыбыргак, нан жана  
макорон



## Рационалдуу тамактануу







## **Туура тамактануудагы 10 кадам**

- 1. Тамактануунун пирамидасында көрсөтүлгөндөй күн сайын толук кандуу, түрдүүлөп тамактаныңыз.**
- 2. Нан, дан азыктарын, макарон, күрүч, картошканы күнүгө жеңиз (жалпысынан 450 - 850 г). Ак нан, макарон азыктары жана күрүчкө салыштырмалуу кара нан жана ботколордо азыктандыруучу заттар көп.**
- 3. Ар түрдүү жер жемиштерди жегенге аракет кылыңыз (чоңдор үчүн 400 г. кем эмес).**
- 4. Салмагыңызды чектен чыгарбаганга аракет кылыңыз, муну күн сайын дене көнүгүүлөрүн жасоо менен ишке ашырсаңыз болот.**
- 5. Май, каймак, маргарин жана жаныбарлардын майын жегенди көзөмөлгө алыңыз. Тамак жасоодо аз өлчөмдө суу майды колдонуңуз.**



- 6. Майлуу этти жана эт азыктарын (колбаса)майсыз этке алмаштырганга аракет кылыңыз. Фасоль, буурчак өсүмдүктөрү, чечевица, балык, уй жана канаттууларынын эттери менен алмаштырыңыз. Тамак жасоонун алдында эттин майын кесип алып салыңыз. Жогоруда айтылган азыктар белок заттарын камтыйт жана организмди куруучу зат болуп эсептелет.**
- 7. Май, туз, эң төмөн пайызда болгон сүт жана сүт азыктарын колдонуңуз, курамында кант кошулбаган (кефир, йогурт жана сыр) колдонгонго аракет кылыңыз.**
- 8. Канты аз колдонуңуз, ошондой эле таттуу суусундуктарды, конфет, шоколад, торт, печенье кыскартканга аракет кылыңыз. Бир күндө элүү граммдан аз кант колдонуңуз (чайга кошулган кантты эсептегенде).**
- 9. Тузу аз тамакты тандаңыз. Жалпы тузду колдонуунун өлчөмү бир күндө бир чай кашыктан алты граммдан көп болбошу керек, буга нанга кошулган туз, кургатылган, ышталган, консервацияланган азыктарды эсептегенде. Тез даяр болуучу кукси (лапша), туздуу «жеңил тамактан» закускалардан алыс болуңуз.**
- 10. Алты айга чейинки наристелерди жалаң гана эмчек эмизүү зарыл, алты айдан кийин ар түрдүү кошумча тамактанышы керек – бул жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майда тууралган эт. Эки жашка чейин эмчек эмизүүнү улантуу баланын ден-соолугуна өбөлгө.**





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А



ДЫНЯ



ПЕРСИК



АБРИКОС



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО





K



## КУРАМЫНДА ТЕМИРДИ КӨП КАМТЫГАН АЗЫКТАР

100 гр азыктагы темир

азыктар

кургатылган козу карын

35 мг

малдын боору

20 мг

какао

11,7 мг

жашыл бүүрчак

7,9 мг

көжөгөт

7,8 мг

Черника

7 мг

көндүн эти

4,4 мг

малдын эти

2,5 мг

жумуртка

1,5 мг

сөбиз





0,7 мг





# D

ВИТАМИН

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

**Мугалим:**  
**Калмурзаева**  
**Кундуз**  
**Амановна**

