

БАЛАЛАР МЕН ЖАС ӨСПІРІМДЕР ТАМАҚТАНУЫ

ЖОСПАР;

- ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫҢ маңызы
- Балалар мен жасөспірімдер тамағы, олардың маңызы
- Заңдылықтарға сәйкес балалар тағамын өндіру
- Балаларға арналған азық-түліктер балалардың жас шамасына байланысты бөлініуі
- Тамақтанудың тәртібін дұрыс ұйымдастыру
- Қолданылған әдебиеттер тізімі

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ ЗОР;

- Адам – өмір бойы психологиялық көмекке зәру.
- Қазақта «Баланың бас ұстазы – ата-анасы» деген сөз бар. Ата-ана балаларының оқу үлгеріміне күнделікті назар аударып, қадағалап отыруы керек. Өкінішке орай, кейбір ата-ана бұған жеткілікті мән бермейді.
- Жалпы, бала психологиясына белгілі психикалық ауыр әсерлердің түрлерін атап өтсек: біріншіден, баланың жігерін жасытатын үкімді сөздер айтпау (мысалы, «Сен ойнай білмейсің», «сен дұрыс сөйлей алмайсың», т.б). Осыдан кейін, баланың тауы шағылып, талабы қайтып қалатындығы анық. Тіпті, оған бұдан былай ойнаудың да, сөйлеудің де қиындай беретіндігі мәлім. Ал керісінше, баланы үнемі көтермелей жетелеп тәрбиелеудің психикалық мәні зор. Екіншіден, баланың істеген әрекеттеріне теріс те зілді баға берумен қоса, оның жеке басының намысына тиетін сөздер айтпау. Мәселен, «сен ойнай білмейтініңмен қоса, мақтаншақсың, өтірік мақтанасың», т.б. деген сөздер баланың бүкіл жан-дүние сін ауыр жаралайды. Сондықтан да, балалардың іс-әрекеттерін дұрыс бағаламау, төмендетіп бағалау, оның қалыптасу қабілетін тұтылдырумен қоса, ұстамдылығы мен парасатына да қаяу түсіреді. Мұндай әрекеттер баланың өміршең талпыныстарын бірден тоқтатып, тіпті, тіршіліктен де жиренері хақ. Сөйтіп, оның алдындағы армандарын да, сенімдерін де жоғалта бастайды. Үшіншіден, басқа бір баламен салыстырмау керек. Мұндай әрекеттер арқылы, баланың бойына қызғанушылық пен өзімшілдікті қалай сіңіргендігіңізді байқамай да қаласыз. Міне, тәрбиедегі психологиялық әдістерді білмеудің салдары осындай аса қиын жайсыздықтарға әкеп соғады екен.

- Балалар мен жасөспірімдер тамағы. Дұрыс дайындалған тамақтың балалар мен жасөспірімдердің денесі мен ақылының бірқалыпты дамуы үшін мәні зор. Тамақтың жетіспеуі балалардың бойының өсуі мен дамуын кешеуілдетіп, организмнің әр түрлі ауруларға қарсыласуын төмендетеді, ал артық тамақтану — зат алмасу процесін бұзып, астың қорытылуына зиянын тигізеді. Тиімді тамақтану балалар мен жасөспірімдердің жасына қарай организмнің негізгі нәрлі заттарды қажетсінуін және олардың ара қатынасын ескере отырып ұйымдастырылуы қажет



- **Қырыққабат, саумалдық (шпинат) және қызылша.** Бұл көкөністер ағзадағы зиянды, улы заттармен күресіп, әлсіреуден, түрлі дерттерден сақтайды. Саумалдық жүйке жүйесін қалыпқа келтіреді.
- **Балық және теңіз өнімдері.** Балықтың құрамы фосфорға, омега-3 қышқылына бай екені көпшілікке белгілі. Міне, осы екеуі мидың жұмысына жауап беретін және өте қажетті минералдар болып табылады. Әсіресе, тунец, лосось, иваси, майшабақ (кильки) балықтарын атауға болады.
- **Сұлыдан жасалған ботқа.** Жас ағзаға күш-қуат беріп, Е,В дәрумендерімен, калий, мырыш элементтерімен толықтырып отырады. Интеллектуальдық белсенділігін де арттырады. Сұлы ұнынан құймақ, күлше де пісіруге болады.
- **Жаңғақ.** Шығыс данышпандары жаңғақты «ақылды өнім» деп атаған. Өйткені, жаңғақтың қай түрі де ең алдымен ми қызметін жақсартып, оны қажетті минералдармен «азықтандырады». Бас-ми қызметіне қатысатын қан тамырлары үшін грек жаңғағының құрамындағы заттардың зәрулігі ерекше. Ұмытшақтықтың алдын алатын да бірден-бір жидек осы грек жаңғағы екен. Жаңғақ дәнінде калий, кальций, магний, фосфор, темір, тағы басқа химиялық элементтер өте көп. Басқа да жаңғақтар бала ағзасына өте пайдалы.



- **Бал мен қара шоколад.** Бұл екеуі де ми мен жүйке жүйесінің жұмысына пайдалы. Жидектер. Қан тамырларын тазалап, қан құрамындағы холестеринді қуатын өнім – жидектер. Егер ағзада қан айналымы жақсы болса, онда миға да қанмен бірге оттегі қажетті мөлшерде барады деген сөз. Барлық жидектер есту, көру, есте сақтау мүшелерін жақсартып, оларды түрлі сырқаттардан сақтайды. Мектеп жасындағы бала үшін пайдасы өте зор. Жидекті үнемі пайдаланған жағдайда баланың әдеттегіден көңілді әрі сергек жүргендігі байқала бастайды. Оқуға деген құлшыныстары арта түседі.

Есте сақтау қабілетін жақсарту үшін:

- **СӘБІЗ** мидың зат алмасуын жақсарту арқылы, кез келген нәрсені жаттаған кезде жақсы көмектеседі. Жатар алдында бір тәрелке ұнтақталған, маймен араластырған сәбіз жеу керек.
- **МАЙЛЫ БАЛЫҚТЫҢ** құрамында, жүйке жұмысының дұрыс жұмыс жасауына керекті омега-3 бар, сонымен қатар, балықта йод бар.
- **АСҚАБАҚ ШЕМІШКЕЛЕРІНІҢ** құрамында мырыш бар, ол мидың ойлау жылдамдығын ұлғайтады, есте сақтау қабілетін жақсартады.

Зейінді жақсарту үшін:

- **ПИЯЗ** мидың мөлшерден тыс, психикалық шаршаған кезінде көмектеседі. Қанды сұйықтандырады, миды оттегімен қамтамасыз етеді. Мөлшері, күнде 1 пияздың жартысынан кем емес.





- **ҚАРА ЖҮЗІМ**— допамин гормонының деңгейін көтереді, бұл есте сақтау қабілетін жақсартып, ми жұмысын ынталандырады. Таңертең 1 стақан шырын, ал кешке жүзімнің 1 талын жесе әр түрлі ми қатырғыш сөзжұмбақтарды оңай шешуге көмектеседі.
- **МЕЙІЗ**— құрамында бордың қосындысы бар, бұл есте сақтау қабілетті арттырады.
- **ГРЕК ЖАҢҒАҒЫ** — құрамында лецитин бар, бұл мидың жұмысын жақсартып, есте сақтау қабілетін бел сендіреді. Күніне бес жаңғақ жеу керек, бұл С дәруменінің тәуліктік нормасы.
- Баланың оқу үлгерімі төмендесе, ми жұмысын арттыратын азықтарды пайдаланған жөн. Балалардың немесе жасөспірімдердің тамақ құрамы оның күнделігіндегі бағаларға әсер ететінін есте ұстаңыздар. Ұсынылған кеңестерді ұстанымыңызға айналдырсаңыз екі-үш ай көлемінде өз нәтижесін берері сөзсіз.

Заңдылықтарға сәйкес балалар тағамын өндіру мына заттар болғанда ғана мүмкін:

- 1) балалар тағамын өндіруге санитарлық-эпидемиологиялық қорытынды;
- 2) мемлекеттік санитарлық-эпидемиологиялық қадағалау органдарымен бекітілген және келісілген өндірісті бақылау бағдарламалары;
- 3) бекітілген тәртіп бойынша келісілген техникалық құжаттар.

Балалар тағамын өндіру үшін қолданылатын шикізат санитарлық-эпидемиологиялық талаптар ережелері мен нормаларына сай болуы керек;

Санитарлық-эпидемиологиялық ережелер мен нормативтерге

- **сәйкес келесі аталатын шикізат түрлерін қолдануға болмайды:**
- **1) қышқылдығы 150° Тернерден асқан ақ ірімшік;**
- **2) өзге қосындылармен и1078 және нан қорларының зиянкестерімен ластанылған соя ұны, дәндер және дәндік тағамдар;**
- **3) жүрек, бауыр және тілден басқа көжелік ішек-қарындар;**
- **4) үшінші және төртінші категориялық сиыр еті;**
- **5) дәнекер және майлы тіндердің массалық үлесі 9% астам бірінші және екінші категориялық шандырлы сиыр еті;**
- **6) дәнекер және майлы тіндердің массалық үлесі 12% астам шандырлы шұжықтық сиыр еті;**
- **7) дәнекер және майлы тіндердің массалық үлесі 20% астам шандырлы котлеттік сиыр еті;**
- **8) үшінші және төртінші категориялық шошқа еті;**
- **9) шандырлы шошқа еті;**
- **10) шандырлы шұжықтық шошқа еті;**



Балаларға және жасөспірімдерге арналған тағамдардың қаптамасы және этикеткаға жазылатын ақпарат

- Тұтынушылар құқығын қорғау саласындағы заңдылықтардың қағидаларына сәйкес, оның ішінде Қазақстан Республикасының «Қазақстан Республикасының халқының санитарлық-эпидемиологиялық аман-саулығы туралы» тағамдардың қаптамасы айналымның барлық кезеңінде қауіпсіздік пен тағамдық құндылықты бұлжытпай қамтамасыз етуге тиіс.
- Балаларға арналған тағамдарға қаптама ретінде бекітілген тәртіп бойынша балалар тағамына жанасуға рұқсат етілген материалдарды ғана пайдаланылады
- Ерте жастағы балаларға арналған тағамдар, әдетінде ауа кірмейтін қаптамаларда ұсақ күйде дана-дана етіп шығарылады; ерте жастағы балаларға арналған тағамдар сұйық күйде мөлшері 0,35 л аспайтын қаптамада шығарылады.
- Балалар тағамының этикеткасына жазылатын ақпаратқа талаптар тұтынушыға қажетті ақпаратты этикеткаға жазуға регламенттелінген іс жүзіндегі заңды және нормативтік құжаттар бойынша бекітіледі.
- Қазақстан Республикасының заңдарының қағидаларына сәйкес балаларға арналған тағамдардағы ақпаратта қолданылу аясы және жас шамасына байланысты кеңестер жайлы мәліметтер болуы керек.

Балаларға арналған азық-түліктер балалардың жас шамасына байланысты бөлініп есептелінеді. Осыған орай балалар мына топтарға бөлінеді:

- **1) ерте жастағы балалар – туылғаннан бастап 3 жасқа дейін;**
- **2) мектеп жасына дейінгі балалар – 4-тен 6 жасқа дейінгі балалар;**
- **3) мектеп жасындағы балалар – 7-ден 16 жасқа дейінгі балалар.**



- Нәресте кезіндегі сәби балалардың (1 жастан 3 жасқа дейін) тамағында ақуызға бай сүт және сүт өнімдері, ет, жұмыртқа болуы тиіс. Балалардың күн тәуліктік рационында кем дегенде 600—800 мл сүт, ал мектеп жасындағы балалардың рационында 400—500 мл сүт болуы тиіс. Сәби балалардың майды қажетсінуін өсімдіктерден алынатын (күнбағыс, жүгері майы) маймен қамтамасыз ету керек, өйткені оларды организм жақсы сіңіре алады. Өсімдік майын көкөніс пюресі мен салатқа қосып беру керек. Балалардың тамағына жидек, жемістердегі және олардың өңделген өнімдеріндегі организмге тез сіңетін көмірсулардың болуының мәні зор. Сәби балалар мен ересек балалардың тамағындағы белоктар, майлар мен көмірсулардың анағұрлым қолайлы ара қатынасы сәбилер үшін 1:1:3, ересектерге 1:1:4 болуы тиіс. Мұндай ара қатынастан едәуір ауытқу тамаққа жетерліктей мөлшерде нәрлі заттар мен витаминдердің енгізілуіне қарамастан денсаулыққа зиянын тигізуі мүмкін.

- **Көмірсулардың артық болуы да зат алмасуын бұзып, семіртеді, ал тәттіні мөлшерден артық пайдалану балалар мен жасөспірімдерде диабет ауруының өрістеуіне әкеліп соғады. Балалар мен жасөспірімдердің тамағы әр түрлі болуы тиіс, ал біркелкі тамақ балалардың тәбетін нашарлатады. Майлы етті тек мектеп жасындағы ересек балаларға (14—17 жастағы) беруге рұқсат етіледі. Шала қуырылған немесе ысталған сүр етті бала организмі нашар сіңіреді және оған уланып қалу не ішек құрты жұзуы мүмкін. Сондықтан оларды балаға бермеген дұрыс. Сондай-ақ тұзы көп немесе бұрыш, қыша, сілті көп қосылған ет және балық тағамдары 8—10 жастағы балалардың тамақтану рационынан алынып тасталуы керек. Алкоголь ішімдіктердің барлық түрі (сыра, үй наливкасы, тұнбасы) балалар мен жасөспірімдердің организміне зиянды әсерін тигізеді. Ащы кофе, какао, шай ішсе, сондай-ақ шоколадты көп жесе, әсіресе, 3 жасқа дейінгі балалардың нервісі қозады. Балалар мен жасөспірімдер төрт мезгіл, оның өзінде төмендегідей мөлшерде тамақтануға тиіс: таңертеңгі ас—30%, түскі тамақ—40—45%, түстік—10%, кешкі тамақ—15—20%. Егер бала яслиге, балалар бақшасына немесе басқадай балалар мекемесіне барып төрт мезгіл тамақ ішетін болса, онда үйде қосымша тамақ берудің қажеті жоқ. Ал бала барып жүретін балалар мекемесі тамақты екі немесе үш рет беретін болса, үйден қосымша тамақтандыру керек. Соңғы тамақ ұйықтардан 1,5-2 сағат бұрын ішілуі тиіс**



**БАЛАЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУЫНЫҢ РАЦИОНАЛДЫ БОЛУЫ,
ТАМАҚТАНУДЫҢ ТӘРТІБІН ДҰРЫС ҰЙЫМДАСТЫРҒАНДА
ҒАНА МҮМКІН. ОЛ ҮШІН ТӨМЕНДЕ КӨРСЕТІЛГЕН
ШАРАЛАРДЫҢ ОРЫНДАЛУЫ ҚАЖЕТ:**

- **Тамақтану уақытын және уақыт аралықтарын қатал сақтау;**
- **Тамақ қабылдаудың физиологиялық рационалдылығы;**
- **Жеке тамақтану уақыттарына сәйкес, тағамды мөлшері мен сапасына байланысты дұрыс бөлу;**
- **Балалардың тамақтану жағдайы және тамақтану кезіндегі балалардың тәртібі.**

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР;

- Білім беру мекемелерінде балалар тамақтануын ұйымдастыру. Мектептік тамақтануды ұйымдастырушыларға арналған нормативтік және ғылыми-әдістемелік материалдардың жинағы «МЕКТЕПТІК ТАМАҚТАНУ» СЕРИЯСЫ АСТАНА-АЛМАТЫ-2008
- http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%80_%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B6%D0%B0%D1%81%D3%A9%D1%81%D0%BF%D1%96%D1%80%D1%96%D0%BC%D0%B4%D0%B5%D1%80_%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D2%93%D1%8B
- <http://17.astana-bilim.kz/roditelyam?lang=kz>