

# ***ПРЕЗЕНТАЦИЯ***

***ТАҚЫРЫБЫ: Тағамдық азық-түліктер,  
тағамдық заттардың құндылығы***

Орындаған: Жартыбай.Ә.

Қабылдаған: Исмагулова.Т.М.

## ● *Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:*

- *1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);*
- *2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);*
- *3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;*
- *4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;*
- *5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.*



- *Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай - ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді.*



● *Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді:*

- *Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.*
- *Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.*
- *Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды.*



● *Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.*





● *Тәбет дегеніміз – аштыққа қарсы тұратын құбылыс. Ол мына бір принциптермен дәлелденеді.*

*Атап айтқанда, тамақ қабылдау мезгіліне, тағамның түрі, дәмі немесе иісі, түрлі қоспалар, тіпті бұл ретте адам ойы да өзіндік рөл атқарады. Адамның тәбеті шылымға, кофеге, шайға, апиын, ішімдік, тағы басқаларына ашылатын көрінеді. Бірақ, мұндай физиологиялық қажеттіліктен аулақ болған дұрыс.*

● *Тәбет кей ретте асқазанның шұрылдап, маза бермеуі, бос, еш жұмыссыз тұрғандығымен қиналады. Бұл симптом мешкейлерге тән. Бұл орайда халықтық медицина ондай адамдарға бірнеше күн өзіне аштық жариялаганды ұсынады.*



● *Аштық – «табиғаттың дауысы», немесе, асқазан тамақ қажет етеді деген ұғымі. Бұл қағида тамақ ішетін уақыттың келгендігін білдіреді. Ертеректе тамақ ішетін кесікті бір кесте, уақыт жоқ – тын. Адамда тамаққа деген тәбет пайда болғанда ол өзінде ауыз бен өңешінің барын сезінеді. Ал, асқазандағы бұлшық еттердің жұмылуы аштық пен тәбеттің ашылғанынан хабар береді.*

● ***Тамақтану режимі және құрамы төмендегі проценттік қатынас негізінде жүруі қажет:***

- ***1***
- ***Таңертеңгілік ас***
- ***7.30 – 8.00***
- ***25%***
- ***2***
- ***Таңертеңгілік ас***
- ***11.00 – 11.30***
- ***10%***
- ***3***
- ***Түскі ас***
- ***14.00 – 14.30***
- ***35%***
- ***4***
- ***Түстен кейінгі ас***
- ***16.30 – 17.00***
- ***10%***
- ***5***
- ***Кешкі ас***
- ***19.00 – 20.00***
- ***20%***



- *Жасөспірімдердің тамақ нәрлігі мен құрамы нормаға сай болуы керек. Бала немесе жасөспірім тәулігіне 80 – 100 гр нәруыз, 100 гр май, 380 гр көмірсу қорек ету керек. Нәруызды сүттен, дәнді – дақылдардан, еттен, көмірсуды нан, салат, картофельден, майлы заттарды май, жұмыртқа, сүттен, витаминдерді өсімдік және жануар майынан, минералды тұздар мен микроэлементтерді шай, шырын, компот және жеміс – жидек сияты заттардан алады. Осыған байланысты асхананың тамақтану тізімінде 2 – 6 жастағы балалардың тамақ құрамы 1 кг салмағына шаққанда 70 – 75 ккал, 11 – 15 жастағылардың ккал – сы 44 – 55, ал ересек балалардың тамақ құрамы 35 – 40 ккал болуы қажет. Біздің асханамыздағы апталық тама тізімін қарағанда, таңертенгілік ас 507 ккал, түскі ас 794 ккал, түстен кейінгі ас 545 ккал болады, яғни нормаға сай келеді деп есептеледі.*







- *Аш адам бір жапырақ нан мен суды да қанағат тұтады. Бұл орайда оның тәбеті жоғары болады. Ал, ашқарақ адамға келсек, ол алдына келгеннің бәрін опыруға дайын. Мұндайда халықтық медицина ондай адамдарға белгілі рацион, кесікті кесте, тамақты қанағатықпен тұтыну керектігін ұсынады.*
- Асқазан өз қажетін алды делік. Бірақ, тәбет басылмай тұр. Бұл тағамның дәмді әзірленгендінен де болады. «Өзі тойғанмен, көзі тоймай тұрғанын қараша» деген қызғаныш осыны білдірсе керек.*



- *Көптеген әдебиеттерде асқазан жартылай бос болуы керек деп жазылады. Бұл ас қорыту процесін жеңілдетеді. Екіншіден, тақыл – тақыл тағам қабылдауға мүмкіндік береді. Адамның тәбеті мен оның асқа деген құмартулығын артырады дейді. Тойып тамақ ішуге болмайды. Тағамның мөлшері, оның сапасы, қабылдау кестесі, гигиена ережесі және қолайлылық этикасымен реттелуі керек. Тамаққа деген тәбетіңіз болмай тұрып, ас қабылдамаңыз. Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай - ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді.*



***НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ***