

# ТАМАҚТАНУ ГИГИЕНАСЫ





Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

- 1) Тамақ құрамында негізгі оректік 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



Балалар мен жасөспірімдердің дұрыс тамақтануы, олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабаққа үлгеру қабілетін аттырады.

Дұрыс тамақтану өсіп келе жатқан жас организмге тек өмірлік процесстерді ғана қолдану үшін емес, сонымен бірге бүкіл организмнің өсу, даму, қалыптасу процесіне қажет.



Негізгі тамақтану мезгілі үшке бөлінеді:

**Таңертеңгі ас** (сағат 7.00-9.00 аралығы) - ас үлесі (рацион) қант қосылған ботқа, сүт тоқаш, сары май т.б. - организмде қант құрамын тұрақтандырады, тәбетті ретке келтіреді, сонымен қатар күні бойы тамақты шамадан тыс көп жеуден және семіруден сақтайды;


**Түскі ас** (сағат 13.00-14.00 аралығы) - ас үлесі (рацион) құнды - әр түрлі тағамдар жиынтығы, организмді керекті құнарлы заттармен қанықтырады;

**Кешкі ас** (сағат 18.00-19.00) - ас үлесі (рацион) жеңіл тағамдар - ұйқы кезінде адам организмін жайландырып, қорытылуына көп қуат кетпейтін тағамдар;

Аралық тамақтану:

таңертеңгі ас пен түскі ас ортасында - екінші таңертеңгі ас (ланч) - жеміс-жидек немесе тоқаш, сусын немесе шырын;

түскі ас пен кешкі астың ортасында - түстік - көмеш немесе ашыма, сусын немесе шырын, айран.



Ең әуелі жеміс пен көкөністі айтар едік. Ағзада еркін радикалдардың жиналуы адамды ерте қартайтады, қарапайым тілмен айтсақ, тірі клеткаға кішігірім бомба сияқты әсер етеді. Еркін радикалдардың шабуылына антиоксиданттар, яғни жеміс пен көкөністе көп кездесетін витаминдер тойтарыс бере алады. Олардың ішінде біз үшін ең қолжетімді жеміс – алма. Алма адам ағзасындағы бірден-бір қуат көзі – темірмен қамтамасыз етеді. Айта кетейік, ағзада жеңіл қорытылатын темір көп мөлшерде ет пен балықта, аз көлемде сүт, жұмыртқада бар.



Таңертеңгілік ас қою, тығыз болсын; түскі аста негізгі тамақ қабылданады; кешкі ас калориялығы жөнінен таңертеңгілік аспен бірдей болып ұйқыға кемі 1,5-2 сағат қалғанда ішілуі керек. Тамақты өте жәй, ұйықтар алдында қабылдау зиянды, ол ұйқыны қашырады, ас қорытуды қиындатады, май жиналуына себепші болады. Кейде ұйықтар алдында бір стакан айран ішкен пайдалы. Бұл ретте кешкі ас жеңілдеу болғаны жөн.



Дұрыс құрастырылған тамақтану рационының құрамында сұйықтың жеткілікті көлемі болады. Дегенменде денеге елеулі ауырлық түскенде, жорық күндері ,жазда сұйық-сусынның қажеттілігі артады , өйткені тер бөлінуі күшейеді де, ағзаның сұйықты қажет етуі көбейеді. Шөлді қайнаған су, шәй ішіп басу керек. Лимонадты, газдандырылған суды және құрамында қанты бар өзге де сусындарды шектелген көлемде қабылдау керек.





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. 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.



## *ТАМАҚТАНУ ГИГИЕНАСЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ*

- *Тамақтану режимін сақта!*
- *Тамақ құрамы туралы ойланыңдар!*
- *Тамақты дұрыс шайна!*
- *Тамақты артық жеме!*
- *Тамақ уақытында асықпа!*

