**Тамақтану бойынша ұсыныстар**

**Тәрбиеленушінің ыстық тамағының пайдасы туралы**

 Адамның тамақтану жүйесіндегі ыстық тамақ өте маңызды. Дәрігерлер мен тәрбиешілердің көп жылдық бақылау тәжірибесі көрсеткендей, оқу күні арасында ыстық тамақты тұтынбайтын студенттер тез шаршайды, бас ауруы, шаршау, асқазан ауруы, ауыздың нашар дәмі, жаман көңіл-күй және өнімділіктің төмендеуіне шағымданады. Сонымен қатар, статистикаға сәйкес, мектеп жасындағы балалар арасындағы асқазан аурулары тірек–қимыл аппаратының ауруларынан кейін екінші орында. Теңгерімсіз тамақтану балалар мен жасөспірімдерде созылмалы аурулардың даму себептерінің бірі болып табылады (жетекші орындарды тірек-қимыл жүйесінің, көздің, ас қорыту жүйесінің аурулары алады). Балалар қартайған сайын гастриттің таралуы 19 есе, қалқанша безінің аурулары 6 есе артады.

Тәрбиеленушілер күн сайын өсіп келе жатқан ағзаға қажетті барлық микроэлементтер мен заттарды ала алуы керек. Қалыпты өмір сүру үшін оқушыға тәулік ішінде 4-5 рет тамақтану қажет, ал қабылдау арасындағы аралық 3,5-4 сағаттан аспауы керек. Оқу күні ішінде балаға күнделікті калория мөлшерінің 55-60% дейін алу керек. Сондықтан балабақшадағы балаға толық ыстық тамақ (таңғы ас, түскі ас) қажет. Ал балалардың ұзартылған күн топтарына баруына олар 2-3 рет ыстық тамақ алған жағдайда ғана рұқсат етіледі.

 Ыстық тағамды буфет өнімдерімен алмастыру ағзаға маңызды қоректік заттардың (ақуыздар, дәрумендер мен микроэлементтер) түсуінің күрт төмендеуіне әкеледі. Әсіресе балабақша тәрбиеленушілерінің құрамында Жануарлар ақуызы бар өнімдерге деген қажеттілігі зор. Психикалық жүктеме кезінде жануарлар ақуызына деген қажеттілік артады. Ақуыздың жетіспеушілігімен шамадан тыс жұмыс, өнімділіктің төмендеуі, оқу үлгерімінің нашарлауы мүмкін. Сондықтан күнделікті балаға ет немесе балық тағамдары, Сүт және сүт өнімдері қажет. Жұмыртқа, ірімшік, сүзбе сияқты тағамдарды балабақша тәрбтеленушілеріне аптасына кемінде 2-3 рет алуы керек. Жануарлар ақуызына бай тағамдарды күннің бірінші жартысында тұтыну керек, бұл балабақшадағы таңғы ас пен түскі ас мәзірін жасау кезінде ескеріледі. Оқу жүктемелері кезінде дәрумендер мен микроэлементтерге деген қажеттілік артады, олардың жетіспеушілігі өсу процесінің бұзылуына, есте сақтау мен зейіннің төмендеуіне, балалардың аурушаңдық қаупіне әкеледі. Тәрбиеленушілердің тамақтануында көкөністерді, жемістерді, табиғи шырындарды кеңінен қолдану қажет. Сонымен, тәрбиеленуші күніне шамамен 400 грамм көкөніс, 250-картоп және 200-жеміс жеуі керек. Сондықтан әр түрлі көкөніс тағамдары (өсімдік майы қосылған жаңа піскен көкөніс салаттары, көкөніс гарнирлері, кәстрөлдер және т. б.) балабақшатағамдарына қосылуы керек

Неліктен әр адамға ыстық тамақ алу керек? Фонды медицина ғылымдарының кандидаты Виктор Мартемьянов ашады: "кез-келген тағамның асқазанда болу уақыты оның температурасына байланысты. Егер тамақ жылы болса, ол асқазанда 2-3 сағат қалады және оны толық сіңіруге уақыт бар. Бірақ егер тамақ суық болса, ол асқазанды бірнеше есе тез қалдырады, қалыпты қорытуға уақыт жоқ".

Балабақша бағдарламаларын игеру балалардан жоғары ақыл-ой белсенділігін талап етеді. Біліммен айналысатын кішкентай адам ауыр еңбекті орындап қана қоймай, сонымен бірге өсіп, дамып келеді және осының бәрі үшін ол дұрыс тамақтануы керек.

Қазіргі балабақшатәрбиеленушілері күніне кемінде төрт рет тамақтануы керек, ал таңғы, түскі және кешкі асқа ыстық тағам болуы керек. Өсіп келе жатқан организм үшін сүт, сүзбе, ірімшік, ашытылған сүт өнімдері - кальций мен ақуыздың көзі қажет. Кальций мен фосфордың жетіспеушілігі балық тағамдарын толтыруға көмектеседі. Гарнир ретінде картоп немесе макарон емес, бұқтырылған немесе қайнатылған көкөністерді (қырыққабат, қызылша, пияз, сәбіз, бұршақ дақылдары, сарымсақ және қырыққабат) қолданған дұрыс. Бір күнде оқушылар кем дегенде екі литр сұйықтық ішуі керек, бірақ газдалған су емес, жеміс немесе көкөніс шырындары.

Тәрбиеленушілердіңтамақтануы теңдестірілген болуы керек. Тәрбиеленушілердіңмәзірінде ақуыздар, майлар мен көмірсулар ғана емес, сонымен қатар маңызды аминқышқылдары, дәрумендер, кейбір май қышқылдары, минералдар мен микроэлементтер бар тағамдар болуы керек. Бұл компоненттер организмде өздігінен синтезделмейді, бірақ балалар денесінің толық дамуы үшін қажет. Ақуыздар, майлар мен көмірсулардың арақатынасы 1:1:4 болуы керек.

Тәрбиеленушінің диетасының калория мөлшері келесідей болуы керек:

▪ 7-10 жас – 2400 ккал

▪ 14-17 жас – 2600-3000ккал

▪ егер бала спортпен шұғылданса, ол 300-500 ккал артық алуы керек.

Құрметті ата-аналар!

Егер сіз балаларыңыздың күшті, белсенді болып өсуін және "ондаған" әкелуін қаласаңыз-олардың не жейтініне жиі назар аударыңыз. Өйткені, тамақ-бұл жас ағзаның үздіксіз өсуі мен дамуын қамтамасыз ететін қоректік заттар мен энергияның жалғыз көзі. Денсаулық негіздері Балабақша жылдарында қаланады. Осы кезеңде баланың дұрыс тамақтануы оның өмір бойы жақсы физикалық және психикалық денсаулығының кепілі болып табылады. Өзіне деген сенімділік, оқудағы жетістіктер, зейіннің шоғырлануы және есте сақтау қабілеті диетаға тікелей байланысты.

"ЕҢ БАСТЫСЫ-УАҚЫТЫНДА КҮШЕЙТУ!»

Ол секіріп, секіріп, бәрін ұстап, аяғын жұлып алуы керек".

Баланың өмірмағы өте динамикалық: ол поэзияны үйретеді, санның түбірін шығарады, диктант жазады, ал келесі сәтте шаңғымен кросс жүгіреді. Сонымен, апта бойы. Күн сайын дұрыс тамақтану баланың күші мен энергиясын толығымен қалпына келтіруі өте маңызды. Тәрбиеленуші қоректік заттарға, дәрумендер мен минералдарға, әсіресе ақуыз, темір, кальций, йодқа үлкен қажеттілікті сезінеді.

БАЛАЛАРЫҢЫЗҒА ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫ ҚАЛАЙ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУГЕ БОЛАДЫ?

1. БАЛАНЫҢ ДИЕТАСЫН ӘРТАРАПТАНДЫРЫҢЫЗ

БАРЛЫҚ ӨНІМДЕР 5 НЕГІЗГІ ТОПҚА БӨЛІНЕДІ:

1. Нан, жарма және макарон өнімдері

2. Көкөністер, жемістер, жидектер

3. Ет, құс еті, балық, бұршақ дақылдары, жұмыртқа және жаңғақтар

4. Сүт өнімдері, ірімшіктер

5. Майлар, майлар, тәттілер

Бала мен жасөспірімнің күнделікті мәзірінде Барлық 5 негізгі топтың өнімдері болуы керек. Сонда ғана тамақтану баланың өсіп келе жатқан денесі қажетті қоректік заттардың толық жиынтығын жеткілікті мөлшерде алады.

2. БАЛАНЫҢ ТАМАҚТАНУЫН ТЕҢЕСТІРІҢІЗ

Әр күн үшін теңдестірілген мәзір жасаңыз. Оған күнделікті қажетті қоректік заттарға бай тағамдарды қосыңыз. Диетадағы ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың қатынасы 1:1:4 болуы керек

АҚУЫЗДАРДЫҢ НЕГІЗГІ КӨЗІ:

Ет, балық, жұмыртқа, сүт және ашытылған сүт өнімдері (айран, сүзбе, ірімшік), Жарма.

ЖАНУАРЛАР МАЙЛАРЫНЫҢ НЕГІЗГІ КӨЗІ

Ет және сүт өнімдері.

ӨСІМДІК МАЙЛАРЫНЫҢ НЕГІЗГІ КӨЗІ:

Күнбағыс, жүгері және зімбір майы, жаңғақтар (фундук, жаңғақ, балқарағай және т.б.), күнбағыс тұқымдары.

ОҢАЙ СІҢЕТІН КӨМІРСУЛАРДЫҢ НЕГІЗГІ КӨЗІ:

Жаңа піскен жемістер (жемістер) мен жидектер, сүт өнімдері.

ДИЕТАЛЫҚ ТАЛШЫҚТЫҢ (ТАЛШЫҚТЫҢ)НЕГІЗГІ КӨЗІ:

Жемістер, жидектер мен көкөністер, бұршақ дақылдары (бұршақ, соя, жасымық), жарма (қарақұмық, сұлы, арпа және т. б.) және олардың негізінде жасалған өнімдер (нан, жарма, макарон және т. б.)

Баланың мәзірі әртүрлі болуы керек.

НЕЛІКТЕН АҒЗАҒА ҚОРЕКТІК ЗАТТАР ҚАЖЕТ?

Ақуыздар - "кірпіш", олардан дене жасушалары және өмірге қажетті барлық заттар: гормондар, ферменттер, дәрумендер жасалады.

Майлар-энергия, минералдар, майда еритін дәрумендер көзі.

Көмірсулар-өмір сүру үшін негізгі энергия жеткізушісі.

Диеталық талшық-жақсы ас қорытуға ықпал етеді, денені тағамдық канцерогендерден қорғайды, көптеген аурулардың алдын алуға көмектеседі.

 3. БАЛАНЫҢ ТАМАҚТАНУ РЕЖИМІН ҚАРАСТЫРЫҢЫЗ.

Ол үшін мынаны анықтау керек:

\* тамақтану уақыты мен саны

\* тамақтану аралықтары

\* энергетикалық құндылық және өнім жиынтығы бойынша мәзір

Күн сайын, балабақшадада, үйде де бала 3.5 - 4 сағат аралықпен бір уақытта тамақтануы керек.

 НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Тамақтың дәмді болуы маңызды, ал бала қуанышпен тамақтанды! "Сүймейтін "тағамдарды құрамы жағынан ұқсас, бірақ "сүйікті" тағамдармен алмастыруға болады.

Кәдімгі тағамдарға "дәм" қосып көріңіз (мысалы, жаңғақтар, кептірілген жемістер, бір уыс жидектер - ботқа немесе крекерге және сорпаға жаңа піскен шөптер).

Тамақтану тыныш жағдайда өтуі керек. Балаларға асықпау үшін әр тағамға жеткілікті уақыт бөліңіз. Баланың тамақты мұқият шайнауы маңызды. Бұл оның қаншалықты жақсы қорытылуына және сіңуіне байланысты.

БІР КҮНДІК ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Күніне 5-6 порция

1 порция таңдау бойынша тұрады:

1-2 дана нан немесе жарты тоқаш

150-200 г тары, қарақұмық, інжу арпа немесе күріш ботқасы

200-250 г сұлы майы

150-200 г пісірілген макарон

1-2 құймақ

Күніне 3-4 порция:

 100-150 г қырыққабат, 1-2 сәбіз, шөптер, 1 қызанақ немесе 1 ас қасық. қызанақ шырыны, картоп 3-4 түйнек

Барлығы 350-400 г көкөніс

Күніне 2-4 порция

1 алма немесе алмұрт

3-4 қара өрік немесе жарты кесе жидектер, жарты апельсин немесе грейпфрут

1 шабдалы немесе екі өрік

1 кесе жеміс немесе жеміс-жидек шырыны, жарты кесе кептірілген жемістер

Күніне 2-3 порция

1 порция таңдау бойынша тұрады:

стакан сүт немесе айран

60-80 г майсыз немесе жартылай майлы сүзбе

50-60 г қатты ірімшік, жарты кесе кілегей, балмұздақ порциясы

Сүт пен тағамның аз май сорттарын таңдаңыз (2.5 %, 3.2% май)

Күніне 2 порция

1 порция таңдау бойынша тұрады:

80-100 г сиыр немесе қой еті

60-80 г шошқа еті

50-60 г пісірілген шұжық

80-100 г құс немесе балық, жарты кесе бұршақ немесе бұршақ

2-ух тауық жұмыртқасы

(аптасына 4 данадан артық емес)

Ет өнімдерінің майсыз сорттарын таңдаңыз

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл тағамдар баланың диетасында көп болмауы керек:

5-6 шай қасық қант

3 шоколад

5 карамел

5 шай қасық джем немесе бал

2-3 вафли

50 г торт

1-2 ас қасық өсімдік майы

30 г сары май

Таңғы ас

Таңғы ас кезінде бала күнделікті калория мөлшерінің кем дегенде 25% -. алуы керек (төрт реттік тамақтану кезінде).

Таңғы ас мыналардан тұруы керек

тағамдар: ірімшік пен сары май сэндвичтері, салаттар

ыстық тағам:

сүзбе, жұмыртқа немесе ботқа (сұлы, қарақұмық, тары, арпа, арпа, күріш)

ыстық сусын:

шай (сүтпен бірге болуы мүмкін), кофе сусыны, ыстық нығайтылған желе, сүт, сүт қосылған какао немесе итмұрын сусыны

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Таңғы астың болмауы баланың үлгерімі мен қабілетіне әсер етеді оқытуға.

Түскі ас

Түскі ас кезінде бала күнделікті калория мөлшерінің кем дегенде 35% алуы керек

Түскі ас мыналардан тұруы керек

Тағамдар: жаңа піскен, қайнатылған көкөністерден, шөптерден жасалған салаттар;

Ыстық бірінші тағам: сорпа

екінші тағам: гарнирі бар ет немесе балық (жарма, көкөніс немесе аралас).

Сусын: шырын, желе, жаңа піскен немесе құрғақ жеміс компоты.

Түстен кейінгі тағамдар

түстен кейінгі тағамдар үшін бала алуы керек

Күнделікті калория мөлшерінің 5 %

Түстен кейінгі тағамдар мыналардан тұруы керек: тоқаш немесе ұн кондитерлік өнімдері бар сусын (сүт, ашытылған сүт өнімдері, желе, шырындар)

(крекер, кептіру, майсыз печенье) немесе жемістерден

Кешкі ас

Кешкі асқа бала күнделікті калория мөлшерінің 25 % - на дейін алуы керек

Кешкі ас мыналардан тұруы керек

ыстық тағамдар (көкөніс, аралас жарма-көкөніс, балық тағамдары)

және сусын (шай, шырын, желе)

Құрметті ата-аналар!

Біздің кеңестер балаларыңыздың дұрыс тамақтануын ұйымдастыруға көмектеседі деп үміттенеміз.

Барлық қажетті заттарға бай теңдестірілген тамақтану балаларға қуат пен денсаулықты қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану арқылы сіз көп ұзамай баланың сізді жақсы көңіл-күймен, сау келбетпен және балабақшадағы жетістіктермен жиі қуанта бастағанын байқайсыз