

№21 «Гүлдер» балабақшасы МКҚК



**«Балаларды тәрбиелеудегі маңызды қағидалары»  
(Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі) кенестер**

*Тәрбиешілер:  
А.Ж.Хасенова,  
С.Д.Сибанбаева*

Астана, 2023

## «Дұрыс тамақтану-денсаулық негізі»

### Мақсаты:

- 1.Тамақтану сауаттылығының бес негізін;
- 2.Тамақтану тәртібін, тамақтану мәдениетін;
- 3.«Салауатты өмір» салтына қатысты негіздеулерді тұжырымдау,ортақ ой түйю.

### Қолданылатын көрсекіліктер:

- Ақпараттық мәліметтер слайдтар арқылы;
- Кеңестер слайдтар арқылы;
- Дәрумендер жиыны; Дәрумендер туралы слайдты презентациялар;
- Көкөністер мен жемістер, түрлі тағамдар бұрышы;

**Тәрбиеші:**Балалар. Біз бүгін сендермен «Салауатты өмір салтының » қағидалары мен тиімді әрі үйлесімді тамақтанудың денсаулыққа пайдасы жөнінде ой тұжырымдаймыз.

### Әңгімелесу:

Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақтың құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс.Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, организмнің қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және организмнің қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді. Әсіресе, «Ұрпақ денсаулығы – ұлттың саулығы»- демекші, дені сау ұрпақ қалыптастыру үшін – оны назардан тыс қалдыруға болмайды.

Сондықтан да мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануы мен денсаулығы, олардың дұрыс өсіп жетілуі бүгінгі күннің өзекті мәселесі. Осыған байланысты мектебіміздің асханасы таңертеңгі 8.00-16.00-ге дейін жұмыс жасайды. Күнделікті тамақтың сапасы мен берілу мөлшері (норма) мектептік құрылған бақылау топтары мен мектеп медбикесі тарапынан бақылауға алынған. Сонымен қатар тамақтың сапасын анықтап отыру мақсатында бракераждық комиссия құрамы құрылған. Комиссия құрамындағылар айына екі рет асхана тамағының сапасын тексереді және тексеру нәтижесінде акт толтырылады. Айына бір рет тамақтану мен тамақ пісіру орнына тазалық жасалынып, дезинфекцияланып отыру көзделіп, іске асуда. Мектеп асханасында ұсынылатын тағамдар сапасы нормативке сай, ыстық тағамдар түрі күнделікті өзгеріп отырылады. Ыстық тамақтың бағасы 84 теңгені құрайды. Салат түрлері үнемі өзгертіліп, ауыстырылып отырылады. Салатқа жемістер мен көкөністер сапалы түрде беріледі. Буфеттік тағамдар түрі жиі толықтырылып тұрады.

Мектеп оқушыларын сумен қамтамасыз ету қарастырылған. Оқушыларға мектеп асханасынан қайнатылған су тұтынылады.

Дұрыс тамақтанып, айтылған ережелерді орындай білген адамдардың ғана денсаулығы берік бола алады. Сондықтан да дұрыс тамақтану - әр адамның өз қолында демекпіз.

Дұрыс тамақтану ережелері:Тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн.Тамақтанған соң дереу

шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орына шырын ішкен жөн. Таңертеңгі асты мұқият қабылдау. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі қант азайып кетеді. Ертеңгі асты ішпесе, түсте артығымен қабылдайсыз, нәтижесінде асқазанға ауыртпалық түсіресіз.

**Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:** Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.

Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

### **Бекіту**

- Балалар біз бүгін қандай тақырыппен таныстық
- Мына заттардың ішінен жануар тектес азық түліктерді табындар?
- Мына заттардың ішінен өсімдік тектес. Азық — түліктерді табындар?
- Адамдар күніне неше рет тамақтану қажет?
- Дастархан басында қалай отыруымыз керек?
- Тамақты қалай жеу керек?