

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Мемлекеттік Медицина Университеті



Кафедра: Жалпы гигиена және экология

Тақырыбы: “Балалар мен жасөспірімдер арасындағы
рационалды тамақтануды ұйымдастыру”

Жоспары:

I.Кіріспе

II.Негізгі бөлімі:

А) Рационалды тамақтану түсінігі

Б) Ақуызға, майға, көмірсуға, витаминге мұқтаждық

В) Балалар мекемелеріндегі тамақтану тәртібі

Д) Оқушылардың тиімді тамақтандыруын
ұйымдастырғанда сақталуға тиісті қағидалар

III.Қорытынды

Рационалды тамақтану ағзаның дұрыс өуін және дамуын, сонымен қатар балалық және жасөспірім шақта денсаулықты нығайтуды қамтамасыз ететін, едәуір және тұрақты әсер ететін факторлардың бірі. Өмірінің алғашқы жылдарында сүйек-бұлшық ет, жүйке, жүрек-қан тамыр және т.б. Сондықтан балалардың барлық тағамдық заттарға мұқтаждығы жоғарылайды. Баланың ағзасының витаминдермен, минералды заттармен және басқа да микроэлементтермен қанығуының маңызы зор – баланың иммунитеті осыған өте тәуелді.



**Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!**

Пирамида здорового питания

Жиры, масла,
сладости

Молочные
продукты
2-3 порции

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порции

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порции

Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб 6-10 порций



Ақуызға мұқтаждық

Бала тамағында ақуыздардың ерекше маңызы бар. Ол организмдегі иммундық заттардың, гормондардың, ферменттік жүйенің, органдар мен тін жасушаларын құратын негізгі пластикалық материал болып табылады.

Тағам құрамында ақуыздың жетіспеушілігі бала организмнің өсуіне, мидың дамуына, антиденелердің , гемоглобиннің түзілуіне, эндокриндік бездердің дамуына кері әсер етеді. Сонымен қатар ақуыздың шамадан артық болуы да пайда бермейді: ол асқорытуды бұзады, ОЖЖ қозуын көтереді, зат алмасу процесін күрт өзгертеді.

Организмге түскен ақуыздар жинақталмайды, олар азоттық қосылыстар түрінде , одан шығарылады. Сол себептен тағаммен ақуыздың үнемі жүйелі түрде, қажетті мөлшерде түсіп тұруы керек.



Балалардың ақуызға тәуліктік мұқтаждығы

Жасы	Ақуызға тәуліктік мұқтаждық , г\кг
1-3 жас	4,0
3-7жас	3,5-4,0
8-10жас	3,0
11жасан жоғары	2,5-2,0

Майларға мұқтаждық

Майлар организмде энергия көзінің қызметін ғана атқарып қоймай, олар қорғаныш күші қызметін жақсартады, барлық мүшелер мен тіндердің негізін қалауға қатысады.

Майлардың құрамында витаминдер қатары (А, О, Е, ПҚМҚ – полиқаньққан май қышқылдары) бар, майлар зат алмасу процесіне қатысатын көптеген ферменттерді түзейді, сөйтіп ағзаның қалыпты өсіп дамуына, әр түрлі ауруларға қарсы тұратын күшін көтеруге ат салысады.



Көмірсуларға мұқтаждық

Бала үшін көмірсу негізгі энергия көзі болғандықтан, тағамдағы көмірсу мөлшері ақуыздан 3-4 есе артық болу керек. Оның шамадан артық немесе кем болуы тағамның құрамын бұзады. Күні бойы бала көмірсулармен $1\frac{1}{3}$ моносахарид және $2\frac{2}{3}$ полисахарид алуы қажет. Біріншісіне – жеміс-жидекте, ара балында, қант қызылшасында, қамыс (тростник) және сүт қантында кездесетін глюкоза, фруктоза, сахароза жатады; екіншісіне-дәндерде, жемістерде, бақша өнімдерінде, ашытқылар, сонымен қоса крахмал, гликоген, декстрин, клетчатка, пектин заттары жатады. Тәттіні шамадан артық қабылдау – гипергликемияға, семіздікке, лямблиоз, іріңді аурулар пайда болуына себепші болады.

Көмірсулар



Витаминдерге мұқтаждық
Баланың тағамында баланың
өсуіне ықпал ететін
витаминдердің маңызы зор.
Солардың кейбіріне
тоқталсақ. А витамині
қанқаның өсу қарқындылығы
мен эндокриндік бездердің,
әсіресе өсу процесінің
қалыптылығын қамтамасыз
ететін гипофиз безінің
қызметіне әсер етеді.
Сонымен қатар тері
жамылғысының қалыпты
жағдайы мен қорғаныш
кабілетінің сақталуына
септігін тигізеді.





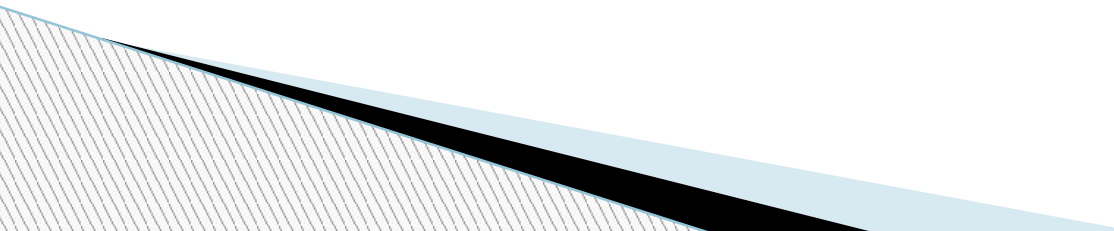
Келесі өсуді реттеуші болып Д витамині табылады. Фосфор, кальций алмасуын реттей отырып, қаңқа сүйегінің оссификациясы мен қалыпты өсуін қолдайды. Көктемде және жазда балалардың ашық ауада жүруі эндогенді витамин Д толық қолданылуын қамтамасыз етеді.

Суточная потребность детей в витаминах

Возраст	Суточная потребность детей в витаминах								
	С, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	В _с , мкг	РР, мг	А, мкг	Е, МЕ	D, МЕ
До 3 мес.	30	0,3	0,4	0,4	40	5	400	5	400
3—6 мес.	35	0,4	0,5	0,5	40	6	400	5	400
7—12 мес.	40	0,5	0,6	0,6	60	7	400	6	400
1—3 года	45	0,8	0,9	0,9	100	10	450	7	400
4—6 лет	50	1,0	1,3	1,3	200	12	500	10	100
7—10 лет	60	1,4	1,6	1,6	200	15	700	10	100
11—14 лет	60—80	1,6	1,8	1,8	200	17	1000	10	100

Балалар мекемелеріндегі тамақтану тәртібі:

Балалардың тамақтануының рационалды болуы, тамақтанудың тәртібін дұрыс ұйымдастырғанда ғана мүмкін болады. Ол үшін мынадай шаралар орындалуы қажет:

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





1 жастан 7 жасқа дейінгі балалар үшін, аралығы 3,5-4,0 сағаттан тұратын, күніне 4-5 рет тамақтану ең рационалды болып саналады. Асқазан сөлі дұрыс бөлінуіне жағдай жасау үшін, тамақтану уақыты да тұрақты юолуы керек. Ең соңғы тамақтану ұйықтардан 2 сағат бұрын болуы керек. Тамақтану мезгілдеріне байланысты таңертеңгі ас пен кешкі ас рационның 20-25%, түскі ас 30-35%, екіншілік таңертеңгі ас 10-15% болуы қалыпты.

Оқушылардың тиімді тамақтандыруын ұйымдастырғанда сақталуға тиісті қағидалар:

- ❑ Тағамдық рационның энергиялық құндылығының тәуліктік жойылатын энергияға сәйкес болуы;
- ❑ Рационның химиялық құрамының, энергиялық құндылығының, мөлшерінің жасына сәйкес қажеттілігіне және организм ерекшеліктеріне сәйкес болуы;
- ❑ Рационда негізгі және ауыстырылмайтын тағамдық заттардың белок, май және көмірсулар қатынасы 1:1:4 және майлар құрамының жануар және өсімдік тектес бөліктерінің қатынасының дұрыс болуы;

- ❑ Өнімдер ассортиментінің көп (тағамның химиялық құрамын толық қамтамасыз ететін әртүрлі еттер, балықтар, сүттер, нандар, жармалар, көкөністер, жемістер) болуы;
- ❑ Жетіспейтін тағамдарды алмастыру тек ерекше жағдайларда, тек қана құндылығы бірдей, әсіресе белок және майлар бойынша, тағамдармен жүргізіледі;
- ❑ Дайындалған тағамдардың биологиялық және тағамдық құндылығын, органолептикалық қасиетін және құрамындағы тағамдық заттардың жоғары деңгейде сіңірілуін сақтау мақсатында кулинарлық-технологиялық өңдеуден дұрыс өткізу;
- ❑ 4-5рет тамақтануда қарастырылған 3-3,5сағат аралықты дұрыс ұстап, тамақтану режимін қатал сақтау.

Дұрыс тамақтан!



Қорытындылай келе баланың ағзасы өскелең ағза болғандықтан оның тамақтануы үлкен роль атқарады. Тағам құндылығы жоғары болуы тиіс. Жылдам дайындалатын тағамға қарағанда, ақуыз, май, көмірсу, дәрумендер мен минералдық заттар құрамында мол тағамдарды тұтынған жөн.

