

“АСТАНА МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ” АҚ
ИНТЕРНАТУРА БОЙЫНША БАЛАЛАР АУРУЛАРЫ
КАФЕДРАСЫ

ҮЛКЕН ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ
ТАМАҚТАНДЫРУ БАҒДАРЛАМАСЫ.
БЖАЫЖ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША
1 ДЕН 5 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ
ТАМАҚТАНУ РАЦИОНЫН ҚҰРУ БОЙЫНША
ҰСЫНЫСТАР.

ДАЙЫНДАҒАН:
ДӘНЕН Б.
607 ЖДП

БАЛАНЫҢ ДЕНІ САУ НЕ АУЫРҒАНДАҒЫ КҮТІМІ, ТАМАҚТАНДЫРУЫ ТУРАЛЫ НҮСҚАУЛАР

12 айдан екі жасқа дейін



- Баланы емізуді жалғастыра беріңіз.
- Балаға өздеріңіз ішетін тағамдардан беріңіз, оның ішінде:
 - ұсақтап туралап, немесе тартылған (майсыз) ет, бауыр, балық, піскен жұмыртқа, бұршақ;
 - түрлі жеміс - жидектер, көкөністер, жаңғақтар;
 - сүт және сүт тағамдары (ірімшік, айран, сүзбе, сыр, кефир).
- Балаға берілген әрбір негізгі қосымша тағамның көлемі 300 мл-ден (1,5 стакан) кем болмақ керек.
- Балаға күніне 5 рет тамақ беріңіз; 3 рет өздеріңіз ішетін тағамдардан; 2 рет қосымша берілетін тағамдар: жемістер, нанға май жағып, еттен жасалаған бөліш, қаймақ қосқан ірімшік.
- Баланы жақсылап тамақтандырыңыз.

Ойнату: Баланың ойнауға алуына, жинауына, қатарластырып қоюна ыңғайлы әр түрлі көлемдегі заттар беріңіз.

Сөйлесу: Балаға жеңіл сұрақтар қойыңыз, сізбен сөйлескісі келген балаға бар ықыласыңызбен көңіл-бөліп, сұрақтарына дұрыс жауап беріңіз. Заттардың, адамдардың аттарын айтып, үйретіңіз. Қарапайым ойындарды ойнатыңыз.

2 жас және одан асқан балаларға:



- Балаға өздеріңіз ішетін тағамдардан беріңіз, оның ішінде:
 - ет, бауыр, балық, жұмыртқа және бұршақ,
 - түрлі жеміс - жидектер, көкөністер
- Балаға 3 мезгіл өздеріңіз ішетін тағамдардан беріңіз!
 - Балаға берілетін әрбір негізгі қосымша тағамның көлемі 350 мл-ден
 - 2 рет қосымша тамақтар беріңіз:
 - жеміс - жидектер
 - кефир немесе айран болке нанмен
 - еттен немесе ливерден жасалған бөліш
 - қаймақ қосқан құймақтар.
- Сатып алынған газы бар сулар мен соктарды, тәттілерді (конфеттер, шоколад) беруді шектеңіз.
- Тағам түрлерін жиі өзгертіңіз, егер бұрын ішпеген тағамын ішпесе, дәмін көрсін, қайта-қайта беріңіз. Тағамның тәтті екендігін өзіңіз ішіп, көрсетіп, қызықтырыңыз.

Ойнату: Балаңызға санауды, заттардың атын айтуды, салыстыруды үйренуге ықпал етіңіз. Ойнауға жеңіл ойындар ұйымдастырыңыз.



Сөйлесу: балаңыздың істеген ісін, сөйлеген сөзін мақтаңыз. Сұрақтарына жауап беріңіз. Балаңыздан өңгімелер, өлең айтуға және аспаптарда ойнауға үйретіңіз.

1 ЖАСТАҒЫ БАЛА отбасында дайындалатын тамақтың бәрін жейді. Ол енді тұтас жұмыртқаны жей алады, апельсин шырынын, табиғи сиыр сүтін немесе айранды іше алады. Егер балаға қандай да бір тамақ ұнамаса, оны мәжбүрлемеңіз, шыдамдылық танытыңыз, біраз уақыттан кейін қайта беріп көріңіз. Балаға күніне 5 рет тамақ беріңіз. Бала да ересектер секілді күніне 3 рет тамақ жейді – бұл негізгі тамақтану. Бір тамақтанғанда бала 17-20 ас қасық немесе 1,5 стақан (300 мл кем емес) тамақ жеуге тиіс. Балаға күніне 2 рет қосымша тамақ беріңіз. Қосымша тамақ ретінде сіз нанға май жағып беруіңізге; түрлі салмалары бар самсалар мен пирогтарды (көкөніс, жеміс, ет, сүзбе немесе оларды араластырып); жеміс және қаймақ араластырылған сүзбелер; жаңа піскен жемістер; жаңа жұлынған немесе пісірілген көкөністерді ұсына аласыз. Бала отбасында әзірленетін тамақтардың барлығын дерлік жей алса да, ана сүті бұрынғысынша маңызды. Бір дастарханның басында отырып ас ішу мынадай негізгі қағидаттарды сақтай отырып, жүзеге асырылады:

Көкөністер ұсақ үккіштен өткізілген немесе ұсақ етіп туралған, ет майсыз, пісірілген, ұсақтап шабылған немесе еттартқыштан өткізілген, жемістер қабығынан аршылған, үккіштен өткізілген немесе жіңішке етіп туралған болуға тиіс.

Бала шашалып қалуы мүмкін азық-түліктерді – жаңғақ, жүзім, сәбіз, жемістердің қабығы және т.б. – беруге болмайды.

1 ЖАСТАН 3 ЖАСҚА ДЕЙІН. Бұл жаста балалар тым тез өсетін болғандықтан, бала қозғалғыш болады, көп энергия жоғалтады, оларды дамыту үшін алуан түрлі тағамдар қажет. Бала отбасымен бірге таңертеңгі түску және кешкі асын ішеді, отбасының барлық мүшелері ішетін тамақты ішеді. Баланың рационына отбасы дастарханынан мынадай тамақтар кіруге тиіс:

- ♦ ет, бауыр, балық, бұршақ тұқымдас дақылдар, піскен жұмыртқа
- ♦ түрлі көкөністер, көк, жемістер жаңғақтар;
- ♦ сүт және сүт өнімдері (сүзбе, ірімшік, қатық және айран).

ҚОСЫМША ТАМАҚ ДАЙЫНДАУ



БҰРШАҚ ТҰҚЫМДАСТАР (бұршақ, үрме бұршақ, жасымық, маш) – алдын ала суға салып, қабығын алу үшін електе үгу, жақсылап пісіру қажет

ЖАРМАЛАР (КҮРІШ, ҚАРАҚҰМЫҚ ...) – пісіру, електе үгу, сүт қосып, дайын болғанша пісіру қажет

ЖАҢҒАҚТАР – мұқият тазарту қажет және тек паста түрінде



ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАУ КЕРЕК?

ЕТ – арық, майсыз ет, терісі алынған құс еті

ЖҰМЫРТҚА – қабығымен пісірілген және үккіштен өткізілген жұмыртқа, ақуызын да, сарыуызын да беріңіз

КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕР – жергілікті жерде өскен, езілген, үйде дайындалған шырындар мен жеміс-көкөніс еzbесі



Сәбидің порциясы 300 мл аспауға тиіс (шамамен 1,5 стақан).

Қосымша 2 рет тамақ беру бұрынғыша қала береді: жемістер, бөлкемен қатық немесе айран ет немесе ішек-қарын қосылған самса, қаймақ жағылған құймақ.

Балаға тәтті тағамдарды (кәмпит, шоколад, тітті нан, торт), оның ішінде тәтті газдалған сусындарды, қуырылған картопты (фри), тым тұзды, қышқыл, ащы немесе дәмдеуіштер салынған тамақты беруге болмайды. Бала ойнап немесе жүгіріп жүрген кезде тамақ беруге болмайды.

Тамақ ішкен кезде бала тыныш отырып жеуі керек. Бұл кезде оны ересек адамдардың қарап отырғаны дұрыс. Бұл жаста баланың тәбеті жақсы болуы да, нашар болуы да, сонымен қатар тамақ жеумен байланысты басқа да проблемалар болуы мүмкін – бұл әбден қалыпты жағдай. Бала тамаққа өзіндік қарым-қатынасы арқылы өзінің дұрыстығын дәлелдегісі келеді. Сөйтіп, оның бойында тәуелсіз болу сезімі қалыптасалы, ол бәрін де өзі істегісі келеді. Осылай жүріп ол бәрін былғайды, көптеген артық қимылдар жасайды, бірақ мұның бәрінің де баланың дамуы үшін маңызы бар.

Осы жаста балалардың барлығы қажетті тағам мөлшерін (1,5 стақан) өз беттерімен жей алатын халде екенін ұмытпау керек, сондықтан ата-аналар мен отбасының бала күтімімен айналысатын барлық мүшелері «белсенді тамақтандыру» қағидатын пайдалануға тиіс. Бұл балаға тәрелкеден тамақты теріп жеуге көмектесу, оны мақтау, ойын компоненттерін пайдалану – тамақтандыру үдерісіне отбасы мүшелерін тарту, ойыншықтар және т.б. көмектесу қажет екенін білдіреді.

Тамақ ішу үдерісі балаға тек қарнын тойдыру үшін ғана емес, сондай-ақ қызықты болуға тиіс, тамақ ішу балаға танымдық әрі ойын сәті секілді болуы, тек жағымды эмоция қалдыруы керек.

Осы жастан бастап ата-аналар тамақ ішумен байланысты баланың бойында гигиеналық (ауыз қуысының гигиенасы, қол жуу, алжапқыш тағу, майлық пайдалану және т.б.) дағдылардың қалыптасуына ықпал етуге тиіс.

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ТАМАҒЫ сәбилердің тамағынан саны жағынан да, сапасы жағынан да ерекшеленеді. Бұл жаста балалардың энергияға мұқтаждығы үлкендерге қарағанда жоғары болса да, ортақ дастарханнан тамақ ішеді, ол балаларда зат алмасудың қарқындылығымен және өсу мен даму қарқынының жоғарылығымен түсіндіріледі. Балаға бірсарынды, теңгерімсіз тамақ беру оның өсуі мен дамуындағы тежелу қаупінің факторы болып



табылады. Мектеп жасына дейінгі бала күніне 4 рет тамақтануға тиіс. Кейбір тамақтарды (нан, сүт, ет, көкөніс, жеміс секілді) күн сайын, кейбір тамақтарды (балық, сүзбе және т.б.) сирек жеу керек. Бала сұйықты жеткілікті деңгейде ішуі қажет. Шөлін басу үшін газдалған сусындарды, сондай-ақ қант көп қосылған сусындарды ішуге болмайды. Дұрысы, балаға кәдімгі таза суды берген жөн.

Баланы жақсы тамақтандыру не үшін ұсынылады? Біз мыналарға қол жеткізгіміз келеді:

Ана баласын ыждаһаттылықпен және жауап қайтара отырып тамақтандыру арқылы мыналарды үйренеді:

1. Баланың сигналдарын тануды және оларға барабар жауап беруді , мысалы баланың қарны ашқанының белгілерін;
2. Ана баланы тамақты көбірек жеп үйренуге ынталандыруы керек. Бірақ баланы мәжбүрлеп тамақтандыруға болмайтынын есте сақтағаны дұрыс;
3. Тамақтандыратын уақыт–баланың дамын ынталандыру үшін ананың баламен қарым-қатынас жасауына берілетін қосымша мүмкіндік;
4. Бала тамақ жеуді енді үйреніп жүрген кезінде анасы немесе әкесінің тікелей көмегінсіз өздігінен жеткілікті мөлшерде тамақ жей алмайды.



БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУДА БӨТЕЛКЕНІ ПАЙДАЛАНУ

Баланы тамақтандыруда бөтелкені пайдалану тиімді емес, себебі онда бактерия даму қаупі жоғары. Бөтелкеде сұйықтық қалып қойып қойса тез бұзылып баланы ауруға шалдықтыру мүмкін.



БАЛАНЫ КЕСЕДЕН ТАМАҚТАНДЫРУ

Баланы бөтелкеден тамақтандыруға қарағанда кеседен тамақтандырған тиімді, себебі кесені тазалықта ұстаған ыңғайлы, әрі ол омыраумен емізгенге кедергі келтірмейді. Баланы кеседен тамақтандыру үшін:

- ❖ Бала анасының алдын жартылай не толық отыру керек;
- ❖ Кесені баланың аузына апарып, ішіндегі сұйықтықты баланың ерніне тигіземіз;
- ❖ Бала активтілік танытып аузы мен көзін ашады;
- ❖ Салма жеткіліксіздігі бар балалар туылғанда сүтті ауызға тілі арқылы жинайды;
- ❖ Уақыты жетіп туылған немесе жасы үлкен балалар кесені көтеріп, сүтті сорып ішеді.
- ❖ Сүтті баланың аузына құюға болмайды, бала тойғанда өзі аузын жауып тойғанын білдіреді.

БАЛАҒА АКТИВТІ ТҮРДЕ ТАҒАМ ҰСЫНУ

Балаға активті түрде тағам ұсынып отыру керек, әрі оған тамақтануға көмек көрсету. Бұл өте маңызды, әсіресе балада салмақ жеткіліксіздігі болса. Егер бала өзі тамақтанатын болса не ол аға-апкелерімен бір ыдыстан тамақ бөлісіп жеу керек болса, онда бала дұрыс тамақтанбауы мүмкін. Анасына баланы кім және қалай тамақтандырады деген сұрақтар арқылы толығырақ ақпарат жинауға болады.

ЕГЕР БАЛАНЫ АКТИВТІ ТАМАҚТАНДЫРМАСА:

Анасы баласымен бірге отырып, оны тамақ ішуге ынталандыру қажет екенін түсіндіреміз. Балаға тамақты қажетті мөлшерде, бөлек ыдысқа салып беру қажет.



БАЛАНЫ АУЫРҒАН КЕЗДЕ ЖЕТКІЛІКТІ ТАМАҚТАНДЫРУ

Бала ауырған уақытта мазасызданып тамақты аз жеуі не күнделікті асты жегісі келмеуі мүмкін. Бұған қарамастан балаға активті түрде тамақ ұсынып отыру керек. Егер баланың сүйікті тағамы болса және ол ауруын өршітпейтін болса, онда балаға беруге әрине болады. Тамақты жиі аз-аздан ұсыну қажет. Бұл бала ауырған кезде де, жазылғанда да салмақ жоғалтпауына септігін тигізеді.

АНАСЫНА БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ ТУРАЛЫ ҰСЫНЫСТАР БЕРУ

Ұсыныстар беру кезінде:

- ✓ Сұрақтар қою және ананың жауаптарын мұқият тыңдау;
- ✓ Анасын мақтап отыру керек;
- ✓ Анасына қажетті кеңес беру, артық мәлімет беруден аулақ болу;
- ✓ Берілген кеңестерді анасынан қайта сұрап түсінгеніне көз жеткізу.



Егер анасы берілген кеңестерді дұрыс орындаса оны үнемі мақтап отыру керек және баланы сол рационмен тамақтандыруды жалғастыру керек екендігін немесе баланың жасы ұлғайса жасына сәйкес рационын өзгерту. Бұл дегеніміз ас мәзіріне жаңа тағам түрлерін қосу.