

Ата – аналарға арналған кеңес:

**«Ас - адамның арқауы» тамақтануды дұрыс
ұйымдастыру**

Медбике: Базарбаева М

Дұрыс тамақтану

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:

1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.
2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
3. Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі.
4. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.
5. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас-адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас ішу біздің жасушаларымыз бен тіндерімізді жаңартуға мүмкіндік береді. Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қант диабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдын алу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Диетологтар күніне 4 мезгіл тамақтанған дұрыс деп ойлайды. Таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі ас пен кешкі астың арасы 4-5 сағаттан болу керек. Дұрыс тамақтану диетасы бойынша, асты күнделікті белгілі бір уақытта ғана ішу керек. Таңғы ас тәуліктік мөлшердің 25%-ын, түскі ас-50%-ын, түстен кейінгі ас-10%-ын, кешкі ас-15%-ын құрау қажет, кешкі асты ұйықтардан 2 сағат бұрын ішу керек. Қолданған калория саны шығындаған калорияның орнын толтыру керек. Ол жасқа, жынысқа, жеке физиологиялық ерекшелікке, өмір салтына, еңбек түріне байланысты. Ас ағзаның аминқышқыл, полиқанықпаған май қышқылы, дәрумен, микроэлемент, минералды зат, суға қажеттігін толтырып отыру керек.

Пирамида бойынша ас үлесі шамамен келесідей болады: пирамиданың негізінің 40%- әр түрлі дәнді-дақылдардан тұрады: қарақұмық, күріш, сұлы, ірі тартылған ұннан жасалған нан, макарон, картоп. Пирамиданың келесі көтерілімінің 35 % жеміс – жидектер. Әрі қарай тағамның ақуыз тобы, ол 20% құрайды: сүт, айран, ірімшік, йогурт, тауық, балық, ет, соя тағамдары. Пирамиданың ұшындағы 5 % – майлардың барлық түрлері, қант, кондитер тағамдары, балмұздақ т.б. құрайды. Дәл осындай тағамдық қатынас үлестерін дұрыс тамақтануға жатқызады.

Дене жүктемесінен кейін, ауыр жұмыстан соң, қатты жаурап қалғанда немесе ыстықтап тұрғанда, эмоция көтеріліп тұрғанда бірден тамақтануға болмайды, жарты сағат күте тұру керек. Ас алдында салат түрінде немесе бүтіндей шикі жеміс-жидек, көкөніс жеу керек. Аш қарынға түскен жеміс-жидек, көкөніс ас қорыту бездерінің, асқазан-ішек жолдарының жұмысын жақсартып, ішек микрофлорасын қалыпқа келтіреді. Әсіресе алма, қырыққабат, сәбіз, қияр, қызанақ, тәтті бұрыш пайдалы. Шикі жеміс-жидек, көкөністі термикалық өңдеуден өткен тағаммен бірге қолдануға болмайды, әйтпесе ішекте ашып, шіріп кету процесіне ұшырауы мүмкін. Өте суық немесе өте ыстық тамақ немесе сусын ішпеңіз. Оларды бір мезгілде бірге қолдануға да болмайды. Тамақтанған соң біраз демалған жөн. Тамақтану мен жұмыстың аралығы 15-30 минуттай болу керек, ал спортпен айналысаңыз бір сағаттай болсын.

Салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спортпен шұғылдану, күйзеліспен күресе білу, темекіден, ішімдіктен бас тарту жолымен салауатты өмір