

ҚР ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ

С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РК

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

№1 Педиатрия кафедрасы

СӨЖ

1 жасқа дейінгі балаларды тамақтандырудың ерекшеліктері

Орындаған: Абилкайр Ерлан Сабитұлы.
Тексерген: Ксетава Гульзакира Куралбековна.
Факультет: *Жалпы медицина*
Тобы: 12-013-01
Курс: III

Алматы 2015

*Ауыздың сілекейлі
қабығында қан
тамырлары көп, олар
өте нәзік,
жарақаттанғыш келеді.*



*Сілекейлі қабығы құрғақ
келеді, өйткені сілекей
бездері 4-5 айдан бастап
қана жұмыс істейді.*



*Асқазан сөлінің
қышқылы, ферменттері
аз, сондықтан жаңа
туған балаға ең жақсы
тамақ-емшек сүті.*

*Асқазанның көлемі
кішкентай 30-35 мл,
өңештің асқазанға
түсетін жері жабылмай
ұдайы ашық тұрады,
сондықтан бала жиі
құсып қояды.*





*Бауыр аз мөлшерде және әлсіз өт шығарады,
сондықтан 3 жасқа дейін балаға майлы, қышқыл,
тұзды тамақ беруге болмайды.*



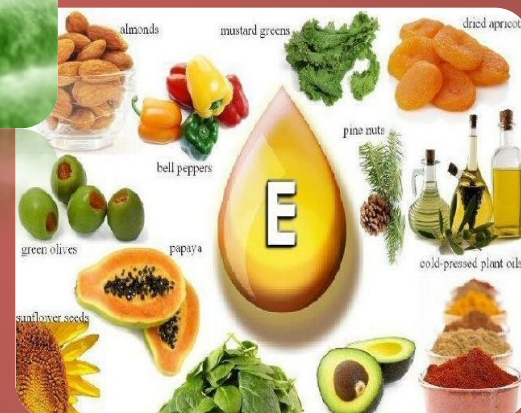


1 жасқа дейінгі балаларды тамақтандыру түрлері

- *1 жасқа дейінгі балаларды тамақтандырудың 3 түрі бар: табиғи, аралас және қолдан тамақтандыру.*
- *Табиғи тамақтандыру дегеніміз – 5 айға дейін баланы тек анасының сүтімен қоректендіру*



Табиғи тамақтандырудың келесі артықшылықтары бар:



- *Ананың сүті таза.*
- *Әр-дайым жылы.*
- *Ана сүтінде гармондар мен имунды денелер бар.*
- *Эмоциональдық фактор-кіндік кесілгеннен кейін бала мен ана арасындағы байланыс еміштің сүті арқылы сақталады.*





Баланы емізіп жүрген ананың диетасы мен күн тәртібі

- ❖ Бала емізіп жүрген әйел тәулігіне 1,5-2 л сүт бөледі;
- ❖ Бұл сүттің мөлшері және сапасы ананың денінің саулығына;
- ❖ Сонымен қатар оның тамағы алуан-түрлі, құнарлы болуына байланысты;



Баланы тамақтандыру режимі

- *5 айға дейінгі баланы тәулігіне 6 – 8 рет тамақтандыру керек.*
- *5 айдан бастап 5 рет тамақтандыру.*
- *1-1,5 жастан бастап 4 рет тамақтандыруға көшіру.*
- *5 айынан балаға 2 тамшыдан 1 шәй қасыққа дейін алма, алмұрт, сәбіз шырындарын беру, 2 аптадан соң жеміс пюрелерін беру керек.*



- 6 айынан бастап 1-ші қосымша тамақ-көкөніс пюрелері (картон, асқабақ, т.б.) ірімшік, жұмыртқаның сарысы тағайындалады.
- 6,5-7 айынан 2-ші қосымша тамақ-ботқалар (манка, күріш, сұлы т.б.) беріледі.
- 7,5-8 айынан 3-ші қосымша тамақ-айран беріледі.
- 9-10 айынан ет сорпасы, фрикаделькалар
- 11-12 айында еттен котлета беруге болады.



Үстеме тамақты беру ережелері

- Бала емшек еміп болғаннан кейін беріледі, оның мөлшері баланың емшектен еміп алған сүтінің көлеміне байланысты
- Үстеме тамақты 37-38⁰С-қа дейін жылыту керек



Тиімді тамақтану дегеніміз не?

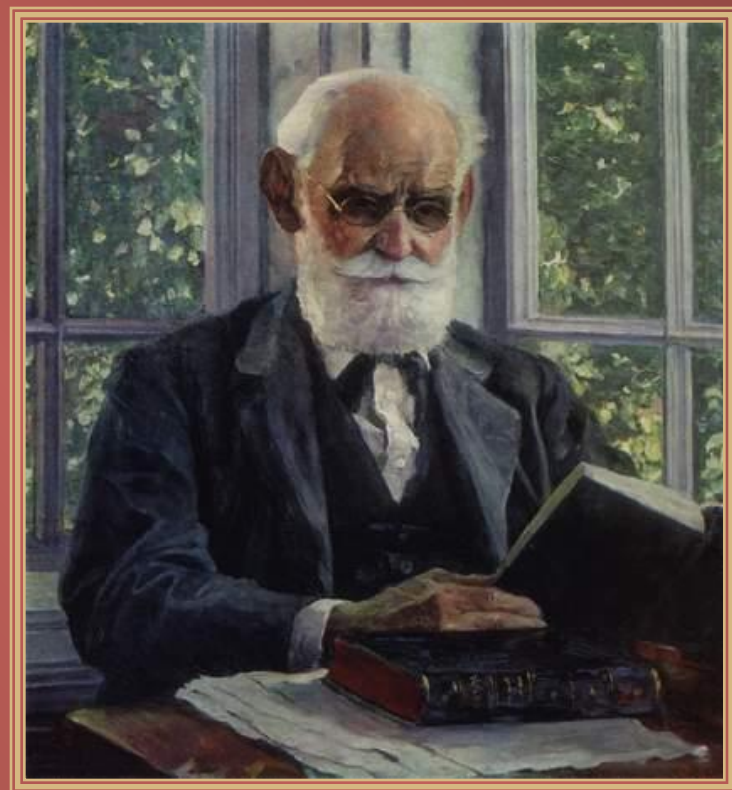


Ағзаның энергетикалық балансын қайтадан қалпына келтіру үшін біздің
ағзамызға түсетін әр түрлі тағамдық қорлар.





**«Құнарлы әрі пайдалы
тағам ол тәбетпен және
ләззатпен жеген тағам»**



Академик Павлов И. П.

- **Адам мен жануар организмі бір – бірімен тығыз қарым қатынаста болады**



Тағам сыртқы орта болып табылса да, адам ағзасына түскеннен кейін организмнің тіршілік ету процесіне қатысады.



- жасқа;
- мамандыққа;
- жынысына;

Тағамды дұрыс
ұйымдастыру үшін оның
құрамын және ағзаға қалай
әсер ететіндігін білу қажет.



РАЦИОННЫҢ КАЛОРИЯЛЫЛЫҒЫ

Әрқайсысымыз

күнде

қанша

энергия

жұмсасақ

сонша

энергия

алуымыз

қажет.



Сондықтан

әр адам

энергетикалық

тепе- теңдікті

сақтау қажет.



Ер адамдарда 70кг
салмаққа шаққан кезде

1700 Ккал

НЕГІЗГІ АЛМАСУДЫҢ ОРТАША ДЕҢГЕЙІ



Әйел адамдарда 60 кг
Салмаққа шаққан кезде

1400 Ккал

Тағам пирамидасы



ТӘТТІЛЕР:

Ең әйгілі тәтті тағам қант болып табылады.



Қант ел ішінде
“ақ ажал”
деген атқа ие.



Қанттың ағзада
көбеюі
“сусамыр”
дертіне
шалдықтырады.

МАЙЛАР:

Адам ағзасында
энергетикалық
қызмет атқарады.



Сонымен қатар
пластикалық және
қорғаныш
қасиеттеріне ие .



Құрамында болады:

- Жаңғақтың;
- Пістенің;
- Балықтың;
- Өсімдік және мақта
- майының;



АҚУЫЗДАР:



Құрамында болады:

- балықтың;
- жұмыртқаның;
- құс етінің;
- сүт өнімдері;

ОНЫМЕН ТІРШІЛІКТІҢ МЫНА ФОРМАЛАРЫ ТЫҒЫЗ БАЙЛАНЫСТЫ:

ЗАТ АЛМАСУ

**БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ
ЖИЫРЫЛУЫ МЕН
БОСАҢСУЫ**

**АҒЗАНЫҢ ӨСУІ
ЖӘНЕ КӨБЕЮІ**

ЖЕМІС ЖИДЕКТЕР:

- Витаминге бай;
- Асқорыту қызметіне қатысады;
- Зат алмасу қызметіне қатысады.



ЖЕМІСТІҢ МЫНА ТҮРЛЕРІ АСА ПАЙДАЛЫ:

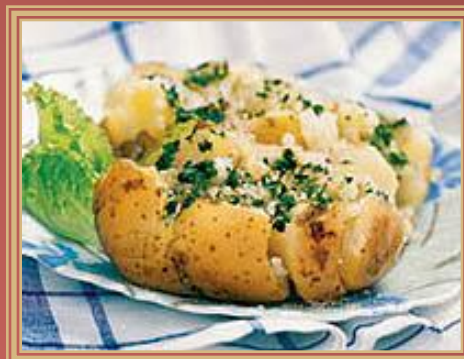
**ҚҰРҒАҚ ЖЕМІСТЕР
(КУРАГА, КИШ-МИШ,
ИНЖИР, ҚҰРМА);**



**ЖЫЛЫ ЖАЙДА
ӨСІРІЛГЕН ЖЕМІС –
ЖИДЕКТЕРДЕН КӨРІ
КҮН СӘУЛЕСІМЕН
ҚҰНАРЛАНҒАН
ЖЕМІСТЕР.**

КӨМІРСУЛАР:

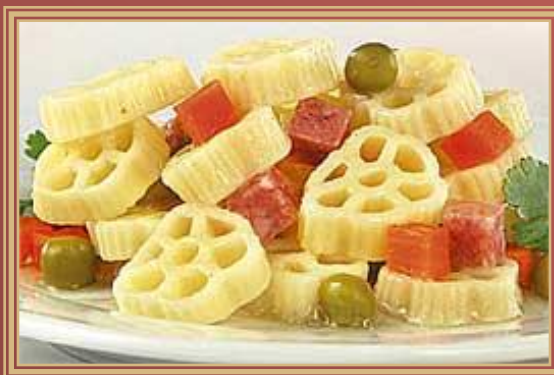
НЕГІЗГІ
ЭНЕРГИЯ
КӨЗІ



АДАМ АҒЗАСЫНА
КӨМІРСУЛАР
ҰДАЙЫ ТҮСІП
ОТЫРУЫ ҚАЖЕТ

ТАҒАМНЫҢ НЕГІЗГІ КӨМІРСУЫ: КРАХМАЛ МЕН ГЛИКОГЕН БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ

КӨМІРСУҒА БАЙ:



- картоп;
- макарон;
- нан;
- крупалар.



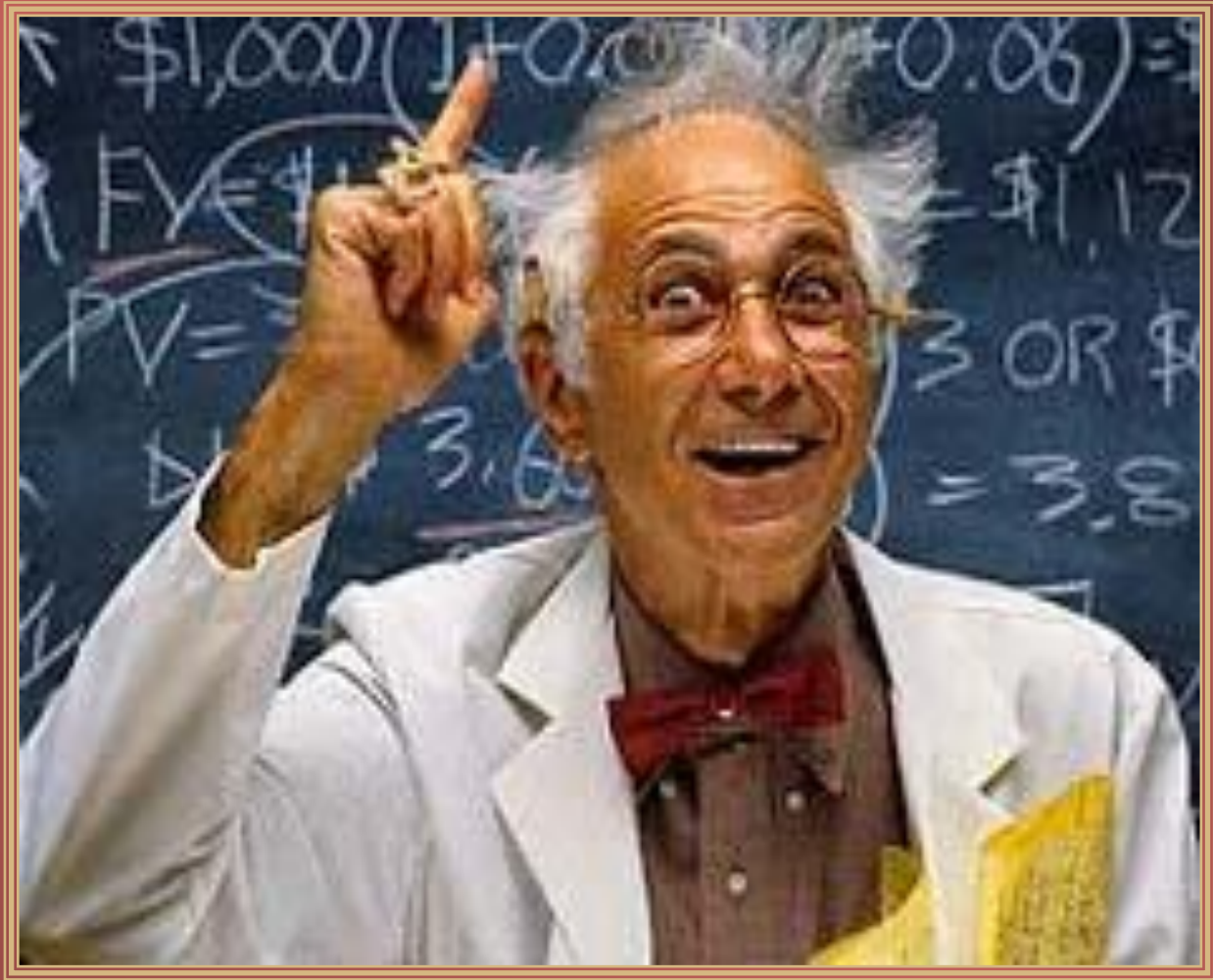
Адамның тамақтану режимі

ҮЛКЕН АДАМҒА ОПТИМАЛЬ УАҚЫТ

КҮНІНЕ
ТӨРТ
РЕТ
ТАМАҚТАНУ



4 – 5
САҒАТТЫҚ
ИНТЕРВАЛМЕН



ТЕК КЕРЕКТІ ТАҒАМДЫ ҚОЛДАНҒАН ШАРТ.



**СҰЙЫҚТЫҚТЫ
ӨЗ
НОРМАСЫМЕН
ІШУ ҚАЖЕТ.**

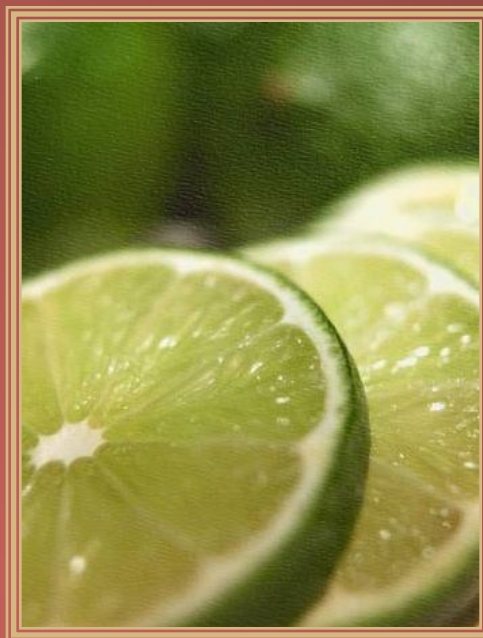


**ТАҒАМДА АҚУЫЗ БЕН
КӨМІРСУ МӨЛШЕРІ
ТЕПЕ-ТЕҢ КҮЙДЕ
БОЛУЫ ШАРТ.**





РАЦИОНДА МІНДЕТТІ
ТҮРДЕ
ВИТАМИНДЕР МЕН
МИНЕРАЛДАР
БОЛУЫ ШАРТ.





НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА
РАХМЕТ!!!