



**Дұрыс
тамақтана
білеміз бе?**

1. Тамақтану тәртібі
2. Тамақтанудың негізгі ережелері
3. Тамақтану процесінің принциптері
4. Тамақ ішу тәртібі





Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін арттырады. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде метаболизм, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді.

Балалардың тамақтануының үлкендерге қарағанда, едәуір айырмасы болады. Үлкендерге тамақ организмдегі тіршілік процестерін қолдану үшін, әртүрлі жұмыстарға жұмсалған күш қуатты қалпына келтіру үшін қажет болса, өсіп келе жатқан жас организмге тек өмірлік процестерді ғана қолдану үшін емес, сонымен бірге бүкіл организмнің өсу, даму, қалыптасу процесіне қажет.



***Тамақтану
сауаттылығының
бес негізі***





- 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационында қосымша заттарды ңболуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

Тамақтану тәртібі





- ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну,
- сондай - ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.
- Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.
- Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.
- Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды.
- Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.

Тәбет



- аштыққа қарсы тұратын құбылыс. Ол мына бір принциптермен дәлелденеді. Атап айтқанда, тамақ қабылдау мезгіліне, тағамның түрі, дәмі немесе иісі, түрлі қоспалар, тіпті бұл ретте адам ойы да өзіндік рөл атқарады. Адамның тәбеті шылымға, кофеге, шайға, апиын, ішімдік, тағы басқаларына ашылатын көрінеді. Бірақ, мұндай физиологиялық қажеттіліктен аулақ болған дұрыс.
- Тәбет кей ретте асқазанның шұрылдап, маза бермеуі, бос, еш жұмыссыз тұрғандығымен қиналады. Бұл симптом мешкейлерге тән. Бұл орайда халықтық медицина ондай адамдарға бірнеше күн өзіне аштық жариялағанды ұсынады.
- Тамаққа деген тәбет сыр білдірмей де келеді. Ол сыртқы факторлардан делдал іздемейді. Адам белгілі тамақты құмартқанда, тәбеті өздігінен пайда болады. Міне, осы кезде адам асханада өзі қалаған ас әзірлеп, дастархан басына жайғасып, тамақтанғанға не жетсін дейді. Және солай да жасайды. Бұл адамның организмі шын мәнінде ас қабылдауға дайын екендігінен жақсы хабар бергендігі.

Тамақтанудың негізгі ережелері



- Аш адам бір жапырақ нан мен суды да қанағат тұтады. Бұл орайда оның тәбеті жоғары болады. Ал, ашқарақ адамға келсек, ол алдына келгеннің бәрін опыруға дайын. Мұндайда халықтық медицина ондай адамдарға белгілі рацион, кесікті кесте, тамақты қанағатықпен тұтыну керектігін ұсынады.
- Асқазан өз қажетін алды делік. Бірақ, тәбет басылмай тұр. Бұл тағамның дәмді әзірленгендінен де болады. «Өзі тойғанмен, көзі тоймай тұрғанын қараша» деген қызғаныш осыны білдірсе керек. Көптеген әдебиеттерде асқазан жартылай бос болуы керек деп жазылады. Бұл ас қорыту процесін жеңілдетеді. Екіншіден, тақыл – тақыл тағам қабылдауға мүмкіндік береді. Адамның тәбеті мен оның асқа деген құмартулығын артырады дейді.
- Тойып тамақ ішуге болмайды. Тағамның мөлшері, оның сапасы, қабылдау кестесі, гигиена ережесі және қолайлылық этикасымен реттелуі керек. Тамаққа деген тәбетіңіз болмай тұрып, ас қабылдамаңыз. Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай - ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді.

Тамақтану процесінің принциптері



- Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.
- Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.
- Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.
- Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды. Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.

- Аштық – «табиғаттың дауысы», немесе, асқазан тамақ қажет етеді деген ұғымі. Бұл қағида тамақ ішетін уақыттың келгендігін білдіреді. Ертеректе тамақ ішетін кесікті бір кесте, уақыт жоқ – тын. Адамда тамаққа деген тәбет пайда болғанда ол өзінде ауыз бен өңешінің барын сезінеді. Ал, асқазандағы бұлшық еттердің жұмылуы аштық пен тәбеттің ашылғанынан хабар береді.
- Тойып тамақ ішуге болмайды. Тағамның мөлшері, оның сапасы, қабылдау кестесі, гигиена ережесі және қолайлылық этикасымен реттелуі керек. Тамаққа деген тәбетіңіз болмай тұрып, ас қабылдамаңыз. Оңтайлы тамақтану – ағзаның калыпты өсуі мен дамуының, оның барлық мүшелері мен жүйелерінің қызмет істеуінің негізгі жағдайларының бірі. Тамақ көлемі бойынша жеткілікті, оның құрамында ағзаның тіршілігі үшін қасиетті барлық нәрселер болуы, адамның жасына, оның тіршілік ету жағдайларына сәйкес жұмсалған күш-қуатты орнына келтіретіндей болуы керек. Оңтайлы тамақ ішудің маңызды принципі режим болып табылады, яғни тамақ белгілі бір сағаттарда ғана ішілуі тиіс.
-

- Асқазан ішілген тамақтан шамамен 4 сағат шамасында босайды, сол себепті тамақ ішудің арасы 3-3,5 сағаттан кем және 4-4,5 сағаттан аспасын. Тамақты жиірек ішкен сайын асқазан – ішек жолдары жұмысының ырғағы бұзылады. Егер тамақ ішу аралығында үзіліс өте ұзаққа созылып кетсе, онда күшті ашығу сезімі туындайды және оны қанағаттандыру үшін көп тамақ ішу қажет болады, бұл да асқазанның қорытуын қиындатады.
- Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.
- Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.
- Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.
- Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды. Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.

Тамақтану пирамидасы





Калориялар

- 11-13 жас аралығындағы балалар үшін– 2850 кал.
- 14-17 жас аралығындағы ұл балалар үшін– 3150 кал.
- 14-17 жас аралығындағы қыз балалар үшін–2750кал.
- Студент жастар үшін– 3300 кал.
- Студент қыздар үшін– 2800 кал.
- Спортсмен әйел адамдар – 3500-4000 кал.
- Спортсмен ер адамдар – 4500-5000 кал.
- Қарт аналар үшін– 2000 кал.
- Егде ер адамдар үшін – 2200 кал.

Оқушылардың тамақтану тәртібі

- Бірінші және екінші ауысымда оқитын оқушылар үшін тамақтанудың типтік тәртібі
- Бірінші ауысым
 - 7.30 - 8.00 Үйдегі таңғы ас
 - 10.00 - 11.00 Мектептегі ыстық таңғы ас
 - 12.00 - 13.00 Үйдегі немесе мектептегі түскі ас
 - 19.00 - 19.30 Үйдегі кешкі ас
- Екінші ауысымда
 - 8.00 - 8.30 Үйдегі таңғы ас
 - 12.30 - 13.00 Үйдегі түскі ас (мектепке кетер алдындағы)
 - 16.00 - 16.30 Мектептегі ыстық тамақ
 - 19.30 - 20.00 Үйдегі кешкі ас

Дұрыс тамақтану - барлық диетадан артық



Егер денсаулықты
қалыптастыратын
факторлар: қозғалыс
белсенділігі, жұмыс қарқындылығы, ауруға
қарсы тұру, дұрыс тыныс алу, жүрек бұлшық
еттерінің жұысы, зат алмасу, еңбек пен
демалысты ұштастыру және рационалды
тамақтану десек, соңғысы бірден бір маңызды
орын алып, жоғарыдағы аталған
факторлардың орындалуына себепші болады.



Тамақтану тәртібі

дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай - ақ тамақтың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.



Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.
Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес,
белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.
Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы
дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын
тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды
заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте
дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды.



Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.





Дұрыс тамақтану керек пе?