

Жеке топтағы адамдардың тамақтануы



Орындаған: Мадияр Елубай
Тексерген: Жанар Нуржауқызы

Жоспар:

- Еңбек түріне байланысты әртүрлі топтағы тамақтану ерекшелігі.
- Студенттер мен оқушылардың тамақтану ерекшеліктері.
- Жүкті әйелдердің тамақтану ерекшеліктері.
- Сәбидің тамақтану ерекшеліктері.



Алғы сөз:

* ДҰРЫС ЖӘНЕ ТИІМДІ ТАМАҚТАНУ – ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ

* Қазіргі жағдайларда тамақтану мәселесі бірқатар себептерге байланысты бірінші орынға шықты, атап айтсақ: экологиялық ортаның бұзылуы, организмге қажет компоненттердің жеткіліксіз түсуі, дұрыс тамақтанбау, сапасы төмен азықтар және т.б. Экология нашарлайды, ал соның нәтижесінде біздің денсаулығымыз бен күшіміз толық жойылады. Организмнің көбінесе, ондағы пайда болатын және оған тамақпен, сумен, ауамен және дәрі-дәрмек заттарымен баратын зиянды заттарды шығаруды қамтамасыз етуге күші жеткіліксіз. Сау адам жейтін асына жиі зейінсіз қарайды. Ал, ауырып, күнделікті жарнама беттерінен түспейтін ең жаңа препараттарды іздей бастайды, сонымен, тамақ сияқты сенімді және тұрақты емдеу құралы туралы ұмытады.

«Біздің барлық емдеу құралдарымыз азық-түлік заттары болуы керек, ал азық-түлік заттары емдік заттар болуы керек»

*

(Гиппократ)

Тамақтану тәртібі дегеніміз-ас қабылдауға белгілі бір уақытқа бағыну сондай-ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді.

Тамақтану режиміне мына принциптер енеді

1)Тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

2)Тәулігіне белгілі мөлшерде төрт немесе үш рет тамақтану керек

3)Тамақ құрамы болғаны жөн.



- * Студенттік кезең өте қызық және жүйке жүйесінің қарқынды жұмыс істейтін дәуірі. Жүктеме, әсіресе емтихандар кезінде, тәулігіне 15-16 сағатқа дейін артады. Ұйқының қанбауы, күн тәртібі мен демалу режимінің бұзылуы, тамақтану сипаты және күнделікті ақпараттық жүктеме жүйкенің психологиялық күйзеліске алып келуі мүмкін. Осындай теріс жағдайдың өтемақысы дұрыс тамақтану болып табылады.
- * Ағзаның дұрыс өмір сүруі үшін балансталған тағаммен бірге: ақуыз, май, көмірсулар, дәрумендер, микроэлементтер түсіп отыруы абзал. Тағамның калориясы ағзаның қуат шығынына сәйкес келуі өте маңызды, ол әр адамға жеке анықталады, бұл ретте оның бойы, жасы, салмағы және күнделікті дене белсенділігі, ақыл-ой және эмоционалды жүктемелері ескеріледі.

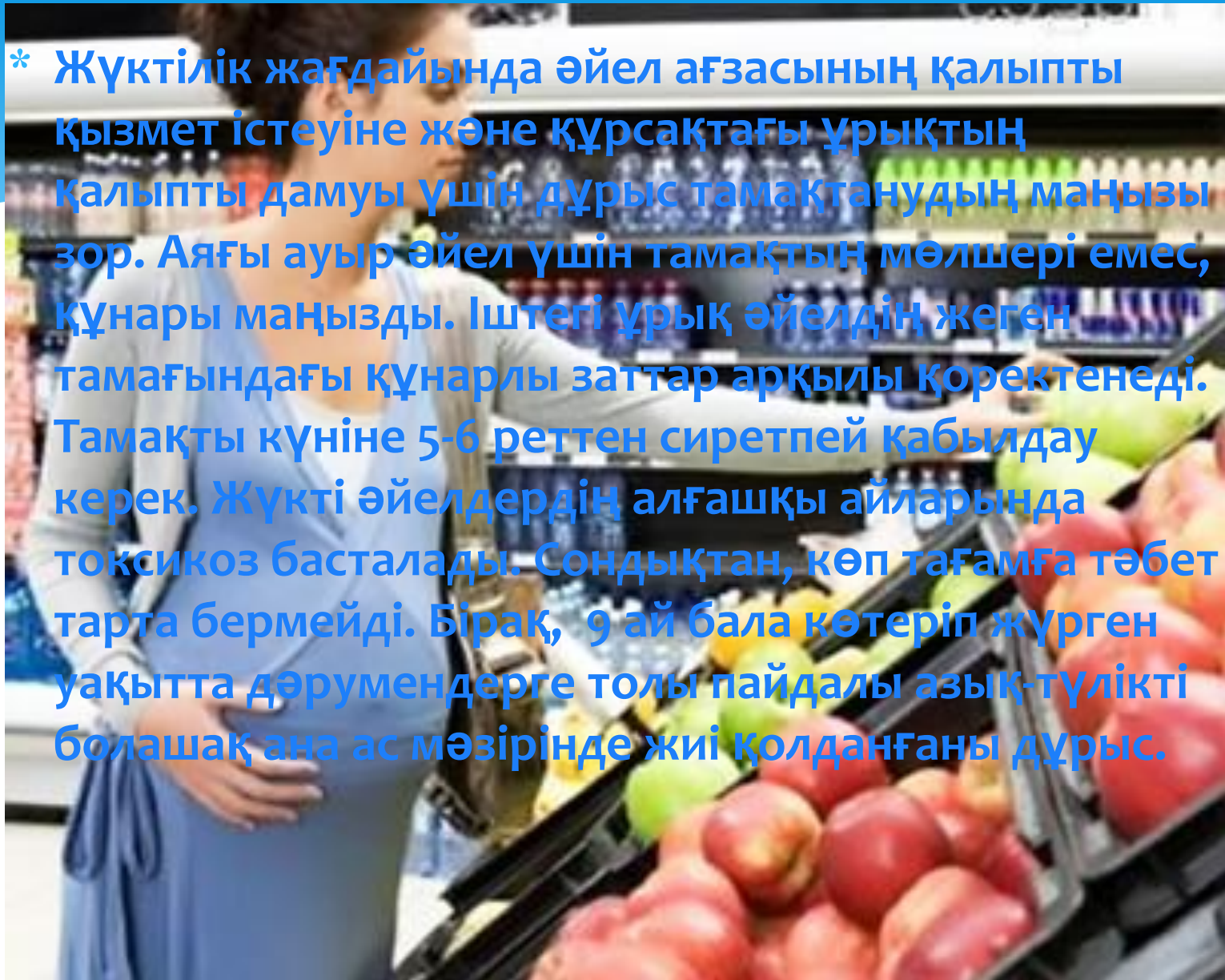


Көп жағдайда студенттер ретсіз, жол-жөнекей, құрғақтай, күніне 1-2 рет тамақтанады, көбі асхана қызыметін қолданбайды. Студенттер тағамдарында басым бөлікті көмірсулары алады, себебі олар арқылы қуат шығындарын толтыру жеңіл.

Ағзаның жалпы қалпы, оның белсенділігі және жұмысқа қабілеттілігі тамақтану режиміне байланысты. Тәулігіне 3-4 реттен аз тамақанбау қажет және тамақтану уақытын күнделікті сақтаған абзал. Емтихан уақытында тамақ құрамына қосымша 10-15 г өсімдік майын табиғи күйде қолданған жөн, ол салаттардағы дәрумендер топтамасын айтарлықтай артырады және жұмысқа деген қабілеттілікті жақсартады. Ірімшік және қышқыл сүтті сусындар құрамындағы сүтті ақуыз күйзеліс деңгейін төмендетеді. Қажудан құтылып шығуға көк шай мен бір қасық бал және жарты лимон шырыны көмектеседі.

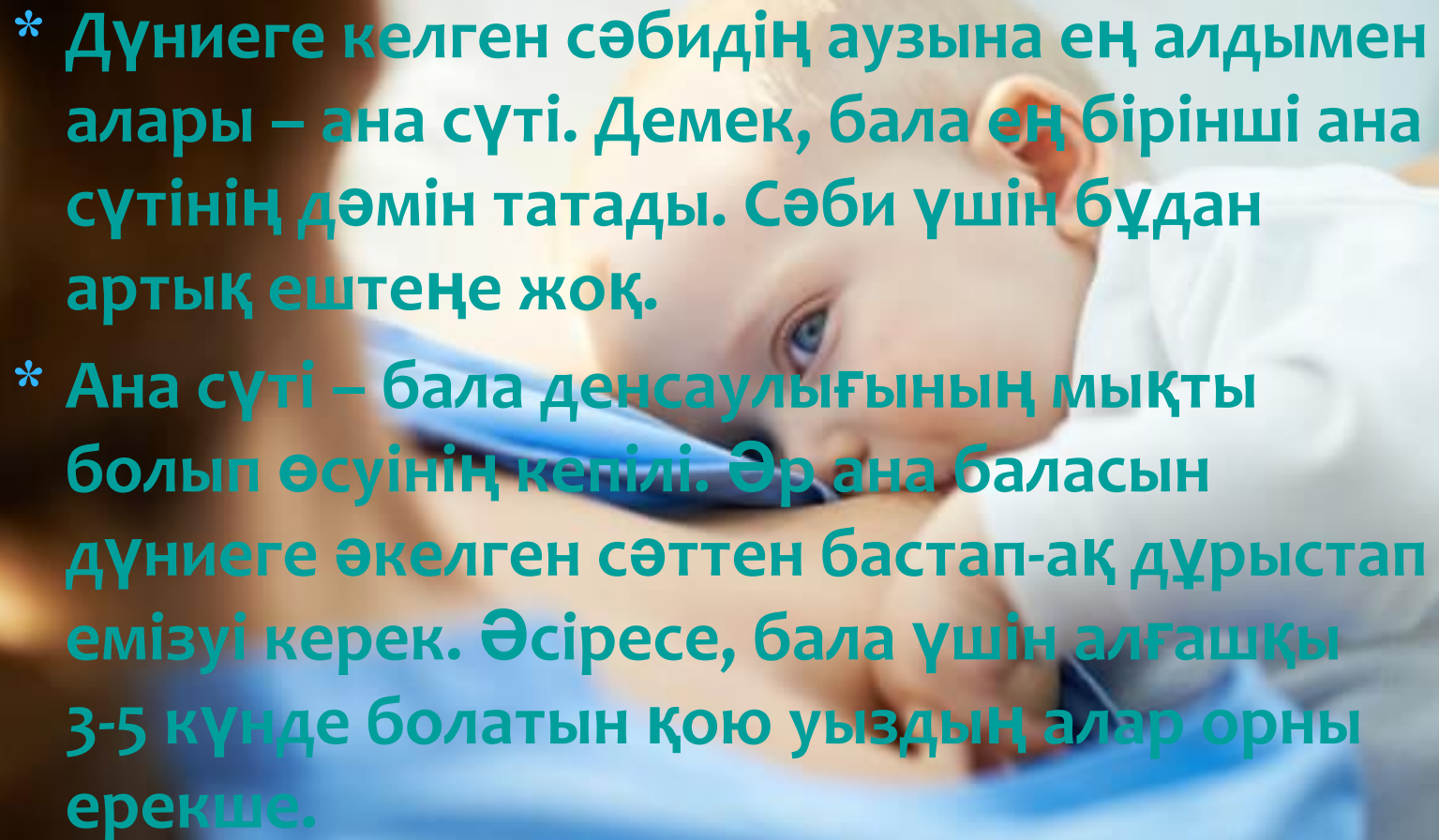


* Жүктілік жағдайында әйел ағзасының қалыпты қызмет істеуіне және құрсақтағы ұрықтың қалыпты дамуы үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Аяғы ауыр әйел үшін тамақтың мөлшері емес, құнары маңызды. Іштегі ұрық әйелдің жеген тамағындағы құнарлы заттар арқылы қоректенеді. Тамақты күніне 5-6 реттен сиретпей қабылдау керек. Жүкті әйелдердің алғашқы айларында токсикоз басталады. Сондықтан, көп тағамға тәбет тарта бермейді. Бірақ, 9 ай бала көтеріп жүрген уақытта дәрумендерге толы пайдалы азық-түлікті болашақ ана ас мәзірінде жиі қолданғаны дұрыс.



Іште ұрық біткен кезден бастап әйел адам ағзасының ақуызға деген сұранысы артады. Ол шамамен он пайыздық мөлшерді құрайды. Ақуызға бай азықтар: ет, балық еті, жұмыртқа, сүт өнімдері, бұршақ пен бұршақ өнімдері. Оның құрсақтағы бала серігіне және бала миының өсіп жетілуіне тигізер пайдасы мол.



- 
- * Дүниеге келген сәбидің аузына ең алдымен алары – ана сүті. Демек, бала ең бірінші ана сүтінің дәмін татады. Сәби үшін бұдан артық ештеңе жоқ.
 - * Ана сүті – бала денсаулығының мықты болып өсуінің кепілі. Әр ана баласын дүниеге әкелген сәттен бастап-ақ дұрыстап емізуі керек. Әсіресе, бала үшін алғашқы 3-5 күнде болатын қою уыздың алар орны ерекше.

* Балаға қосымша тағам түрлерін беруді тек 6 айдан кейін ғана бастау керек. Қосымша тағам түрлері соңғы кездері кеңінен етек алып кетті. Жасырын емес, көптеген ата-аналар шет елдерден келіп жатқан экзотикалық әртүрлі жемістер мен көкөністер қосылған балалар тағамдарын жиі қолданады. Қалталы азаматтар солардың барлығын витамин екен деп баланы тамақтандыра бастайды. Негізі ол өте қате түсінік. Балаға қосымша тағам түрін таңдаған кезде өте мұқият болған жөн. Бұрын соңды ата-анасының бойына дарыған, өзіміздің жерімізде өсетін, баланың ағзасы үшін өте таныс өнімдерден бастау керек. Ең алдымен, сәбізден жасалған шырын, алмадан жасалған фюре, қызылша сияқты өнімдерді өте аз мөлшерде балаға беру арқылы, баланың ол өнімге деген реакциясын тексеру керек.



Қорытынды:

- * Тамақтану режимі мыналарды қамтиды: тамақты қабылдау мерзімділігі, тамақ қабылдау аралығындағы үзіліс, тәуліктік рационға кіретін калорияны бөлу. Төрт мезгіл тамақтану анағұрлым тиімді болып табылады, өйткені асқазанға күш біркелкі түсіп, тамақ шырындарының тағамды толық өңдеп шығуын қамтамасыз етеді. Тамақты күн сайын белгілі бір мезгілде қабылдау асқазан сөлін неғұрлым шұғыл бөлу рефлексін қалыптастырады. Төрт мезгіл тамақтану кезінде тәуліктік рационды бөлу күн тәртібіне және әдеттенуіне байланысты істеледі. Рационды мынадай тәртіппен бөлу анағұрлым тиімді болатын сияқты: таңертеңгі асқа 25%, түстікке 15%, кешкі тамаққа 25%. Ақырғы тамақ қабылдау ұйқыға дейін 2 сағат бұрын болуы тиіс.



НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА РАХМЕТ!!!