

**Тақырыбы:** Жастан асқан балаларды рациональды тамақтандыру принциптері. Рационның сөткелік калориясы. Балалардың жасына байланысты зат алмасу ерекшеліктері. Оқушылардың тамақтануы.



Орындаған: Есенбекова М.Ә.

2-050 топ

Қабылдаған: Тұрлыбекова С.А.

# Жоспары:

1. Тиімді тамақтану
2. Балалардың тамақтануын құрудың негізгі принциптері
3. 1 жасқа дейінгі балаларды тамақтандыру түрлері
4. 1 жастан асқан балаларды тамақтандыру ережелері
5. Оқушылардың құнарлы тамақтануы
6. Оқушыларды дұрыс тамақтандыру үшін қажетті азық-түліктер
7. Балалардың жасына байланысты зат алмасу ерекшеліктері
8. Ас мәзірін дұрыс құру
9. Қорытынды

## Тиімді тамақтану

Дені сау және ауырған адамдарды дұрыс тамақтандырудың ғылыми негіздерін нутрициология ғылымы зерттейді. Нутрициологияның жетістіктері басқа ғылымдардың (биохимия, физиология, т.б) дамуымен тығыз байланысты.

Тиімді тамақтану дегеніміз - тамақ ішу режимін бұзбай, күнделікті рациондағы негізгі қоректік заттектер мен биобелсенді заттектердің организмге қажетті үйлесімділігін сақтай отырып, қуаттың кірісі мен шығынының тепе-теңдігін сақтау. Тиімді тамақтану арқылы ағзаға ете қажетті пластикалық энергиялық заттектер тағаммен бірге түсіп отырады. Организмге қажетті нутриенттердің мөлшері адамның өмір сүру ортасындағы жағдаяттарға, оның жасына, жынысына, атқаратын жұмысына, байланысты ұлттық-этникалық ерекшеліктерше анықталады. Біршама дені сау, орта жастағы, аса ауыр еңбекпен айналыспайтыш адамға тәулігіне 2800-3000 ккал энергия жеткілікті. Энергия көзі - негізгі қоректік (тағамдық) заттектер. Оларға нэруыздар (белоктар), майлар, көмірсулар жатады. Қазіргі дамыған елдердегі тамақтану ережелерінің бұзылуын былайша жіктеуге болады:

- Тамаққа биологиялық құндылығы аз (мысалы, қант, т.б), ал энергиялық құндылығы жоғары рафинадталған (тазартылған) өнімдерді көп пайдалану;
- Тамаққа құрамында қаныққан май қышқылдары мол жануар өнімінен алынған майларды көп пайдалану;
- Тамақ құрамында тағами талшықтардың аз болуы (қажетті мөлшердің 1/3-і ғана);
- Микроэлементтер (темір, кобальт, мырыш, йод) тапшылығы;
- Дәрумендер тапшылығы;
- Ас тұзын қажетті мөлшерден көп пайдалану.

Балалардың тамақтануын құрудың негізгі принциптері келесі талаптарға негізделген:

1. Балалардың тамақтануы орнатылған тамақтардың физиологиялық нормасына сәйкес ұйымдастырылуы керек;
2. Тамақтану рационы әр түрлі, қаныққан – құнды және ұсынылған тағам тізіміндегі азық-түліктерден дайындалуы керек.
3. Ұсынылған азық-түліктер жиынтығын пайдаланып, меню құрыстырылады.

Бала организмнің физиологиялық жас ерекшеліктеріне негізделген ғылыми дәлелденген рационды тамақтану зат алмасу балалар мен жасөспірімдердің гормондарының психофизиологиялық дамуына себепші болады.

## Жасөспірім жастағы балалардың тамақтану рационына алынатын тамақтану керек.



себептері

Бала организмі нашар сіңіреді және оған ұланып қалуы не ішек құртын жіктейтууы мүмкін.

## 1 жасқа дейінгі балаларды тамақтандыру түрлері

*Тамақпен организм қажетті заттар мен өсуге керекті пластикалық материалдарды қабылдайды. Баланы рациональды тамақтандыру оның дұрыс дене құрылысын, психикалық дамуын, ауруларға жақсы қалыптасуын қамтамасыз етеді.*

*1 жасқа дейінгі балаларды тамақтандырудың 3 түрі бар: табиғи, аралас және қолдан тамақтандыру.*

*Табиғи тамақтандыру дегеніміз-5 айға дейін баланы тек анасының сүтімен қоректендіріп, оған 1 айында шырындар, 5 айында қосымша тамақ беру.*

*Табиғи тамақтандырудың келесі артықшылықтары бар:*

*а/ Ана сүтіндегі ақуыздар альбуминдер және глобулиндер, олар ұйығанда өте майда сүзбе береді, оны қорыту оңай, ал сиыр сүтінде казеин, сүзбесі ірі болады.*

*б/ Ана сүтінің майлары қанықпаған май қышқылдарынан тұрады, олар жұмсақ майлар. Ал сиыр сүтінде қаныққан майлар, қатты, қорыту қиын.*

*в/ Қанттары-бетта лактоза, бифидум бактериясының өсуіне себепкер болады. Сиыр сүтіндегі лактоза-ішек таяқшасын өсіреді.*

*г/ Минеральды тұздардың құрамы-оптимальды.*

*д/ Ана сүтінің құрамында А,Д,Е,С витаминдері бар. Сиыр сүтін қайнатқанда олар бұзылып кетеді.*

*Босанғаннан кейін бірінші күндері емішekten уыз шығады. Ол қою кілегей сарғыш сұйық зат. Уызда ақуыздар сүтпен салыстырғанда 4 есе, тұздар 2 есе көп, витаминдер, имундық денелер де көп. Уыздың құрамы баланың тканьдеріне жақын, сондықтан қорытылмай-ақ сіңеді. 4-5 күннен өтпелі сүт, екінші аптадан бастап сүт шығады.*



## 1 жастан асқан балаларды тамақтандыру ережелері

1 жастан асқан балаларды тамақтандырғанда алдында желінген тамақтан асқазанның босау уақытын ескеру керек. Жасына сай асқазан сиымдылығын да ескеру қажет. Балалардың асқазанының көлемі 200-250 мл, ал тәуліктік көлем шамамен 1000 мл болады. Сондықтан баланы 5 рет тамақтандыру керек. Бала өскен сайын асқазанның көлемі де ұлғаяды, сондықтан реттік және тәуліктік тамақ мөлшерін де сәйкесінше жоғарлату керек. Астың асқазанында болу ұзақтығын ескеру керек. Дұрыс тамақтанғанда тағам асқазаннан 4 сағаттан соң шығатындықтан, тамақ қабылдау уақытының интервалы да 4 сағат болуы керек, басқаша айтқанда бала тамақты 5 реттен жиі қабылдауы керек.

Бөбек жасындағы балалар тәулігіне **5** рет тамақтануы керек. Сандық мөлшеріне байланысты тағамдар рацион тәулік бойында келесі түрде бөлінеді: таңғы ас 20-25%, 2-ші таңғы ас 15%, түскі ас 20-25%, сәскелік ас (полдник) 15%, кешкі ас 20-25%.

**Мектепке дейінгі жастағы балаларға 4 реттік рацион тағайындалынады.**

1-ші тамақ қабылдау таңғы ас - 25%, 2 тағам: бірінші – ботқа, картоп, жемістер, жұмыртқа, ірімшік; екінші - сүт, сүт қосылған кофе, сүт қосылған какао, шай.

2-ші тамақ қабылдау түскі ас – 30-35%, 3 тағам: бірінші - көже, екінші – ет немесе балық гарнирімен және тәтті.

3-ші тамақ қабылдау сәскелік ас – 15-20%, сұйық ішу, жеміс-жидектер, тәтті, печенье.

4-ші тамақ қабылдау - 25%, 2 тағамнан: біріншісі – міндетті түрде ыстық ботқа, котлет, тауықтан немесе көкөністерден, ірімшіктен жасалған тағамдар, екіншісі – сүт, кисель, айран, тәтті айран.

Осындай режимге ұқсас тамақтану мектеп интернаттарында ұсынылады, бірақ сабақ уақытын ескеру керек, тамақ қабылдаудың біреуін оқушы мектептен қабылдауы керек. Тамақтану аралығына оқушылар тәтті жемеу керек, себебі тәттіден тәбеті төмендейді және сілекей бөлінуі төмендейді.



## Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

- 1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (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.

**Тамақтық рацион.** Тамақтық рацион - бұл бір күнде (тәулікте) пайдаланылатын тамақ өнімінің құрамы мен мөлшері. **Тәуліктік рационды құру** 1.Таңертеңгі тамақ 25%.2.күндізгі тамақ 30%3.кешкілік тамақ 20%.4.кешкі тамақ 25%**Тәуліктік тамақтану құрамы**Тәуліктік тамақтану құрамын ағзаның күнделікті энергетикалық шығынына, оның қажеттілігіне байланысты құру керек. Тәуліктік тамақтандырудың құндылығы ағзаның қажеттілігіне сәйкес келіуі. Ағзаның жалпы Негізгі энергиялық шығын алмасуы барлық ішкі ағзаны және ағзаның бұлшық ет жұмысын психологиялық тыныштықта 12-16 сағаттан соң 18-20с температурада қалыпты жағдайда ұстап тұра алады. Зат алмасу ағза иесінің жынысына, жасына тәуелді болады. Ер адамда зат алмасу әйелдерден гөрі 10-15есе көп, егде адамдарда төмен. Қосымша зат алмасу энергияның жұмсауымен белгілі бір жұмыс түрін анықтайды. Ағзаның энергетикалық шығыны килориямен есептеледі. Тағамның құрамы, азық-түліктің калориялығы арнайы арнайы кестенмен белгіленген. Тағам құрамындағы калорияны ағзаның физиологиялық қажеттілігіне сай құру қажет. Тағам құрамының калориялығына қарамастан, тағам мөлшері оны қабылдаған кезде асқазанды қанағаттандырып, тойымжылық сезімін тудыру керек. Тоқшылық сезімі асқазандағы тағамның ыдырау ұзақтығына байланысты болады. Ең алдымен көмірсулары, одан кейін ақуыздар, ең соңынан майлар ыдырайды. Қортылған тағамнан кейін тоқшылық сезімі, ұсақталған немесе жангшлған тағамдарға қарағанда ұзаққа созылады. Асқазанды қатты тітіркендіруші,асқазан сөлін еріксіз бөледі.Кез-келген диета тағамның мынадай ерекшелігін негізге ала отырып құрылуы керек:1.Калориялығы мен химиялық құрамы.2.Тағамның физикалық қасиеттерін.3.Рұқсат етілген тағамдар жеткілікті көлемде кіргізіледі.4.Тамақтандыру тәртібі.5. Тағамның ерекше өңделген түрі.

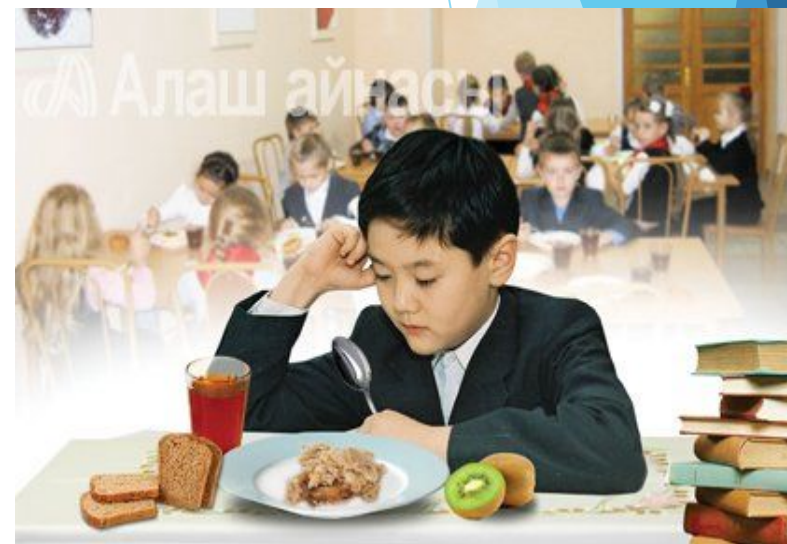


## Оқушылардың құнарлы тамақтануы

Оқушының дені сау және сұлу болып өсу үшін, жас өсіп келе жатқан организмге көп нәрлі заттар қажет. Организмнің қалыпты өсуіне ақуыздар, малар, көмірсулар, витаминдер және микроэлементтер қажет.

Қазіргі кездегі оқушыға күніне тамақтану төрт реттен кем болмауы керек, таңғы ас, түскі ас және кешкі ас міндетті түрде ыстық тамақ болуы қажет. Оқушының тағаң рационда сүт, сүзбе, құрт, ірімшік, айран-кальций мен ақуыздың көзі болуы керек. Кальций мен фосфорды балық тағамдарынан алуға болады. Саған күніне бір-бір жарым литр сұйықтық, бірақ газдалған емес, жеміс немесе көкөніс шырынын ішу қажет. Сен үшін ең қажеттісі таңғы ас!

Оқушының тамағы үйлесімді болуы керек. Ас мәзіріне міндетті түрде азық-түлік құрамына ақуыздар, майлар мен көмірсулар ғана емес, сонымен бірге витаминдер және микроэлементтер кіруі тиіс. Бұл компоненттер бала организмнің толық жетілуі үшін қажет. Ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың өзара қатынасы 1:1:4 болуы керек.



***Оқушыларды дұрыс тамақтандыру үшін қажетті азық- түліктер:***

***АҚУЫЗДАР***

Күнделікті оқушы 75-90 г ақуыз қабылдауы тиіс, оның 40-45г , жануартекті болуы керек. Рационда міндетті түрде сүт , айран, шұбат, қымыз, құрт, қатық, сүзбе, балық, ет тағамдары, жұмыртқа болуы қажет

***МАЙЛАР***

Тәулігіне оқушы үшін майлардін мөлшері-80-90 г, тәуліктік рационнің 30%-ын құрауы керек. Мектеп жасындағы бала күнделікті сары май, өсімдік майы, ет, қаймақ қабылдауы тиіс.

***КӨМІРСУЛАР***

Оқушының рационда көмірсулардың тәуіліктік мөлшері-300-400г аспауы қажет. Оқушы ас мәзірінде міндетті түрде нан ,жарма, картөп, бал, кептірілген жемыс, қант болуы керек.

***ВИТАМИНДЕР МЕН МИНЕРАДАР***

Оқушы дұрыс жетілуі және ішкі ағзаларының дұрыс жұмыс жасауы үшін оқушының рационында қажетті витаминдер мен минералды заттар болуы қажет. Оқушының тағамдарының құрамында А, В тобы, С,Е витаминдерыне, минерал тұздар мен йод ,темір, фтор, кобальт, селен, мыс және т.б. микроэлементтерге бай: сәбіз, тәтті бұріш, көк пияз, картоп, алма, жұмыртқа, ірімшік болуы қажет.

# 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

## **Балалардың жасына байланысты зат алмасу ерекшеліктері**

Балалар мен жасөспірімдердің тамақтану ерекшеліктерін айта отырып, асқорыту мен қоректік заттардың метаболизмімен тығыз байланысты анатомо-физиологиялық ерекшеліктерін ескеруіміз керек. Солардың бірнешеуіне тоқталайық:

1. Балалардың зат алмасуы ересектерге қарағанда өсудің энергиялық процестеріне байланысты тез жүреді, жасы өскен сайын төмендейді. Мысалы, баланың негізгі зат алмасуы 1,5 жаста 55-60 ккал/кг, содан кейін 12-14 жаста ересектер қатарына қосылады (24 ккал/кг).
2. Балалардың бас миы толық дамып болмағандықтан олардың зат алмасуы толық реттелмеген. Тыныс алу, қан айналу, тағам инфекциялары ж.т.б. аурулар кезіндегі ішкі және сыртқы орта өзгерістерінің барлығы аздықөпті деңгейде асқорыту және метаболизм процестеріне беріледі.
3. Балалардың жасына байланысты асқорыту жүйесінің өзіндік ерекшеліктері бар. Өңештің кілегей қабаты жұмсақ, қан тамырларға толы, бұл жерде бездер болмайды. Бұлшық ет қабаты және асқазанның бұлшық еттері де толық дамымаған. Кілегей қабатында ересектердегідей асқорыту бездері болады, бірақ ферменттердің белсенділігі ересектерден әлдеқайда төмен.
4. Созылмалы және жедел тамақтанудың бұзылыстарын кейбір инфекциялық аурулар кезіндегі патогенетикалық жағдай кезінде кейбір балаларда асқорыту жолдарының ферменттерінің белсенділігі төмен болады.
5. Балаларда орташа есеппен асқазан 4 сағат ішінде босайды, өт құрамында өт қышқылы аз болады.
6. Бауырдың толық жетілмеуіне байланысты бала әр түрлі инфекциялық интоксикациялық өзгерістерге сезімтал болып келеді. Басты мүшелерінде айқын өзгерістер байқалады.



# Қорытынды

Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануының арнайы ғылыми бөлім болып бөлінуі осы топ адамдардың организмінің өзінше ерекше дамуына байланысты ақталды. Тамақтану бала организмінің қарқынды өсу, даму кезеңдеріндегі функциялардың қабілеттілігінің өзгерістеріне әсер ететін күшті фактор ретінде баланың физиологиялық, жүйкелік-психиканың қалыптасуында, оның сыртқы ортаның қолайсыз факторларына қарсы тұруына жұмысқа қабілеттілігіне, әрі қарай өмір сүруіне шешуші мағына береді. Маэстридің сөзі бойынша: «баланың бірінші жылындағы рационды тамақтану оның жетілген кезіндегі денсаулығын сақтайтын негіз болып саналады».

Назар аударғандарыңызға  
рахмет!!!

