

**ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК  
ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ**

**Гигиена- 1 кафедрасы**

**Пәні аты: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»**

**Мамандық: 051102- «Қоғамдық денсаулық сақтау»**

**Курс: 4**

**2016 жыл**

## Тақырыбы: Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануының гигиеналық негізі.

1. **Мақсаты:** Студенттерге балалар мен жасөспірімдердің тамақтануының гигиеналық негізі туралы түсінік беру.

## 1. Дәріс тезісі:

Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануына байланысты Академик А. А. Покровский "мөлшерленген тамақтану концепциясын" жасады, басқаша айтқанда, адамның тағамдық заттарға қажеттілігін оқу туралы негізгі ұғым, адамға қалыпты өмір сүру үшін тек тамақтың мөлшері мен қуаты ғана емес, сонымен қатар оны қамтамасыз ету үшін зат алмастыруды іске асыратын да тағамдар керек. Өсіп келе жатқан ағзаға бұл ерекше маңызды болып келеді жасына, жынысына, тұратын жеріне байланысты балалар мен жасөспірімдердің тағам құрамы мөлшерленген болуы керек.

- \* Тағамның құндылығына, ақуыздың аминокислоттық құрамына, май мөлшеріне және өсімдік, минералдық тұздар мен витаминдерге көп көңіл бөлінеді. Тағамның мөлшері мен сапасы өсіп келе жатқан ағза қажеттілігіне сәйкес келуі керек, себебі өсіп келе жатқан ағза тағам жетіспеушілігіне және артықшылығына сезімтал болады.

\* Мөлшерленген тамақтану ұғымы туралы Тағамтану Институты балалар мен жасөспірімдердің физиологиялық қажеттілігінің мөлшерін олардың жасы мен жынысына қарай құрастырады. Онда оңтүстік және солтүстік аудандарға қарап өзгертулер жасалды. Сол сияқты мөлшерлерден айырмашылығы Денсаулық Сақтау Министрігі бұрын да қабылданған, ұлдар мен қыздарға айырмашылықтары мен мөлшерлері енгізілген, 11 жастан ас асқандарға жануар тектестердің ақуызы және өсімдік майы, тағы басқалар көп мөлшерде берілуі қарастырылған.

- \* Балалардың дұрыс тамақтануы тек оның тәртібін дұрыс ұйымдастырғанда ғана мүмкін. Оның ережелері:
- \* 1. Тамақтанудың уақыттары мен олардың араларындағы үзілістерді қатал сақтау;
- \* 2. Тамақтанудың аралық физиологиялық дұрыс уақыты;
- \* 3. Тамақтың бөлек-бөлек уақыттардағы саны және сапасы бойынша дұрыс бөлінуі;
- \* 4. Балалардың тамақ ішудің және тәртібінің шарттары. 1-7 жас аралығындағы балалар үшін арасында 3,5-4 сағат үзіліспен күніне 4-5 рет тамақтану ең дұрысы болып есептеледі. Одан артық не кем тамақтану тиімсіз. Тамақтану уақыты тұрақты болу керек. Бұл асқазанның дұрыс сөл бөлуіне көмектеседі. Арасындағы үзілістерде балаларға ешқандай ас бермей және соңғы ас ұйқы алдында кемінде 2 сағат бұрын болу керек. Бұл талаптар орындалмаған жағдайда тәбеті бұзылып, ас қорытылуы нашарлайды

\* Бір күндік ас мөлшері әрбір мерзіндерде дұрыс бөлінуі керек. Тамақтанулар санына байланысты таңғы ас пен кешкі ас біркүндік мөлшердің 20-25%-ын, түскі ас - 30-35%, 2-ші түстем кейінгі ас - 10-15% құрайды. Кейбір жағдайларда 5% мөлшерінде ауытқулар болуы мүмкін. Физикалық және сезімталдық жүктеме асқазан сөлдерінің бөлінуін төмендетеді. Сол себепті тамақтану алдында балаларға міндегі түрде 30 минуттық демалыс болу керек. Тамақтанудың ұзақтығы да реттелуі керек. Таңғы ас пен кешкі ас үшін ұзақтығы - 15-20 мин., түскі ас үшін - 20-25мин.

\* Санитарлық дәрігер тағам түрлерін құрғанда тиісті негізгі шарттарды міндетті түрде білу керек.

1. Тағам мөлшерінің қуаттылығы балалардың жасындағы қажеттіліктеріне және пайдалы заттар жағынан жыл мезгіліне, физикалық жүктемеге және климатқа байланысты сәйкес болуы керек. Жазғы мезгілде энергия шығымы көбейетіндіктен тағамның құндылығын 10% - ға арттыру керек.

\* 2. Балалар мекемесінің жұмыс істеу ұзақтылығына байланысты тағам түрлері 3 -5 реттік тамақтануға дайындалады.

\* 3. Тағам түрлері әрбір балалар және жасөспірімдер мекемелері үшін тағайындалған азық - түліктерден жасалады. Ет пен балықтан жасалған тағамды таңғы ас пен түскі асқа қосу керек, кешкі асқа сүт, көкөніс және сұлы тағамдары ұсынылады.

\* Күнделікті мөлшерде ет, балық, май, көкөніс және нан болуы тиісті.

\* 4. Тағам түрлері әр алуан болуы керек. Күні бойы тамақтар қайталанбауы тиіс.

- \* 5. Кез-келген балалар мекемесінде екі апталық үлгіде тағам түрлері жасалады, оның негізінде Тамақтану институтының жергілікті жағдайы мен ұсынысы бойынша үлгілі тамақ түрлері алынады. Және де тұрақты "жазғы" және "қысқы" екі тағам түрлері құрылады. Тағамдық мөлшердің құндылығы мен химиялық құрамын анықтау арнайы кестелер мен балалар тамақтануының басшыларының көмегімен жүргізіледі.
- \* 6. Күн ара үлгіге тамақ түрлері негізінде жинақталатын тағам түрлері құрылады, онда әрбір тамақтанудағы тағамның барлық порцияларының және жеке азық - түліктердің салмағы нұсқалған тізімі болуы керек. Тамақ түрлерінде тағам ішетін балалар мен қызметкерлердің санын да қосады. (МДБМ. қызметкерлері - 3 түрлі тағам ішеді.
- \* 7. Тағам түрлеріне қосылған және керекті азық-түліктер жоқ болса, оларды басқа химиялық құрамы ұқсас тағаммен алмастыру керек, ол үшін сәйкес алмастыру кестесін қолдану керек.
- \* 8. Балалар тамақтарының түрінде құнарсыз тағамдар (бобқа түрлері қара бидай наны) белсенді тамақ қорытуына себепкер болатын "В" тобының дәрумендері болу керек.
- \* 9. Тамақтану түрлерінде бөлінген ақуыз салмағы барлық жыл мезгілдерінде тұрақты болуы тиіс.



\* **Әдебиет:**

\* **Қазақ тілінде**

\* **Негізгі:**

\* 1.Иманалиев Ш.И. Балалар мен жасөспірімдердің гигиенасы , -Алматы.

ҒЫЛЫМ

\* баспа орталығы.2008.

\* 2.Неменко Б.А., Оспанова Г.К. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы.

\* Оқулық-Алматы «Ғылым».-2002.-300бет.

\* **Қосымша:**

\* 1.Төлемісов А.М., Қасмақасов С.Х Қазақстан Республикасының мектеп жасындағы балаларының физикалық дамуын есептеу және бағалау әдісі.

\* Әдістемелік құралы.- Алматы 2008.-230 бет.

\* 2.Гигиена детей и подростков: Учебник(Под ред В. Кучма.-М. ГЭОТАРМЕДИА,2008-480с.

\* 3.Кучма В.Р Гигиена детей и подростков при работе с видео-дисплейными

\* терминалами.-М. Медицина, 2000,-160с.

## \* Қорытынды сұрақтары:

1. Балалар тағамындағы ақуыз, майлар мен көмірсудың маңызы қандай?
2. Балалар тағамындағы дәрумендердің маңызы қандай?
3. Балалардың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру ережелері.
4. Бірінші күнен бастап баланың негізгі тамақ түрі болып табылады не?
5. Ана сүтінің ең негізгі құрамын атаңыз?