

**ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК
ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ**

Гигиена- 1 және эпидемиология кафедрасы.

Пәні аты: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»

Мамандық: 051102- «Қоғамдық денсаулық сақтау»

Курс: 4

2016 жыл

Тақырыбы: Балалар мен жасөспірімдердің тамақтану негіздері. Өсуші ағзаның энергия және заттек алмасу ерекшеліктері және оң энергиялық баланс түзудегі гигиеналық рационды тамақтанудың рөлі.

* 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.

1. Дәріс тезісі:

- * Мектепке дейінгі балалар мекемесінде:
- * 1. Мектепке дейінгі балалар мекемесінде тәулік бойы балалардың келуіне байланысты 4 түрлі тамақтану ұйымдастырылады. Ол тағам құндылығының тәуліктік қалпын қамтамасыз етеді. (таңғы ас, бесін ас, түскі ас, кешкі ас).
- * 2. Мектепке дейінгі балалар мекемесінде і 2-сағат бойы балаларды келуіне байланысты 4 түрлі және 3 түрлі тағамдану тәртібі тәжірибеленеді. Бірінші жағдайда балалар кешкі асты 1 сағат ерте ішеді (18 сағатта), екінші жағдайда - бесін ас кешкі ас пен бесін асқа тағамдық жүктеме кіргізеді. Және бұған 100% тәуліктік тағамдық құндылық қамтамасыз етіледі.

* 3. Мектепке дейінгі балалар мекемесінде 9-10 сағаттын ішінде балалардың келуіне байланысты тағам тәртібі 3 түрлі және 75% тәуліктік тағам құндылығын қамтамасыз етеді, Бұл жағдайда медицина қызметкерлері ата-аналарға үйдегі кешкі ас түрлері бойынша тәуліктік тағамдануды толыққанды қамтамасыз ету мақсатында ұсыныстар беру керек.

* 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 мерзімдерге дұрыс бөлінуі керек.

* Бұл талаптар орындалмаған жағдайда тәбеті бұзылып, ас қорытылуы нашарлайды. Бір күндік ас мөлшері әрбір мерзімдерге 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.

*

* **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. Ас мәзірін құруда қандай гигиеналық талаптар қойылады?
- * 2. Тағамға кім және қайда медициналық қадағалау жүргізеді?
- * 3. Тамақтануға байланысты мектепке дейінгі мекемеде не неі үйретеді?
- * 4. Ас мәзіріндегі энергетикалық құндылықты қалай бөледі?
- * 5. Тамақты өзі жеуді балаларға қай жастан бастап үйрету керек?