

СӨЖ

Тақырыбы: Тамақтандырудың негізгі принциптері.

Орындаған: Абубакир С

Тобы: 121 ЖМ

Қабылдаған: Мусабекова Ф.Ж

Түркістан 2016

Жоспар:

Кіріспе:

Негізгі бөлім:

- Тамақтану тәртібі
- Тамақтанудың негізгі ережелері
- Тамақтану процесінің принциптері
- Тамақ ішу тәртібі

Қорытынды:

Қолданылған әдебиеттер тізімі:



Кіріспе

- Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін артырады. 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 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.

Тамақтану тәртібі

- Тамақтану тәртібі дегеніміз – 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 дегеніміз – 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

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.

Тәбет дегеніміз – 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.

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.

3 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.

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. 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.

4 Тамақ ішу тәртібі

Тамақ ішу тәртібін жүйелі түрде сақтамау асқазан ауруларының дамуының негізін салады, ағзадағы зат алмасуының бұзылуын туындатады. Осындай ретсіз тамақтану асты көп ішу дағдыларын қалыптастырады, яғни дене салмағының артуына, ал кейде семіруге әкеп соқтырады. Әсіресе, организмі қалыптасу мен қарқынды өсу деңгейінде болатын жеткіншектер дұрыс тамақтану тәртібін сақтағаны маңызды, ал мектептің немесе КТМ-нің жоғары сыныптарындағы (құрстарындағы) сабақтарда оларға қойылатын талаптар жеткілікті жоғары.

Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

- 1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационьнда қосымша заттардың болуы (витами́ндер, 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 режимі және құрамы төмендегі проценттік қатынас негізінде жүруі қажет:

1	Таңертеңгілік ас	7.30 – 8.00	25%
2	Таңертеңгілік ас	11.00 – 11.30	10%
3	Түскі ас	14.00 – 14.30	35%
4	Түстен кейінгі ас	16.30 – 17.00	10%
5	Кешкі ас	19.00 – 20.00	20

Қарап отырсақ, таматанудың тәуліктік мөлшерінің 70% мектепте жүргенде, сабақ уақытына сәйкес келеді екен, сондықтан мектеп асханасынан таматану ережелері мен гигиенасын бақылау және тексеру маңызды болып табылады.

Жасөспірімдердің тамақ нәрлігі мен құрамы нормаға сай болуы керек. Бала немесе жасөспірім тәулігіне 80 – 100 гр нәруыз, 100 гр май, 380 гр көмірсу қорек ету керек. Нәруызды сүттен, дәнді – дақылдардан, еттен, көмірсуды нан, салат, картофельден, майлы заттарды май, жұмыртқа, сүттен, витаминдерді өсімдік және жануар майынан, минералды тұздар мен микроэлементтерді шай, шырын, компот және жеміс – жидек сияты заттардан алады. Осыған байланысты асхананың тамақтану тізімінде 2 – 6 жастағы балалардың тамақ құрамы 1 кг салмағына шаққанда 70 – 75 ккал, 11 – 15 жастағылардың ккал – сы 44 – 55, ал ересек балалардың тамақ құрамы 35 – 40 ккал болуы қажет. Біздің асханамыздағы апталық тама тізімін қарағанда, таңертенгілік ас 507 ккал, түскі ас 794 ккал, түстен кейінгі ас 545 ккал болады, яғни нормаға сай келеді деп есептеледі.

Қорытынды

Егер денсаулықты қалыптастыратын факторлар: қозғалыс белсенділігі, жұмыс арқындылығы, 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 тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мына төиендегі 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 — диобологтың 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.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

Ордабеков С. Медициналық валеология. Тараз, 2005.

Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье — М.: ФиС, 1990.

Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. — 3-е изд.. — М.: Флинта: Наука, 2005.

Дорошкевич М. П., Нашкевич М. А., Муравьева Д. М. и др. Основы валеологии и школьной гигиены: Учебное пособие для вузов. 2003, 238 с.

Дыхан Л. Б., Кукушин В. С., Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. Март, 2005, 527 с.

Мохнач Н. Н. Валеология. Конспект лекций: Учебное пособие для вузов. 2004.

Қожанов В.В. Гигиена школьника. Алматы. 1981.



*Назарларыңызға
рахмет!*