

Жеке топтағы адамдардың тамақтануы



Орындаған: Мадияр Елубай
Тексерген:

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.













