



ОҚУШЫНЫҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫ - ЖАҢА ОҚУ ЖЫЛЫНДАҒЫ ЖЕТІСТІКТЕРДІҢ НЕГІЗІ.

ОРЫНДАҒАН:8А СЫНЫП ОҚУШЫСЫ СКАК АЯГОЗ

ҚАРАҒАНДЫ-2012 ЖЫЛ

ДӘРІГЕ ЕМЕС ДӘРУМЕНГЕ ҮЙІР БОЛ

- «Табиғатта адам үшін табиғи тағамнан артық дәрі де, дәрумен де жоқ. Дәрі деген адамды емдемейді, тек аурудың бетін жасырады. Ол ауру қазір беті қайтқандай болғанмен біраз уақыттан кейін жаңа күшпен қайта өршіп кетеді. Тек дұрыс тамақтану, тағамды таңдай білу, күтіну ғана адамды барлық ауру-сырқаудан құтқара алады».





Оқушылардың дұрыс тамақтану принциптері

- **Оқушының тамағы балансирилген болуы керек .Оқушының мәзірінде мынадай өнімдер болуы қажет: ақуыздар, май және көмірсулар, ауыстырылмайтын аминақышқылдар, дәрумендер, минералдар мен микроэлементтер. Бұл компоненттер ағзада жеке синтезделінбейді, дегенмен баланың өсіп дамуына өте қажет. Олардың ақуыз,май көмірсу бір-бірінің қатынасы 1:1:4.болу керек.**
- **Оқушының рационындағы Калория мөлшері мынадай болуы керек:**
 - 7-10 жас – 2400 ккал
 - 14-17жас – 2600-3000ккал
 - Егер бала спортпен шұғылданатын болса, онда,300-500 ккал жоғары.









■ **Ақуыздар.**

Балалар үшін ең құнды балық және сүт ақуызы. Оның ағзада сіңіуі өте жоғары. Екінші орында сапасы жағынан - етті ақуыз, үшінші орында – өсімдік текті ақуыз.

Күнделікті оқушы 75-90 г ақуыз, оның ішінде 40-55 г жануарлар өнімінен шыққан ақуыздарды қабылдауы қажет.

Оқушы баланың күнделікті рационында мынадай өнімдер болуы қажет :

- Сүт немесе қышқыл сүт өнімдері;
- ірімшік;
- сүзбе
- балық;
- Ет өнімдері;
- жұмыртқа;





- **Майлар.**

Оқушының күнделікті рационына міндетті түрде қосылуы қажет.

Қалыпты жағдайда майлар - 80-90 г ,
30% КҮНДІК рационында.

Күнделікті оқушы қабылдау керек:

- САРЫ МАЙ;
- ҚАЙМАҚ;



www.freshfruit.com
1-800-858-8888



■ КӨМІРСУЛАР.

КӨМІРСУЛАР АҒЗАДА энергетикалық қоры болып табылады.КӨМІРСУЛАРДЫҢ ҚҰРАМЫНДА ҚОРЫТЫЛМАЙТЫН ТАҒАМДЫҚ ТАЛШЫҚТАР БАР.

ОҚУШЫНЫҢ КҮДЕЛІКТІ РАЦИОНЫНДА
КӨМІРСУЛАР- 300-400 г,

ОҚУШЫНЫҢ мәзірінде ҚАЖЕТТІ ӨНІМ ТҮРІ:

- НАН НЕМЕСЕ вафелді нан;
- Дәнді - дақылдар;
- Картоп;
- БАЛ ;
- КЕПТІРІЛГЕН ЖИДЕКТЕР ;
- ҚАНТ .



ДӘРУМЕНДЕР МЕН МИНЕРАЛДАР

■ ДӘРУМЕН А ӨНІМІНЕ БАЙ ТАҒАМ:

■ СӘБІЗ ;

■ Тәтті бұрыш;

■ Жасыл пияз ;

■ шпинат;

■ бауыр;

■ Жұмыртқа

■ сүт

■ ИТМҰРЫН

■ **А дәрумені.** Организмнің даму процессіне қажет. Көз және тері ауруларын болдырмайды. Тістердің, тырнақтардың, шаштардың сау жағдайын қамтамасыз етеді.





дәрумен С:

петрушка және укроп ;

қызанақ ;

Қара және қызыл қарақат ;

қызыл болгар бұрышы;

цитрустар;

картоп.

С дәрумені. Талшықты дәнекер ұлпалардың, сүйектердің және тістердің құрылысына, организмнің инфекцияларға қарсы тұруын жоғарлатуға қажет.





Дәрумен Е

бауыр ;

жұмыртқа ;

сұлы, гречка дәндері



Е дәрумені. жасушалардың қартаюу процессін, миокард инфарктінің және инсульттің қауіп-қатерін азайтады.





дәрумен В:

- НАН ;
- СҮТ ;
- ірімшік ;
- БАУЫР ;
- ЖҰМЫРТҚА ;
- орамжапырақ ;
- АЛМА
- миндаль ;
- қызамық ;





- **В дәрумені.** Жүректің, жүйке жүйесінің және бұлшық еттердің қалыпты қызмет істеуі үшін қажет. Көмірсутек алмасуына қатысады. Мидың дұрыс қызмет істеуіне ықпал етеді, холестерин деңгейін төмендетеді.





- АЛМА
АЛМАДА ӨТЕ КӨП ПАЙДАЛЫ
ЗАТТАР БАР — калий,
натрий, кальций, магний,
фосфор, темір және йод,
дәрумендер А, В1, В3, РР, С.
МЫСАЛЫ, витамина А
АЛМАДА 50% ЖОҒАРЫ,
апельсинге ҚАРАҒАНДА. БҰЛ
дәрумен ТҰМАУ ЖӘНЕ БАСҚА
инфекциялық аурулардан
қорғайды.





■ Апельсин

Бұл ароматты жеміс дәрумен А, В1, В2, РР және микроэлементтер: магний, фосфор, натрий, калий, кальций және темірге өте бай. Ең басты апельсиннің жетістігі, цитрустың құрамындағы — дәрумен С. 150 грамма апельсинде 80 мг аскорбин қышқылы бар. Бұл дәрумен ағзада екі қажетті функцияны атқарады: иммунды қорғаныс және психиканың стабилизациясын қалыпқа келтіреді.





- Орамжапырақ. Рак ауруын тежейтін, оның бастапқы кезеңінде толықтай жазылып кетуіне септігін тигізетін сульфорафанға бай. Бұл дәруменге әсіресе, орамжапырақтың брокколи деп аталатын түрі бай болады.





- Банан

Банан — АҒЗАНЫ КАЛИЙМЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТЕДІ. Жүрек-қантамыр жүйесінің, ОЖЖ ның қалыпты қызмет етуіне қажет. Үлкен адамға күнделікті калийдің түсуі — 2 г . Сонымен қатар, калий , сумен-тұздың қызметін реттеп, организмдегі артық суды шығарып тастайды. Сондықтан да оны барлық ісіну ауруларында тағайындайды. Банан гипертониктер мен арықтарға өте пайдалы.





- Қызылша. Фолий қышқылының қайнар көзі – В витамині. Қан тамырлары және иммундық жүйенің дұрыс жұмыс жасауы үшін қажет. Ағзада оның жетіспеуі ересектерде анемияның өршуіне, әйелдердің екіқабат кезінде дамып келе жатқан нәрестенің жүйке ауруына шалдығып тууына әкеліп соқтырады.





- Сүт тағамдары. Әсіресе, сиыр сүті. Күніне тым болмаса бір стақан сүт ішіп тұрған адамға рак ауруының қайсысы да жоламайтын көрінеді. Екіқабат әйелдердің сүтке үйірсек болуы шарананың жүйкесі жетіліп тууына жәрдемдеседі. Дәрігерлер, аяғы ауыр әйелдерге ірімшікті де көп тұтынуға кеңес береді.









- Сіз күнделікті жейтін асыңыз туралы ойландыңыз ба?

ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР

- Адам – өз құмарлығының құлы. Ол пайдалы нәрсені көре тұрса да, өзі бұрыннан бой үйретіп алған пайдасыз нәрсені тастап кете алмайды. Ал, ең пайдасыз нәрсе – қолға не түссе, сонымен қоректену.



WARMED UP

WARMED UP





Чипсыдың зиянды әсері

- Егер сіз күніне картоп чипсыйының бір пакетін жесеңіз, бұл бір жыл ішінде бес литр сұйық май ішкеніңізбен тең болады. Британдық медиктердің зерттеуі бойынша британдық оқушылардың 50 пайызы күніне кемінде бір пакет картоп чипсыйын жейді екен.

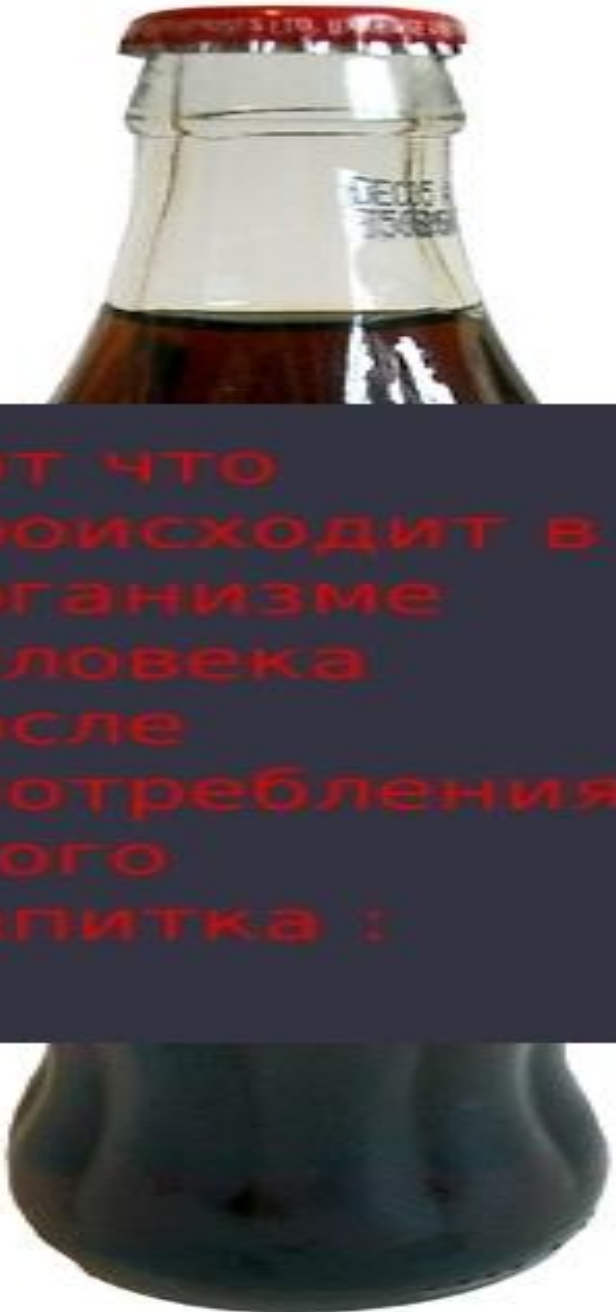












Вот что
происходит в
организме
человека
после
употребления
этого
напитка :



нет
ФИШКИ

Кока - кола құрамы

- Кокаинсыз Кока-кола құрамы:
- Agua carbonatada
- E952, E150d, E950, E951, E338, E330, E211
- Aromas.





- 10 шай қасық желінген қант 10 минуттан кейін сіздің жүйеңізге кері әсер етеді (бұл күнделікті ұсынылатын норма) . Фосфор қышқылының қант әсерін басатындықтан сіздің құсқыңыз келмейді.
- 20 минуттан кейін қандағы инсулин мөлшері күрт жоғарлайды. Бауыр бүкіл қантты майға айналдырады .
- 40 минуттан кейін кофеиннің сіңірілуі тоқталады. Сіздің қарашықтарыңыз кеңейеді. Бауыр қанға көп мөлшерде қант бөлуіне байланысты сіздің қан қысымыңыз жоғарлайды. Аденозинді рецепторлар тежеліп, нәтижесінде ұйқыңыз ашылады.
- 45 минуттан кейін сіздің денеңіз бас миындағы рахаттану орталығын белсендіретін дофамин гормонын бөле бастайды. Героиннің әсер етуі де осылайша жүреді.
- Бір сағаттан кейін. Фосфор қышқылы сіздің ішегіңіздегі кальцийді, магнийді және цинкті байланыстырып, метаболизмді жоғарлатады. Кальцийдің зәр арқылы шығуы жоғарлайды.
- Бір сағаттан аса. Зәр айдатқыш қызметі одан сайын жоғарлайды. Сүйекте орналасқан кальций, магний, цинк, сонымен қоса натрий, электролиттер мен су шығарылады. Сіз қозғыш немесе селқос боласыз. Кока - кола құрамындағы бүкіл су зәр арқылы шығарылады.

Қорытынды

- *Қорыта келе, Біз денсаулығымыз жайында көбірек ойлауымыз керек. Тұқымымыздың азып, тоз-тоз болып кетпеуі үшін де, Абылай ханның түсіне кірген бақа-шаяндарға айналмауымыз үшін де деніміз сау, мықты болуы шарт. Рухани тәрбиенің орны бөлек. . Ал денсаулығына тікелей әсер ететін жәй – дұрыс тамақтануы, жеміс-жидекке үйір болуы, дәріге емес, дәруменге, яғни, витаминдерге, онда да жасандысына емес, табиғиларына жақын жүруі.*



Қолданылған әдебиеттер тізімі.

- Корчажкина Н. Б. и др. Применение разгрузочно-диетической терапии (РДТ) в восстановительной медицине (пособие для врачей). — Москва, 2005.
- Николаев Ю. С. и др. Голодание ради здоровья (Издание второе, дополненное). — Москва, 1988.
- ИТЕРНЕТ WWW/GOOGLE/RU





*НАЗАР АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗ
ҮШІН РАХМЕТ!*