

## "Балалардың дұрыс тамақтану туралы " ата-аналарға кеңес беру



Тамақтанудың пайдасы бар екендігі туралы белгілі факт, ол теңдестірілген, сау және қуанышпен жеуі керек! Балаларға қатысты сау тамақтану-бұл әсіресе өткір мәселе.

Барлық ата-аналар өнімнің пайдасы мен зияны, аллергиялық реакциялар туралы біледі, бірақ әр ана балаға арналған өнімдерді жауапкершілікпен таңдай бермейді. Біздің

мемлекетімізде балалар мекемелерінде тамақтануға өте қатаң көзқарас бар. Ол үшін тиісті нормалар белгіленген. Балабақшаға келгенде әр ата-ана мәзір мен тамақтану нормаларын көре алады, ал балалардан дәм туралы сұраған дұрыс. Әрине, барлық тағамдар ұнай бермейді. Ботқа, желе (және тағы басқалар) туралы бала "фу"деп айта алады. Бұл түсінікті, балалардың барлық құмарлықтарын қанағаттандыру мүмкін емес. Көп нәрсе баланың отбасында қалай тамақтанатынына байланысты.

Олар оны қасықпен тамақтандыра ма немесе толық тағамның орнына сүйікті шоколадтармен еркелете ме? Сіз балаңызға айран, ряженка сатып алған ананы сирек көресіз – неге йогурт, фругурт және т.б. кептірілген жемістерден компот пісіретін аналар – шырындар, фанттар және кока – кола болған кезде не үшін. Бала балабақшаға келгенде, проблемалар басталады-Мен мұндай компот ішпеймін, мұндай балықты жемеймін, маған котлеттер ұнамайды. Мен шұжық боламын! Ал балабақшалар, өз кезегінде, баланы табиғи, дұрыс тамақпен қамтамасыз еткісі келеді. Сондықтан балалардың рационында сүзбе, балық, ет, қырыққабат, бауыр және ашытылған сүт қосылған айран бар. Балаларға тағамдарды үстелге ұсына отырып, біз осы өнімнің артықшылықтары туралы айтуға тырысамыз. Көбінесе балалар бір-біріне қарап, сорпа, кәстрөлдер мен омлет жегенді ұнатады.

Балалық шақты есіңізде сақтаңыз – мұндай суфле мен кәстрөлдер әрқашан үйде дайындалмайды. Балаға оның энергияға және негізгі компоненттерге (ақуыздар, майлар, көмірсулар, минералдар, микроэлементтер, дәрумендер) қажеттілігін қамтамасыз ететін жеткілікті қоректік заттар қажет. Азық-түлік әр түрлі, теңдестірілген және тамақтану компоненттерінің қажетті қатынасын қамтуы керек. Тамақтану баланың денесінің өсуі мен дамуының барлық процестерімен алдын-ала жүруі керек, басқаша айтқанда, өсіп келе жатқанда, бала тамақ пен қоректік заттардың жетіспеушілігін сезінбеуі керек.

Белгіленген нормаларға сәйкес балабақша мәзірі мұқият есептелген энергетикалық құндылыққа ие. Мысалы, үш жасқа дейінгі баланың күнделікті нормасы – 1540 ккал, ал үш жастан асқандар-1900 ккал. Дәл осы сандарға сүйене отырып, балабақшадағы мәзір таңдалады. Балабақшадағы бірінші нәрсе-сіздің балаңыз таңғы ас алады-кейде бұл сүт ботқасы, май мен ірімшік сэндвичі, шай немесе какао.

Біраз уақыттан кейін күнделікті екінші таңғы ас беріледі, оған әдетте жеміс шырыны немесе жеміс немесе қышқыл сүт өнімі беріледі. Түскі ас-бұл ең маңызды тағам, ол бірінші, екінші, бүйір тағаммен, көкөніс салатымен, және, әрине, үшінші ретінде шырын немесе компоттан тұрады. Ұйқыдан кейін балалар әдетте түстен кейін тамақтанады – көбінесе бақшасында түстен кейін олар сүзбе, дәмді тоқаштар немесе пирогтар, шай береді. Әрбір мектепке дейінгі мекемеде балалар толық және сапалы тамақтандырылады. Балаларды бірдей тағаммен жиырма күнде бір реттен жиі тамақтандыруға болмайтын ережелердің бірін атап өткен жөн.

Сондықтан балабақшадағы балалардың диетасы әртүрлі. Балабақшадағы тамақтануды ұйымдастыру отбасындағы баланың дұрыс тамақтануымен біріктірілуі керек. Керек ұмтылатын. Үйде тамақтану балабақшаның диетасын толықтырады. Осы мақсатта ата-аналар күн сайын топтарға ілінген мәзірмен танысуы керек. Сондықтан, кешкі асқа бала балабақшада алмаған тағамдар мен тағамдарды ұсынған дұрыс, ал демалыс және мереке күндері оның диетасын садовскийге жақындатқан дұрыс.

Есіңізде болсын! Балалар өте мұқият, олар бәрін көреді және естиді. Тағам туралы айтқанда өз репликаңызды қадағаланыз. Тамақ туралы тек жақсы айтуға болады. Тамақтану кезінде бәрі осы процеске назар аударуы керек, бала үшін бұл өте қиын мәселе. Асыңыз дәмді болсын!!!

### **Рационалды тамақтану туралы ата-аналарға кеңес беру**

Балабақшаның басты міндеттерінің бірі-әр баланың өмірі мен денсаулығын қорғауға конституциялық құқығын қамтамасыз ету. Балалардың денсаулығын ұтымды тамақтанусыз сақтау мүмкін емес, бұл олардың үйлесімді өсуінің, физикалық және нейропсихикалық дамуының, инфекциялар мен басқа да қолайсыз экологиялық факторлардың әсеріне төзімділіктің қажетті шарты болып табылады. Мектепке дейінгі балалық шақта тамақтану баланың денсаулығы үшін ерекше маңызды, өйткені ол жұмсалған энергияны ғана емес, сонымен қатар дененің барлық мүшелері мен жүйелерінің өсуі мен дамуына қажетті материалды қамтамасыз етуі керек.

Мектепке дейінгі мекемеде және отбасында баланың тамақтануы біріктірілуі керек. Дұрыс тамақтануды қамтамасыз ету үшін үш шарт қажет:

- \* тағамда барлық қажетті ингредиенттердің болуы;
- \* дұрыс пісіру технологиясы және ұтымды тамақтану;
- \* пайдалы ас қорыту жүйесі, ондағы барлық ферменттердің қоректік заттарды дұрыс өңдеуі.

Тамақтану режимі-тиімді тамақтануды қамтамасыз ететін негізгі шарттардың бірі.

Балалардың денсаулық мәдениеті негізгі режимдер туралы білімді, физикалық күш салу мен демалудың кезектесу қажеттілігін ғана емес, сонымен қатар балалардың дұрыс тамақтануы мен мәдени-гигиеналық дағдыларының қарапайым ережелерін білуді де қамтиды.

Дұрыс ұйымдастырылған диета мыналарды қамтиды:

- \* тамақтану уақытын және олардың арасындағы аралықты сақтау;
- \* физиологиялық тұрғыдан ұтымды тамақтану жиілігі;
- \* күні бойы жеке тамақ бойынша калорияны дұрыс бөлу.

Баланың денсаулығы отбасындағы дұрыс тамақтану мәселелерінде ата-аналардың хабардар болу деңгейіне байланысты. Ата-аналармен жұмыс жасаудың нысандары мен әдістері педагогикалық мәдениетті арттыруға, балабақша мен отбасының өзара іс-қимылын нығайтуға, ұтымды тамақтану мәселелерінде оның тәрбиелік әлеуетін күшейтуге бағытталуы керек. Мектепке дейінгі мекемеде және отбасында тамақтануды ұйымдастыруда ыдыс-аяқтың әртүрлілігі мен дәрумендеріне ерекше назар аудару керек. Үйде дұрыс тамақтануды ұйымдастыруға мүмкіндік беретін тамақтану мәселелері бойынша ата-аналармен өзара әрекеттесудің дәстүрлі емес тәсілдерін қолдану ата-аналардың сауаттылығын арттыруға және балаларының денсаулығын нығайтуға көмектеседі.

Балабақшада тәртіп бойынша өмір сүруге дағдыланған балалар оны үйде де өз еріктерімен орындайды. Бірақ тәжірибе көрсеткендей, көптеген отбасыларда күн режимі орындалмайды. Бұл ата-аналардың үлкен қателігі, өйткені бұл жағдай баланың денсаулығы үшін ғана емес, сонымен бірге тәрбие үшін де қауіпті. Ата-аналардың режимге немқұрайлы қарауы жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін.

Ата-аналар бірқатар ережелерді сақтау керек. Негізгі оның ішінде болып табылады:

- \* Ата-аналар балабақшада қабылданған тамақтану режимін тамақтану жиілігі бойынша да, олардың арасындағы интервалдардың ұзақтығы бойынша да білуі және сақтауы керек.

- \* Балаларға тамақ арасында сэндвич, тәттілер бермеу керек.

- \* Ата-аналардың балалық шақта қандай тағамдардың пайдалы екенін білуі өте маңызды.

- \* Ата-аналар күн сайын балалардың тамақтануында қандай тағамдарды міндетті түрде қолдану керектігін білуі керек.

- \* Сүт, ет тұтынудың тәуліктік нормасын сақтау, көкөністерді, жемістерді, сары май мен өсімдік майын кеңінен пайдалану маңызды.

- \* Тәттілерді негізгі тамақтан кейін аз мөлшерде беруге болады.

Мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде күн тәртібі толық жүзеге асырылады. Бірақ мұнда балалардың өмірін ұйымдастыруда икемділіктің болмауымен байланысты кемшіліктерді атап өтуге болады. Мектепке дейінгі мекемеде тамақтануды ұйымдастырудың негізгі қағидаттарын сақтау мызғымас болуы керек:

- \* Тамақтану толық және теңгерімді болуы керек.

- \* Энергетикалық құндылық балалардың энергия шығындарына сәйкес келуі керек.

- Қарағанда разнообразнее өнімдер жиынтығы, яғни полноценнее қажеттілік қанағаттандырылады жеп.

- \* Тағам дәмді болуы керек.

\* Құрамында тұз, қант және дәмдеуіштер көп тағамдар мен тағамдарға деген қажеттілікті шектеу керек.

\* Диетаның көлемі мен режимі балалар денесінің жас қажеттіліктеріне сәйкес келуі керек.

\* Баланың дұрыс ішу режимін қамтамасыз ету қажет.

\* Жеке тамақтану болуы керек.

\* Балалардың тамақтануын ұйымдастыру шарттары талаптарға сай болуы тиіс.

\* Гигиеналық талаптарды сақтау қажет.

\* Рационалды тамақтануды мұқият дайындалған мәзір қолдауы керек.

Тамақтанудың дұрыс ұйымдастырылуын үнемі бақылау қажет.

Жақында балалардың тамақтану сапасының нашарлауы байқалады, бұл физикалық даму деңгейі төмен балалар санының көбеюіне әкеледі, өйткені азық-түліктің жеткіліксіздігі, ондағы дәрумендер мен минералдардың болмауы бұлшықеттердің жұмысына теріс әсер етеді. Бірақ, балабақшаларда және отбасында тамақтану сапасын нашарлататын қиындықтарға қарамастан, жол берілмейді.

Өмір ата-ананың сүйіспеншілігі, қамқорлығы және дұрыс теңдестірілген тамақтануы болған кезде баланың дені сау және бақытты болып өсетінін дәлелдейді.

### **"Мектеп жасына дейінгі балалар үшін пайдалы тамақтану" туралы ата-аналарға кеңес беру**

Сіздің балаңыз ұзақ уақыт бойы ортақ үстелге отырады, өздігінен жейді және ішеді. Ал ол не жейді? Ересектер сияқты ма? Сіз бұл дұрыс екеніне сенімдісіз бе? Мектеп жасына дейінгі балалардың тамақтануы оның ас қорыту жүйесінің ерекшеліктерін ескеруі керек, ол әлі күшті емес және қалыптаспаған. 5 немесе 6 жастағы баланың диетасы оңай сіңетін компоненттерден тұруы керек.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы. Негізгі принциптері мынадай:

- энергетикалық құндылық жасқа сәйкес келуі керек; таңғы ас күнделікті энергетикалық құндылықтың 25%, түскі ас - 40%, түскі ас - 10%, кешкі ас-25% болуы керек%;

- мектеп жасына дейінгі баланың тамақтану режимін ата-аналар немесе мектепке дейінгі мекеме санитарлық нормаларға сәйкес ұйымдастырады; тамақтану сағаттары қатаң тұрақты болуы керек, күніне кемінде 4 рет.

- барлық тамақтану факторлары теңдестірілген болуы керек; мәзір аздап кеңейеді.

Сондай-ақ, ащы дәмдеуіштер мен саңырауқұлақтарға тыйым салынады. Сіз пияз, сарымсақ және ет немесе балық үшін түрлі тұздықтарда өте аз мөлшерде бұрыш есебінен тағамдарды сәл өткір жасауға болады.

Дәнді дақылдардан інжу арпасына, тарыға артықшылық беріңіз-оларда талшық бар. Мектеп жасына дейінгі баланың диетасында не бар: жылы және ыстық тамақ, күнделікті диетаның кемінде  $\frac{3}{4}$  бөлігі. Әрине, негіз-ет, балық, сүт өнімдері, макарон, жарма, нан, көкөністер мен жемістер.

**Ақуыз.** Дене өседі, тек ақуыз құрылыс материалы болып табылады. Оңай сіңетін ақуыздың көзі-бұл ет, егер ол бұзау, тауық еті мен күркетауық болса жақсы. Балықты майсыз қабылдаған жөн: треска, көксерке, хек, Поллок, қызғылт лосось.

Сіз асқазанның нәзік шырышты қабығын тітіркендіре аласыз, ал пайдасы 0%. Күн сайын баланың диетасы сүт өнімдерінен тұруы керек екенін ұмытпаңыз. Бұл қышқыл сүт болуы мүмкін-айран, йогурт, ашытылған сүт, майдың 5% - дан аспайтын сүзбе, сүт. Сүт өнімдерін десерттерге, кәстрөлдерге, ботқаларға, сэндвичтерге қосыңыз.

Күн сайын баланы көкөністермен, жемістермен және шырындармен тамақтандырыңыз. Мектеп жасына дейінгі бала күніне 250 г көкөніс, 200 г дейін картоп, жемістер мен жидектерді 250 г дейін алуы керек.сіздің балаңыз тек жаңа піскен көкөністер мен жемістерден дәрумендер ала алады. Қандай көкөністер? Қырыққабат, қияр, қызанақ, редис, салат, аскөк және ақжелкен болсын. Шырындар мен балшырындар да күн сайын беріледі. Егер сіз жаңа шырын бере алмасаңыз, балалар тағамына арналған шырындарды сатып алыңыз.

Тұтас дәндерден, қара бидайдан және бидай ұнынан жасалған макароннан дұрыс нан таңдаңыз.

Сары май күніне 20 г артық емес және өсімдік майы (10 г), әрине, дайын тағамдарда жақсы қолданылады. Кешке балаға майлы тамақ бермеңіз. Түнде балада асқазанның белсенділігі едәуір төмендейді, ал егер ұйқыға дейін тамақ ішуге уақыт болмаса, онда сіз ас қорыту проблемаларын ғана емес, сонымен бірге қатты ұйқыны да аласыз!

### **Ата-ана тағы не білуі керек?**

1. Егер сіз баланы балабақшадан кейін үйде тамақтандыратын болсаңыз, кетер алдында күннің мәзіріне қараңыз. Ол жеген тағамдарды немесе тағамдарды пісірмеңіз.
2. Күнделікті тамақтануға арналған негізгі өнімдер тізімделді, бірақ қатты ірімшік, қаймақ, жұмыртқа, балық сияқты күнделікті қабылдау үшін емес, 2 күнде 1 рет.
3. Қауіпсіз тағамды пісіріңіз, мысалы, ет тұтас емес, бірақ баланың тұншығып кетпеуі үшін туралған.
4. Балыққа да қатысты: бәрін бір сүйекке шығарыңыз немесе тартылған ет жасаңыз.
5. Бала осы немесе басқа тамақты жеуден бас тартады. Сендірмеңіз, мәжбүрлемеңіз. Неге қаламайтынын сұраңыз, өзіңіз көріңіз. Сіз де бәрін жемейсіз. Рецептті өзгертіңіз. Немесе сол өнімді басқа ыдысқа қосыңыз.
6. Бала қалағанынша таза ауыз суды іше алады, бірақ қантты сусындарды бақылау және шектеу керек, әсіресе дүкендегі сусындарға қатысты. Бұл жаста қант мөлшері күніне 50 г құрайды. Тәтті газдалған суда бұл 7 есе артық! Мұндай сусынды сатып алмас бұрын ойланыңыз.

7. Тағамның жалпы калория мөлшері шамамен 1800 ккал құрайды, ал күніне салмағы бойынша бала шамамен 1,5 кг тамақ жеуі керек.

Ия, мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануын бөлек дайындау қиын, бірақ сіз өзіңіз үшін, ересек адам үшін дұрыс, пайдалы тағамды ащы, майлы, тәттісіз дайындауға болады. Ал артықшылық - көкөністер, жемістер. Бұл бала үшін керемет үлгі және отбасылық денсаулық кепілі болады!