Тақырыбы: Дұрыс тамақтану қағидалары

Мақсаты:
Оқушылардың жақсы денсаулығының, жан - жақты дамуының кепілдігі - тиімді және үйлесімді тамақтану болып санау, «Салауатты өмір салтын» қалыптастыру

Мұғалім:
- Балалар. Біз бүгін сендермен «Дұрыс тамақтану қағидалары» атты сынып сағатымызды өткіземіз.

*Дұрыс тамақтану*

 Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақтың құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс.Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, организмнің қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және организмнің қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді.

Әсіресе, «Ұрпақ денсаулығы – ұлттың саулығы»- демекші, дені сау ұрпақ қалыптастыру үшін – оны назардан тыс қалдыруға болмайды.

Сондықтан да мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануы мен денсаулығы, олардың дұрыс өсіп жетілуі бүгінгі күннің өзекті мәселесі. Осыған байланысты мектебіміздің асханасы таңертеңгі 8.00-16.00-ге дейін жұмыс жасайды.

Күнделікті тамақтың сапасы мен берілу мөлшері (норма) мектептік құрылған бақылау топтары мен мектеп медбикесі тарапынан бақылауға алынған. Сонымен қатар тамақтың сапасын анықтап отыру мақсатында бракераждық комиссия құрамы құрылған. Комиссия құрамындағылар айына екі рет асхана тамағының сапасын тексереді және тексеру нәтижесінде акт толтырылады. Айына бір рет тамақтану мен тамақ пісіру орнына тазалық жасалынып, дезинфекцияланып отыру көзделіп, іске асуда. Мектеп асханасында ұсынылатын тағамдар сапасы нормативке сай, ыстық тағамдар түрі күнделікті өзгеріп отырылады. Ыстық тамақтың бағасы 84 теңгені құрайды. Салат түрлері үнемі өзгертіліп, ауыстырылып отырылады. Салатқа жемістер мен көкөністер сапалы түрде беріледі. Буфеттік тағамдар түрі жиі толықтырылып тұрады.

Мектеп оқушыларын сумен қамтамасыз ету қарастырылған. Оқушыларға мектеп асханасынан қайнатылған су тұтынылады.

Дұрыс тамақтанып, айтылған ережелерді орындай білген адамдардың ғана денсаулығы берік бола алады. Сондықтан да дұрыс тамақтану - әр адамның өз қолында демекпіз.

 *Дұрыс тамақтану қағидалары:*

·         тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.

·         тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн.

·         тамақтанған соң дереу шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орына шырын ішкен жөн.

·         таңертеңгі асты мұқият қабылдау. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі қант азайып кетеді. Ертеңгі асты ішпесе, түсте артығымен қабылдайсыз, нәтижесінде асқазанға ауыртпалық түсіресіз.

*Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:*

 1.     Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.

2.     Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.

3.     Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі.

4.     Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

5.     Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

*Жеміс-жидек пайдасы*

Алма мен алма шырыны адамның тісіне айтарлықтай зиянын тигізеді. Мұндай күтпеген жаңалықты Лондон корольдік колледжінің Стоматология институтының ортопедтері ашты.
The Daily Mail-дың хабарлауынша, мамандар алманың адамның тісіне зияны газдалған сусындарға қарағанда, төрт есе жоғары екенін анықтаған. Адам алма жеп отырғанда жемістің қышқылы тістердің сапасын бұзып үлгереді екен. Бұл жайт 18 бен 30 жас аралығындағы 1000-нан астам адам қатысқан зерттеу барысында белгілі болды. Алманы сүйіп жейтін еріктілер арасында тіс дентинінің бұзылу қаупі 3,7 есе жоғары болып шықты. Зерттеу нәтижесінде, маринадталған пияз бен грейпфруттың, керісінше, тіске зияны жоқ екені анықталды.

 Жеміс-жидектің, оның ішінде алманың денсаулыққа пайдасы мол. Ал оның қандай қасиеттері бар екендігін білесіңдер ме?
Алманың құрамында А,С, В1, В2, Р, Е дәрумендері бар.
А дәруменi - ағзаның өсуіне, дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұруға көмектеседі. Қараңғыда көруді жақсартады. А дәрумені шаштың, тырнақтың өсуіне әсер етеді. Ол жетіспегенде тері құрғап, жарылып, түсі күңгірттенеді.

В1 дәруменi - организмде дұрыс зат алмасуы үшін аса қажет. Бұл дәрумен жетіспегенде шаршағандық сезіліп, ас қорыту жүйесі бұзылады. Ағза В1-ге зәру болған жағдайда жүйке жүйесі ауруға шалдығуы мүмкін.

В2 дәруменi - басқа да дәрумендер сияқты организмнің бірқалыпты өсуіне қажет. Жарақаттардың тез жазылуына мүмкіндік береді. Көздің жақсы көру қабілетін арттырады.

Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ерін құрғап, ұшық шығады. Денеге түскен жарақат баяу жазылады.

С дәруменi - ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. С дәруменi жетіспегенде ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылиек қанталайды. С дәруменi ағзаға қыс пен көктем айларында көбірек қажет.

Р дәруменi - жіңішке қан тамырларының беріктігін арттырып, қызметін қалыпқа келтіреді.

Е дәруменi - бұлшық еттердің қызметін жақсартады.

Сондай-ақ алмада марганец, калий, кальций, фосфор, натрий, молибден, мырыш бар. Бұлар ағзаға жеткілікті мөлшерде болса, ауырмайтын боласыңдар. Ойлау қабілеттерің де жақсы дамиды.
Ал ең бастысы – алма темірге бай. Темір қан айналымы жүйесіне өте қажет. Ол жүрек, бауыр, бүйрек, асқазан, ішек жолдарының жұмыстарын жақсартады.  Бактерия мен әртүрлі вирустардан сақтану үшін күніне бір алма жеу қажет.
Лимон. Катарактаның қалыптасу қаупін азай-тады, кіші қан тамырлардың қабырғаларын қа-тайтады. Анемияны және ревматизмді емдеуге жәрдемдеседі. Құрамында С дәрумені 100 грамда 48 мг.

Мандарин. Теріні тазартады. Микробтарды жойып, асқазанды жұқпалы аурулардан сақтайды. Құрамында С дәрумені 100 грамда – 50 мг.

Грейпфрут. Науқастанып тұрғаннан кейін және ауыр ой жұмыстары кезінде күш-қуатты қалпына келтіреді. Бауырды тазалап, рак ісіктерінің алдын алады. Құрамында С дәрумені 100 грамда 60 мг.

Бәрімізге белгілі қант пен әртүрлі тәттілердің құрамында адам ағзасына зиянды заттар мен артық калориялар болады. Білген адамға қант пен тәттілердің орнын табиғи жемістермен алмастыруға болады.

Егер біле білсеңіз, ең тәтті әрі пайдалысы – кептірілген жемістер. Оның ішінде өзгелеріне қарағанда құрамында дәрумендері мол болатыны кепкен өрік. Оның құрамында калий бар. Ал, калий жүрек қағысын тұрақтандырады, жүйке ауруларын емдей алады.
Сонымен қатар, қара өрік пен алмұрт, інжір мен құрма адам ағзасының зат алмасуын реттейді. Адамға сергектік сыйлайды. Бұлшық еттердің қозғалысы мен мидың жақсы жұмыс жасауын қамтамасыз етеді. Бұл жемістердің 100 граммының адам ағзасына тәулік ішінде қажетті дәрумендерінің жиынтығы бар.

Қызыл бұрыш. Ол адам-ның ғұмыр жасын ұзарта алады. Бұл ғалымдар ашқан жаңалық. Қызыл бұрыш линидтік алмасуды қалпына келтіріп, дұрыстайды, артериялық қысымды төмендетеді, ішек жолдарының микрофлорасын сауықтырады, жастың ұлғаюына байланысты болатын өзгерістерді тежейді.
Қара қарақат (смородина). Қуыққа тас жиналып несеп жолдары зақымданса, оның 100 грамм жапырағына 60 грамм қой бүлдіргені- нің (земляника) жапырағын, 40 грамм жөке гүлін, 30 грамм коровяк гүлін қосып бір стақан суда сақылдатып қайнатады. Суытады, сүзеді. Сонан соң күніне тамақтан соң 2-3 реттен ішіп тұрады.
Пияз. Оның ащы дәмі құрамындағы эфир майынан. Құрамында С дәрумені мен каротин көп. Көктемнің көкөніс шыға қоймаған кезеңінде адамға пияз ерекше пайдалы. Біріншіден, тәнге С витаминінің күндік қажетін қанағаттандыруға көмектеседі, екіншіден, ауру жұқтырмайтын (бактерицидтік) және қырқұлаққа қарсы заттарға бай.

Көктемде көкөніс жеу Халқымыз көктемді – ұзынсары келген қараөзек шақ, жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілер шағы дейді. Бұл кезде адамдар бойында күзде жиналған дәрумендер қоры азаяды. Соған байланысты денеде ауруға қарсы тұру қабілеті кеміп, тұлабойда әлсіздік пайда болады. Сол себепті оған жол бермеу үшін дастарханда құнарлы тағамдармен бірге алуан түрлі көкөністерді, жеміс-жидектерді жеген жөн. Сапалы көкөністер болмаса, қалбырланған көкөністерді, тұздалған қырыққабатты, көк пиязды молынан пайдаланған абзал. Қараөзек шақта көк пияздың пайдасы өте жоғары. Оның 100 грамынан тәулікке қажеті С дәрумені табылады. Ашытылған қырыққабаттың 100 грамында 20 мг С дәрумені бар. Сүт өнімдерінің, қазы-қартаның, сүр еттің де көктемде пайдасы зор. Негізінен, жылдың барлық мезгілінде ересек адамдар үшін картопты қоспағанда, көкөністің күндік мөлшері 300 грамнан 400 грамға дейін болуға тиіс. Көкөніс пен жеміс орта және егде жастағы, әсіресе толығуға бейім адамдардың тамағында айрықша орын алғаны жөн.

***Бекіту***• Балалар біз бүгін қандай тақырыппен таныстық?
• Адамдар күніне неше рет тамақтану қажет?
• Тамақты қалай жеу керек?

Қызылегіс негізгі мектебі

***Дұрыс тамақтану қағидалары***

(сынып сағат)

 Өткізген: 9-сынып жетекшісі

 З.М.Вахитова

2018-2019 оқу жылы