

«Қаратоғай ЖОББМ» КММ



Тақырыбы: Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі

Медбике : Ж.Т Рахметова.

2018 - 2019 оқу жылы

Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі

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.

- 1) тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.*
- 2) тәулігіне бір — екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш — немесе төрт рет тамақтану керек.*
- 3) 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, атын, ішімдік, тағыз 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 жариялаганды 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 ұғымы. 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 қарашы» 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.

Тамақтану процесінің принциптері

Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.

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.

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 калыптасу 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.

ТМД елдерінің жетекші ғалымдары балалар мен жеткіншектердің тамақтық заттар мен қауатқа (яғни күнделікті рационының калориялығы) қажеттілік нормаларын жасаған. Осы ғылыми негізделген ұсыныстарға сәйкес 14-17 жастардағы жасөспірімдердің тәуліктік тамақ рационының калориялығы 2900 килокалорияны, осы жастардағы қыздарда -2600 килокалорияны, құрауы керек. Тамақ калориялығы күш-қуатты жұмсау көлеміне байланысты белгіленеді, сондықтан да КТМ оқушылары үшін олардың оқу- өндірістік жұмысының сипатын есептей отырып, осы норманы 10-15%-ке артғыру қарастырылған.

Белгілі бір сағаттарда ғана тамақ ішу маңызды. Бұл жағдайда ағзада уақытқа шартты рефлекс қалыптасады, яғни тамақ ішу белгіленген

уақытта асқазан сөлі көбірек бөлінеді, тәбет ашылады, тамақты жақсы қорытуға жағдай жасалады.

Тамақ ішудің жекелеген уақыттарды мектептегі сабақтың басталуына, олардың ұзақтығына, мектеп пен үй арасындағы жолға кететін уақытқа байланысты біршама ауысуы мүмкін. Дегенменде бұл айырмашылық 30-40 минуттен аспауы керек.

Мектеп ыстық тамақтың міндетті түрде берілу қажеттілігін атап өткен жөн. Жоғары сынып оқушылары мектепте 5-6 сағаттан, егер үйірме, секцияларға және т.б. қатысуға қалатын болса, кейде одан да көп уақыт болады. Сөйтіп, ертеңгілік тамақ пен түскі астың арасындағы үзіліс 7 сағатқа, тіпті одан да көпке созылып кетуі мүмкін. Бутерброд, бәліш, тәтті тағамдар ыстық асқа деген ағзаның қажеттілігін өтей алмайды, құрғақтай тамақ жеу де зиянды. Мектептегі дұрыс ұйымдастырылған тамақтану оқушының үлгерімі мен жұмыс қабілеттілігінің артуына жәрдемдеседі. Мектептегі тамақтың сауықтыру әсері тәрбиелеуге мәнмен үйлестіріледі – болашақ өмірде режим сақтау әдетін баянды етеді.

Қазіргі мектептерде оқушыларды ыстық тамақпен қамтитын асханалар бар. Оқушылар санына байланысты тамақ не сол жерде дайындалады не коғамдық тамақтандыру орындарынан әкелініп, мектеп асханасында ысытылады. Өзге бір маңызды талап – көлемі және калориялығы бойынша қабылдауға тамақты дұрыс бөлу.

Таңертеңгілік ас қою, тығыз болсын; түскі аста негізгі тамақ қабылданады; кешкі ас калориялығы жөнінен таңертеңгілік аспен бірдей болып ұйқыға кемі 1,5-2 сағат қалғанда ішілуі керек. Тамақты өте жәй, ұйықтар алдында қабылдау зиянды, ол ұйқыны қашырады, ас қорытуды қиындатады, май жиналуына себепші болады. Кейде ұйықтар алдында бір стакан айран ішкен пайдалы. Бұл ретте кешкі ас жеңілдеу болғаны жөн.

Дұрыс құрастырылған тамақтану рационның құрамында сұйықтың жеткілікті көлемі болады. Дегенменде денеге елеулі ауырлық түскенде, жорық күндері, жазда сұйық-сусынның қажеттілігі артады, өйткені тер бөлінуі күшейеді де, ағзаның сұйықты қажет етуі көбейеді. Шөлді қайнаған су, шәй ішіп басу керек. Лимонадты, газдандырылған суды және құрамында қанты бар өзге де сусындарды шектелген көлемде қабылдау керек.

Тамақтану режимінің маңызды элементтерінің бірі- тамақтың қайда ішілетіндігі, тазалығы т.б. «Жүріп келе жатып», не өте ыстық немесе суып қалған тамақты ішуге болмайды. Бірінші және екінші ыстық тамақтың температурасы шамамен 50 С болуы тиіс. Негізгі

тағамдарды ішу арасында тәтті тағамдарды жемеу керек, өткені бұлар тәбетті, ішек- асқазан жолы жұмысының ырғағын бұзады. Спортпен шұғылданған кейін, үлкен дене жүктемелерін орындағаннан кейін бірден дастарханға отыру ұсынылмайды.

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.

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.

