



Бекітемін

«Шаттық» аралас түрдегі
бөбекжай-бақшасы меңгерушісі:
С.Д.Жумабекова

«Шаттық»аралас түрдегі бөбекжай-бақшасында 7 маусым
«Дүниежүзілік тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі» күніне орай
03-13.06.2024жыл аралығында ұйымдастырылған
онкүндіктің іс-шара жоспары.

№	Орындалатын іс-шара	Мерзімі	Жауапты
1	7 маусым «Дүниежүзілік тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі» күніне орай ұйымдастырылған онкүндіктің іс-шара жоспарымен таныстыру.	03.06.2024ж.	Меңгеруші:С.Д.Жумабекова Дәмбике:С.Ш.Жұпарбаева
2	Тамақ өнімдерінің қауіпсіз тұтынудың 5 жолы түсіндірме сабағы	04.06.2024ж.	Дәмбике:С.Ш.Жұпарбаева
3	Ас атасы нан ұннан жасалатын өнімдер. «Бауырсақ»	05.06.2024ж.	Аспазшы:А.А.Косаева
4	Тағам қауіпсіздігі дәрумендердің пайдасы» тақырыбында бөбекжай қызметкерлерімен тәрбиеленушілер арасында дөңгелек үстел.	06.06.2024ж.	Дәмбике:С.Ш.Жұпарбаева
5	«Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі» Тренинг	07.06.2024ж.	Дәмбике:С.Ш.Жұпарбаева Тәрбиеші:Г.З.Юсупова Тәрбиеші:Г.С.Далмурадова
6	Қазақтың ұлттық тағамдары. «Сүт өнімдері» жәрмеңке	11.06.2024ж.	Дәмбике:С.Ш.Жұпарбаева Тәрбиеші:Ж.Ш.Серкебаева Тәрбиеленушілер
7	Қорытынды	13.06.2024ж.	Дәмбике:С.Ш.Жұпарбаева

Дәмбике:

С.Ш.Жұпарбаева

**«Шаттық» аралас түрдегі бөбекжай-бақшасында 7 маусым
«Дүниежүзілік тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі» күніне орай 03-13.06.2024ж
аралығында ұйымдастырылған іс-шараның қорытындысы.**

«Шаттық» аралас түрдегі бөбекжай-бақшасында «Дүниежүзілік тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі» күніне орай 03-13.06.2024жыл аралығында онкүндіктің іс-шара жоспары түзіліп бекітілді.

Бөбекжайда қызметкерлер мен тәрбиеленушілер арасында түсініктеме жұмыстары түсіндірме жұмыстары жүргізілді. Онкүндік өткізу барысында қызметкерлерге тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі туралы сақтау шаралары және тамақ өнімдерін дайындау, өңдеу, тасымалдау және санитарлық тазалық талаптары түсіндірілді. Сонымен қатар тамақ өнімдерін тұтынудың 5 жолы түсіндірілді. Қолды таза ұстау. Шикі және піскен тамақ өнімдерін бөлек ұстау, тамақты әбден қайнату, пісіру. Азық-түлікті тиісті температурада сақтау таза суды пайдалану. 05.06.2024ж. күні «Ас атасы – нан» ұннан жасалатын өнім бауырсақтың дайындалатын жолын, құрамын бас аспазшы Косаева Алия апай айтып түсіндірді.

06.06.2024ж. күні «Дәрумендердің пайдасы» тақырыбында тәрбиеленушілер арасында дәмбике дөңгелек үстел ұйымдастырылды.

11.06.2024ж. күні мектепалды тобында сүт өнімдері, сүттен жасалатын өнім түрлерінен жәрмеңке ұйымдастырылды. Жәрмеңке барысында дәмбике айран, сүт, құрт, сүзбе, сары май, құрт тағамдарының жасалу жолдарымен таныстырды.

13.06.2024ж. күні онкүндік барысында ұйымдастырылған іс-шараларға қорытынды жасалынды.

Дәмбике:



С.Ш.Жұпарбаева

Дұрыс тамақтану– денсаулық кепілі



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

Дұрыс тамақтану ережелері:

- 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 5 рет қабылдаған жөн;
- Таңертеңгі асты мұқият ішу қажет. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда ағзадағы қант азайып кетеді.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.
2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.

4. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

5. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас-адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас ішу біздің жасушаларымыз бен тіндерімізді жаңартуға мүмкіндік береді. Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қантдиабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдыналу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спорт пен шұғылдану, күйзеліс пен күресе білу, темекіден, ішімдіктен бас тарту жолымен салауатты өмір салтын ұстану арқылы аурулардың алдын алып, денсаулықты және тартымды келбетті сақтап, сұлу да сымбатты, тәні мен жаныжас, белсенді болып жүруіңізге болады.

Дұрыс тамақтану қағидасы

Денсаулық ол басты байлық. Баршамыз үшін үлкен аманат екені белгілі. Денсаулықты күтудің негізгі белгілері — дене белсенділігі және дұрыс тамақтану. Бүгінгі материалымызда осы дұрыс тамақтану жайында пайдалы әрі қажетті ақпараттармен бөлісетін боламыз.



Дұрыс тамақтану — тамақтан тыйылу емес

Қазақ халқы «Ас — адамның арқауы» деп тегін айтпаса керек. Шындығында да, адам денсаулығының басты кепілі бұл дұрыс тамақтану. «Ауру — астан...» демекші кез келген ауруды астан табуға болады. Дұрыс тамақтану дегеніміз күнделікті тұтынатын тағамды тепе-тең етіп пайдалану. Яғни әрбір өзіңізге қажетті калорияны жеткілікті мөлшерде тұтынуды айтамыз. Күнделікті тағам рационында қандай тағам түрлері болуы керек? Оның құрамында қандай дәрумендер болуы қажет? Ақуыздың, көмірсутектің мөлшері қаншалықты болуы керек деген мәселені алдымен ажыратып алған жөн.

Тағы бір ерекше атап өтерлігі, күнделікті өмірде таза суды жеткілікті мөлшерде пайдалану. Ол үшін адам әуелі өзінің салмағын есептеп, соған сәйкес күн сайын қаншалықты мөлшерде су пайдалана алатынын анықтай алады. Бірақ бұған күнделікті судан бөлек ішетін шәй не болмаса өзге де сусындарды жатқызуға болмайды. Мамандардың айтуынша, судың мөлшерін тиісті деңгейден түсірмеген уақытта ғана «толыққанды дұрыс тамақтануға бетбұрдым» деп айта аласыз. Кей адамдар күнделікті жеткілікті мөлшерде су ішкенімен тәттіні шектен тыс қолданып жатады. Болмаса өте майлы тамақтарға жақын болуы мүмкін. Диетологтардың пікірінше, мүмкіндігінше дұрыс тамақтануды ұстанатын адамдар тәттіден бас тартқаны дұрыс. Тәттілерден бастартқанымен оларды алмастыратын бастысы денсаулыққа пайдалы тағамдармен алмастыру қажет дейді мамандар. Сондай-ақ қуырылған тағамдардан аулақ болғаны абзал. Мәселен, қуырылған тамақтар бірінші кезекте асқазанға зиян келтіретінін естен шығармаған жөн.

Дұрыс тамақтануға көшкен адамдар міндетті түрде спортқа ден қояды. Күнделікті уақытының бір бөлігін спортпен шұғылдануға арнайды. Ал осы дене белсенділігі дұрыс тамақтануға көп әсер етеді. Дұрыс тамақтану мен спортты қатар үйлестіре алып жүретін болсаңыз, көптеген жетістікке жетесіз. Дене мүсініңізде бірте-бірте тартыла бастайды. Артық майлардан тезірек құтыласыз. Бұлардың барлығын спортпен түзеп, әдемі сымбатқа келуге болады.



Күнделікті тамақ рационында қандай тағамдар болуы қажет?

Диетологтардың көпшілігі күнделікті тағам рационында ақуыз болуы керектігін айтады. Одан бөлек, жеміс-жидектер мен көкөністер де жеткілікті мөлшерде қабылдау қажет. Өйткені олардың құрамында ағзаға пайдалы дәрумендер мен минералдар бар. Бастысы күн сайын тиісті мөлшерде су ішуді әдетке айналдырыңыз.

Негізінен дұрыс тамақтануды ұстанатын адамдар тауықтың не болмаса күркетауықтың төс етін көбірек пайдалануға тырысады. Өйткені төс еті көп мөлшерде ақуызға бай тағамға жатады. Бірақ та етті күнделікті тағам рационынан алып тастау қажет деген сөз емес. Оның құрамында да көптеген пайдалы дәрумендер бар. Бастысы оны дұрыс пісіріп тұтынған жөн.

Сондай-ақ мамандар қызанақ, қияр, авокада, салат жапырағын және т.б. көкөністерді жиі пайдалануға кеңес береді. Олардың құрамы дәрумендерге өте бай. Әсіресе осы авокада көкөнісін таңғы асқа көбірек қолдануға тырысады.



Қандай тағамдар денсаулыққа зиянды?

Кондитерлік өнімдердің құрамында көп мөлшерде қант, түрлі бояулар, химиялық қоспалар болады. Бұл өнімдерді күнделікті өмірде жиі тұтыну салдарынан қан құрамындағы зиянды холестерин мөлшері көбеюі және семіздіктің алғашқы белгілеріне душар болуы мүмкін.

Газдалған сусындар қант, әртүрлі денсаулыққа зиянды қоспалардан және ең бастысы газдан тұрады. Мұндай сусындар шөлдегенде шөлінді қандырғанымен, денсаулықтың нашарлауына әкеліп соқтырады.

Тәтті кәмпиттердің калориясы өте жоғары. Олардың құрамында ГМО, химиялық қоспалар, алуан түрлі жұпар иіс беретін ароматтар болады. Кәмпитті көп жеудің салдарынан ағзада қант мөлшері көбейеді. Тіпті сусамыр (қант диабеті) ауруына шалдығуыңыз мүмкін. Ал пайдасы миды тынықтырады.

Көптеген шұжық өнімдері майлылығы жағынан денсаулыққа зиянды азық-түліктердің қатарына жатады. Себебі шұжық өнімдері соя ақуызы, құс еті, мал еті, крахмал ұны, малдың терісінен және т.б жасалған қоспадан тұрады.

Қытырлақ әрі ауызда тез еритін қуырылған картоптарды жасау үшін картоп, өсімдік майы, жұпар иіс беретін ароматизаторлар, нәруыз, реңк беру үшін химиялық түрлі

қоспалар пайдаланылады. Мұндай тамақтың денсаулыққа берер зиянынан басқа еш пайдасы жоқ.

Фаст-фудтың құрамында өте көп мөлшерде ас тұзы болады. Ас тұзы тамақты ұзақ уақытқа дейін өз қалпында сақтау үшін пайдаланылады. Күнделікті өмірде ас тұзын жиі қолдану артерия қысымының жоғарылауына, жүрек талмасының пайда болуына, мидағы қан айналысының кенеттен бұзылуына әкеліп соғады. Фаст-фудты жиі тұтыну әсіресе жасөспірімдерге кері әсерін тигізеді.



Пайдалы кеңестер

Сіздің асқазаныңыз — қоқыс жәшігі емес. Бірінші кезекте ол сіздің денсаулығыңыз. Ал денсаулық біздің айнамыз екенін естен шығармаңыз. Сондықтан зиянды тамақтардан бас тартқаныңыз абзал. Бей-берекет тамақтанудан аулақ болыңыз. Диетологтар адамдарды дұрыс тамақтануға мейлінше ертерек бетбұруға шақырады. Өйткені бұл бірінші кезекте, денсаулыққа пайдасы жоқ тағамдарды тұтынудың салдарынан бет терісі зиян шегуі мүмкін. Сондай-ақ түрлі безеулер шыға бастайды. Сондықтан дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстаныңыз.