

«Балдырған» бөбекжай-бақшасы»МҚКК



Ата-аналарға балалардың
дұрыс тамақтануы туралы

Ата-аналарға балалардың дұрыс тамақтануы туралы

Балабақша медбикесі: Ж.Сағатова

Денсаулық негізі балалық шақта қалыптасады, демек, тамақтануға тәуелділік пен әдеттер, денсаулыққа деген құндылық осы кезеңде дами бастауы керек.

Бала кезінен бастап ересектер балаларын дұрыс тамақтануға үйретуі керек, онда олар физикалық және психикалық тұрғыдан қалыпты дамиды.

Баланың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру үшін бірнеше маңызды ережелерді сақтау керек:

Тамақтану әр түрлі болуы керек.

Баланың денесі өсу мен дамуға қажетті барлық заттарды алуы керек. Баланың күнделікті мәзірінде жемістер, көкөністер, сүт, сүт өнімдері, ет, балық, дәнді дақылдар (нан, жарма, жарма) болуы тиіс. Бала тұтынатын тағамның жеткіліксіздігі немесе артық болуы асқазан-ішек жолдарының қызметіне теріс әсер етуі мүмкін, метаболизмнің бұзылуына, артық салмаққа ықпал етуі мүмкін (әр түрлі дәрежедегі семіздікке дейін) немесе, керісінше, баланың салмақ тастауына әкелуі мүмкін.

Баланың тамақтануы тұрақты болуы керек.

Балалардың тамақтану режимін сақтау ағзаның қоректік заттарды сіңіруі үшін үлкен маңызға ие. Мектеп жасына дейінгі балаларға күніне 4-5 рет, әр 3 сағат сайын, бір уақытта тамақтану ұсынылады, тамақтану келесідей: таңғы ас – 25%, түскі ас – 35%, түстен кейінгі тағамдар – 15%, кешкі ас – 25% етіп бөледі. Мектеп жасында күнделікті тамақтануды біркелкі бөле отырып, әр 4 сағат сайын төрт рет тамақтану: таңғы ас – 25%, екінші таңғы ас – 20%, түскі ас – 35%, кешкі ас – 20% болуы ұсынылады.

Мектеп жасындағы балалар күнделікті норманың 50-70% мектепте ыстық таңғы ас пен түскі ас түрінде алуы керек.

Мектеп асханасына алғаш рет келгеннен кейін бала көптеген жаңа тағамдармен, өнімдермен және олардың әр түрлілігімен бетпе-бет келетіні түсінікті, бұл оған әрқашан ұнай бермейтіні анық. Сонымен қатар, мектеп мәзірінде ащы дәмдеуіштер мен тұздықтар жоқ, сондықтан көбінесе балаларға фаст-фуд тағамдарының фондында тамақ жұмсақ және дәмді емес болып көрінеді, осыған байланысты ересектердің басты міндеті - мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануын қалыптастыру, олардың дәмдік диапазонын кеңейту және баланың күнделікті тағамдық заттар мен энергияға деген қажеттілігін қамтамасыз ету.

Балаңызға ыстық таңғы ас пен тағамдардың орнына бутербродтар, чипсы, кәмпіттермен және т.б. "күрғақ" тағамдармен тамақтану зиянды екенін түсіндіріңіз, өйткені бұл тағам құрамы жағынан құнарсыз, сонымен қатар асқазанды тітіркендіреді, гастриттің дамуына ықпал етеді.

Баланың тамақтануы оның күнделікті энергия шығынын толтыруы керек.

Күнделікті тамақтану рационының негізгі бөлігі баланың физикалық белсенділігі сағаттарында тамақтануымен байланысты етіп бөлінуі керек. Әрине, баланың, аз қимылдайтын баланың күнделікті рационы белсенді өмір салтын жүргізетін баланың рационынан өзгеше болуы керек. Егер бала физикалық белсенді болса –бимен, спорт секцияларына және т.б. қатысса, онда ол энергия шығындарын толтыру үшін күні бойы жеткілікті калория алуы керек.

Өз кезегінде, қимылы аздау өмір салтын ұстанатын бала үшін алынған артық калория артық салмақ пен семіздіктің дамуына себеп болады. Егер баланың артық салмағы болса, онда тәттілер мен жоғары калориялы десерттердің мөлшерін шектеу керек. Әрине, бұл жағдайларда спортпен шұғылдану, таза ауада үнемі серуендеу өте пайдалы.

Балалардың тамақтануында қандай тағамдарды қолдануға болмайтынын есте ұстаған жөн - мысалы, майға қуырылған (фритюрде қуырылған) тамақ өнімдері мен аспаздық өнімдер, чипсылар, тез дайындалатын тағам концентраттарына негізделген тағамдар, ащы дәмдеуіштер және құрамында ащы тұздықтар, кетчуптер, майонездер және майонез тұздықтары бар тағамдар, маринадталған көкөніс мен жемістер, бірінші және екінші тағамдарды дайындауға арналған құрғақ концентраттар және т. б.

Балаларға тамақ дайындаудың "пайдалы" тәсілдерін қолданыңыз: тамақты қайнату, пісіру немесе бумен пісіру арқылы дайындаған дұрыс.

Балаларды дастархан басында, тыныш ортада отырып, дұрыс тамақтануға үйретіңіз, жолда және жүгіріп жүріп жеңіл тамақтануына жол бермеңіз.

Есіңізде болсын, сіздің балаларыңыз үшін ата-анасы ретінде - ең жақсы үлгі болуыңыз қажет. Сондықтан, балаңызға дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыруды шешкеннен кейін, ең алдымен өзіңізден бастаңыз. Баланы күнделікті дұрыс тамақтанумен таныстыру отбасында өмір салты болуы керек. Балаңызбен белсенді қарым-қатынас жасай отырып, мысал келтіре отырып, сіз оған пайдалы тамақтану әдеттерін қалыптастырасыз, бұл оған болашақта көптеген денсаулық проблемаларынан аулақ болуға мүмкіндік береді.



