

С. Оразалин атындағы ЖОББМ

09 - 02

**Санитарлық – ағарту
жұмыс құжаттары.**

2023 – 2024 оқу жылы.

С. Оразалин атындағы ЖОББМ бойынша
2023 – 2024 оқу жылында Тиімді тамақтану деген не?
тақырыбына байланысты іс-шаралар жүргізілді.

Анықтама

С. Оразалин атындағы ЖОББМ 1 – 7 сыныптар аралығындағы оқушыларға
«Тиімді тамақтану деген не? » тақырыбында түсіндірме жұмыстар жүргізілді.
Оқушыларға жадынамалар таратылып, слайдтар көрсетілді. Тиімді тамақтану
оқушылардың жасына қарай организмнің негізгі нәрлі заттарды қажет
екен жөнінде және Ақуыз, көмірсулар, майлардың адам ақзасына пайдасы
зор екені түсіндірілді. Тиімді тамақтануда дәумендерге бай тағамдар
жеу керек екенін оқушылар өздерінің ойларын сурет салу арқылы бөлісті

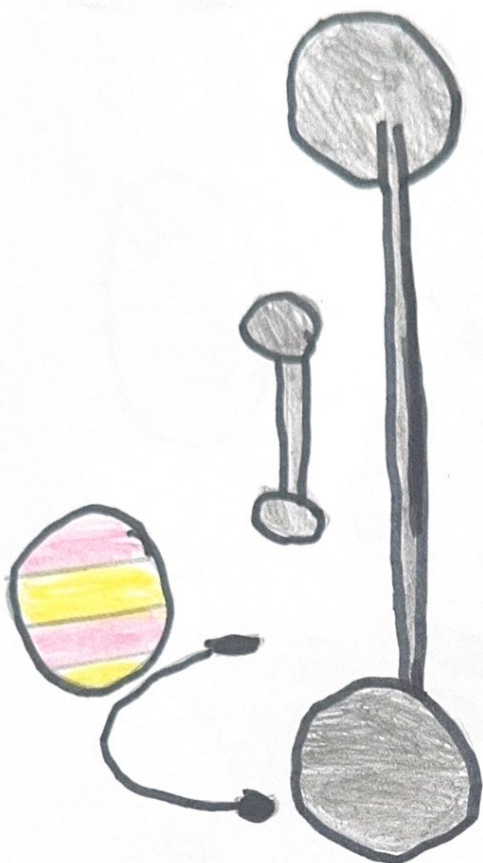
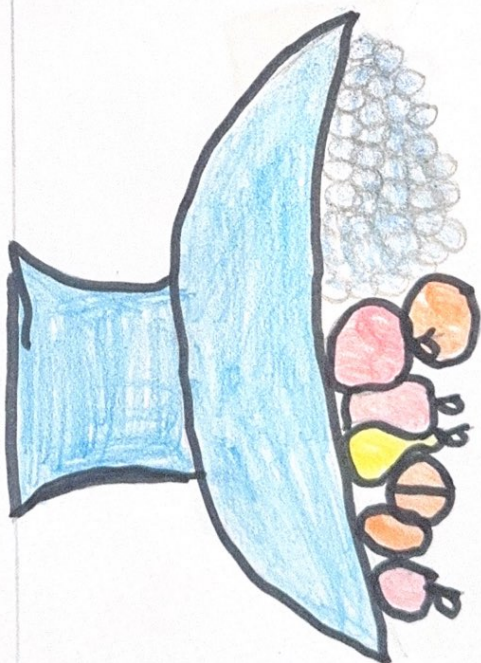
Мектеп директоры:

А. А. Дошаев

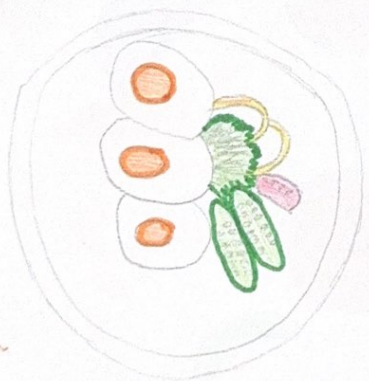
Мектеп медбикесі:

Ғ. А. Дошаева



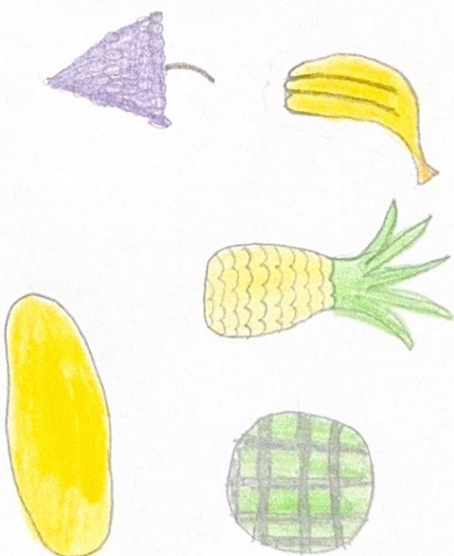


1. Үлчлэмтэй, амттай, хамттай, хамттай, хамттай.



Модернизация.

16 күнү, жашагыраакы ошол-мын ушу.



Турмуш
Жашагыраакы ошол-мын ушу.

Hyamalee Ruyipsek.

Hyamalee Ruyipsek.



Тиімді тамақтану деген не?

Сабақтың тақырыбы: Тиімді тамақтану деген не?

Сабақтың мақсаты: Тиімді тамақтану балалар мен жасөспірімдердің жасына қарай организмнің негізгі нәрлі заттарды қажетсінуін және олардың ара қатынасын ескере отырып ұйыдастырылуы қажеттілігін түсіндіру.

Тиімді тамақтану рационы минералдық элементтерді, көмірсуларды, майларды және майлы қышқылдарды, ақуызды және витаминдерді қамтиды. Бұл негізгі құнарлы элементтердің жеткіліксіздігі және олардың қатысы тиімсіз болған жағдайда, өсу және даму бәсеңдейді, сондай ақ инфекцияларға шалдыру кәтері жоғарылайды және заттардың алмасуы бұзылып, жүрек ауруларына, семіздікке, онкологиялық ауруларға әкеліп соқтырады.

Ақуыз өсу, даму және ағза жасушаларының құрылысы үшін аса қажет. Ақуыздар өсімдік (бұршақ, фасоль, соя, арахис, жаңғақтар) және мал (жұмыртқалар, ет, балық, сүт) тектес болады.

Көмірсулар көмегімен ағза жылууды сақтайды және қуат алады. Құрамында көмірсулар бар тағамдар: нан, картоп, жәрмалар, банандар, қант, бал және басқалар. Көмірсуларды көп қолдануға болмайды.

Майлар қуатты өндіреді және оны ағзада майлы ұлпа түрінде жинақтайды. Олар өсімдік және сары майда, мал майында болады. Витаминдер ағзаға аурулардан сақтануға көмектеседі.

Витаминдерге бай тағамдар- жемістер мен көкөністер.

Микроэлементтер- ағзаның қалыпты жұмыс атқаруы үшін аса қажетті химиялық заттар. Олар ағзаға тамақпен түседі.

Микроэлементтердің жеткіліксіздігі неге әкеліп соғады?

Негізгі витаминдердің және кальций, йод, темір сияқты минералды элементтердің жетіспеуі келесі ауруларға ікеліп соғады. Мысалы:

- Йодтың тапшылығы естің нашарлауына, ақыл- ой дамуының төмендеуіне, кретинизм және «жемсау» дерттеріне әкеліп соғады.
- Темір тапшылығы анемияға, ақыл- естің төмендеуіне, бойдың өспеуіне, созылмалы дінкесі құруға, дене бітімінің және ақыл- ес дамуының бәсеңдеуіне әкеліп соғады.
- Кальцийдің тапшылығы рахитке, сүйектің сынғыштығына, тістің түсуіне, кариеске, тісте артық дақ пайда болуына, тырнақтың жұмсаруына әкеліп соғады.

Бұл аурулардың алдын алу
өндірілген тағам



үшін: Йодталған тұзды, сүт және сүттен түрлерін, етті, бауырды, алманы, балықты, теңіз тағамдарын т.б. пайдалану керек.

Дұрыс тамақтану режимі деген не?

Дұрыс тамақтану үнемі бір уақытта, бірақ күніне 4-5 реттен кем емес ас ішуді көздейді. Кешкі асты ұйқыдан кем дегенде 2-3 сағат бұрын қабылдаған дұрыс, өйткені асқазан түнде демалуы керек. Ұйқыдан 1-1,5 сағат бұрын сүт, кефир немесе кисель ішуге болады. Ас қабылдаулар арасындағы үзіліс 4-5 сағаттан аспағаны және жеткіліксіз шайналған, асығыс ішілген құрғақ тамақ, ыстық және суық тамақтың араласуы асқазан-ішек жолдарының әртүрлі ауруларына әкеліп соғады.

Что такое здоровое питание?

Здоровый рацион питания включает минеральные элементы, углеводы, жиры и жирные кислоты, белки и витамины. В тех случаях, когда потребление этих основных питательных элементов недостаточно и соотношение их нерационально, происходит замедление роста и развития, а также повышение риска инфекции и нарушение обмена веществ, который приводит к заболеваниям сердца, ожирению, онкологическим заболеваниям.

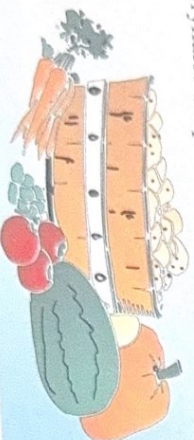
Белок необходим для построения клеток организма, роста и развития. Белки бывают растительного (горох, фасоль, соя, арахис, орехи) и животного происхождения (яйца, мясо, рыба, молоко).

Углеводы с их помощью организм сохраняет тепло и получает энергию. Продукты, содержащие углеводы: хлеб, картофель, крупы, бананы, сахар, мед и др. Нельзя много употреблять углеводов.

Жиры вырабатывают энергию и запасают ее в организме в виде жировой ткани. Они содержатся в сливочном и растительном масле, в жирах животных.

Витамины помогают организму защищаться от болезней. Богатые витаминами продукты - это все фрукты и овощи.

Микроэлементы химические вещества, которые очень нужны для правильной работы организма. Они поступают в организм с пищей.



К чему приводит недостаток микроэлементов?

Недостаток основных витаминов и минеральных элементов, таких как кальций, йод и железо, ведет к болезням, например:

- * нехватка йода приводит к снижению памяти, умственной отсталости, кретинизму и зобу.

- * недостаток железа приводит к анемии, снижению интеллекта, низкорослости, хронической усталости, задержке физического и умственного развития

- * недостаток кальция приводит к рахиту, ломкости костей, выпадению зубов, кариесу, избыточному зубному налету, размягчению ногтей.

Для профилактики этих заболеваний необходимо:

- Употреблять йодированную соль, молоко и молочные продукты, мясо, печень, яблоко, рыбу, морские продукты и др.

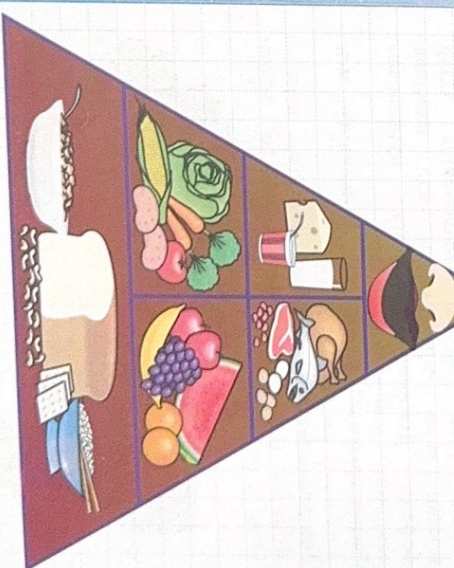
Что такое правильный режим питания?

Правильный режим питания предусматривает регулярный прием пищи в одни и те же часы, но не реже 4-5 раз в день. Вечером принимать пищу следует не менее чем за 2-3 часа до сна, чтобы желудок имел ночной отдых. Допускается прием молока, кефира или киселя за 1 - 1,5 часа до сна.

Перерыв между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов. Торопливая еда с недостаточным пережевыванием пищи, еда всухомытку, сочетание горячей и холодной еды приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта.



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Распространяется бесплатно





ЖЕҢІС АУЛЫҚ

Тіімді тамақтану деген не?

Микроэлементтердің жеткіліксіздігі неге әкеліп соғады?

Негізгі витаминдердің және кальций, йод, темір сияқты минералды элементтердің жетіспеуі келесі ауруларға әкеліп соғады, мысалы:

- * йодтың тапшылығы естің нашарлауына, ақыл-ой дамуының төмендеуіне, кретинизм және "жемсау" дерттеріне әкеліп соғады

- * темір тапшылығы анемияға, ақыл-естің төмендеуіне, бойдың өспеуіне, созылмалы диңкесі құруға, дене бітімінің және ақыл - ес дамуының бәсеңдеуіне әкеліп соғады

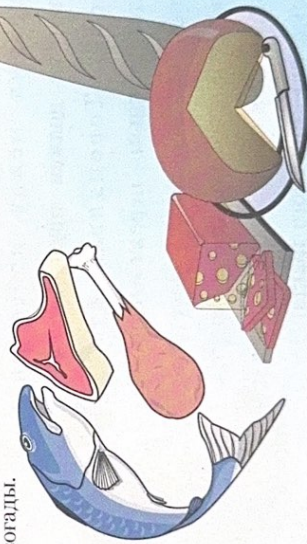
- * кальцийдің тапшылығы рахитке, сүйектің сынғыштығына, тістің түсуіне, қариеске, тісте артық дақ пайда болуына, тырнақтың жұмсаруына әкеліп соғады.

Бұл аурулардың алдын алу үшін:

Йодталған тұзды, сүт және сүттен өңдірілген тағам түрлерін, етті, бауырды, алманы, балықты, теңіз тағамдарын т.б. пайдалану керек.

Дұрыс тамақтану режимі деген не?

Дұрыс тамақтану режимі үнемі бір уақытта, бірақ күніне 4-5 реттен кем емес ас ішуді көздейді. Кешкі асты ұйқыдан кем дегенде 2-3 сағат бұрын қабылдаған дұрыс, өйткені асқазан түнде демалуы керек. Ұйқыдан 1-1,5 сағат бұрын сүт, кефир немесе кісель ішуге болады. Ас қабылдаулар арасындағы үзіліс 4-5 сағаттан аспағаны жөн. Жеткіліксіз шайналған, асығыс ішілген құрғақ тамақ, ыстық және суық тамақтың араласуы асқазан-ішек жолдарының әртүрлі ауруларына әкеліп соғады.



Тіімді тамақтану деген не?

Тіімді тамақтану рационы минералдық элементтерді, көмірсуларды, майларды және майлы қышқылдарды, ақуызды және витаминдерді қамтиды. Бұл негізгі құнарлы элементтердің жеткіліксіздігі және олардың қатысы тиімсіз болған жағдайда, өсу және даму бәсеңдейді, сондай-ақ инфекцияларға шалдығу қатері жоғарылайды және заттардың алмасуы бұзылып, жүрек ауруларына, семіздікке, онкологиялық ауруларға әкеліп соқтырады.

Ақуыз өсу, даму және ағза жасушаларының құрылысы үшін аса қажет. Ақуыздар өсімдік (бұршақ, фасоль, соя, арахис, жаңғақтар) және мал (жұмыртқалар, ет, балық, сүт) тектес болады. Көмірсулар көмегімен ағза жылулы сақтайды және қуат алады. Құрамында көмірсулар бар тағамдар: нан, картоп, жармалар, банандар, қант, бал және басқалар. Көмірсуларды көп қолдануға болмайды.

Майлар қуатты өндіреді және оны ағзада майлы ұлпа түрінде жинақтайды. Олар өсімдік және сары майда, мал майында болады. Витаминдер ағзаға аурулардан сақтануға көмектеседі.

Витаминдерге бай тағамдар - жемістер мен көкөністер.

Микроэлементтер - ағзаның қалыпты жұмыс атқаруы үшін аса қажетті химиялық заттар. Олар ағзаға тамақпен түседі.



Ақысыз таратылады