

Мектеп жасына дейінгі баланың дұрыс тамақтануының негізгі ережесі,

күнделікті азығының құрамы барынша сан алуан болғаны дұрыс. Бала ағзасына пайдалы дәрумендері бар: ет, балық, сүт және сүт өнімдерін, жұмыртқа, жеміс-жидектер мен көкөністер, қант және кондитерлік бұйымдарды, нан, дәнді-дақылдар және т.б. азық-түліктерін күнделікті тамақ үлесіне қосып отырған жағдайда, баланын берік денсаулығын қамтамасыз ете аласыз. Бала ағзасының әртүрлі инфекцияларға қарсы тұруын: ет, балық, жұмыртқа, сүт, айран, ірімшіктің құрамындағы жоғары сапалы табиғи ақуыздары қамтамасыз етеді. Сондықтан осы азық-түліктерді баланың күнделікті тамақтану үрдісіне қосыңыз.

Дұрыс тамақтану – өсіп келе жатқан жас ағзаның денсаулығы мен дұрыс өсуіне жағдай жасап, үнемі әсерін беретін маңызды фактор.

Тамақтану ережесін ұйымдастыру

Тамақтану ережесін ұйымдастырудың негізі – ұсынылған азық-түліктер жиынтығын ұстану болып табылады. Осы топқа енетін тағамдардың құрамы – мектеп жасына дейінгі балалардың физиологиялық қажеттіліктері мен калорийлік құндылығын қамтамасыз етеді. Бұл жерде ең маңыздысы – топ ішінде жағымды эмоциялық көңіл-күй мен жақсы орта қалыптастыру. Балалар үстел үстінде ыңғайлы отырып, қажетті ыдыс-аяқтармен қамтамасыз етілуі керек. Балалар тамақтануын ұйымдастырушылар, баланың үйде пайдалы тамақтануымен үйлесімін табуы керек. Үйдегі тамақтанудың, балабақшаның тамақтану үлесін толықтырып отыруына қол жеткізуі керек. Осы мақсатта, ата-аналар балаларының балабақшадағы күнделікті ас мәзірінен хабардар болып отырады. Балаңызды балабақшаға апарар кезде, тамақтану тәртібі мен тәбетін бұзбау үшін, үйде тамақтандырмауға кеңес береміз. Бірақ, балаңызды ертерек әкелетін болсаңыз, шай, шырын немесе жеміс беруге болады.

Бейімделу кезеңіндегі тамақтану.

Балалар тамағын ұйымдастыруда, ерекше назар аударатын жайт, баланың бейімделу кезеңіндегі тамақтану тәртібі. Үй тәрбиесіндегі баланың бақша тәрбиесіне өту кезеңі қашанда, анықталған психологиялық қиыншылықтармен бірге өтеді. Бала неғұрлым жас болса, соғұрлым балабақшадағы ортаға бейімделуі қиынға түседі. Осы тұста, көбінесе, баланың ұйқысы бұзылып, тәбеті төмендеп, жалпы ағзасының ауруларға қарсы тұратын қорғаныштық қабаты да әлсірейді. Бала үшін осы кезеңде, дұрыс тамақтандыруды ұйымдастырса, ол ортаға бейімделіп, ұжымға тез үйренеді. Өздігінен тамақтануға үйретілмеген балаларды тамақтандыру үшін, тәрбиешілерге, дұрыс тамақтандыру тәртібі жөнінде кеңестер беріледі. Ондай балаларды қолдан тамақтандырыңыз, егер осы кезде бала қарсылық танытса, күштеп тамақтандыруға болмайды. Осы әрекет баланың балабақшаға деген жағымсыз көзқарасын күшейте түседі (бақшада жарты күн болатындарын, үйлерінде тамақтандырсын).

Баланың үйде тамақтануы.

1. Балабақшадағы қабылданған тамақтану тәртібі және тамақ қабылдауының ұзақтығы мен жиілігі жайлы ата-аналар біліп, сол ережені үйде ұстанулары керек.
2. Балаларға тамақ арасында бутерброд пен тәттілерді беруге болмайды. Осы тағамдар, баланың асқорыту жүйесінің қалыпты жұмысын бұзып, тәбетін қаштырады.
3. Отбасындағы дұрыс тамақтану тәртібі – баланың бақшадағы тамақтану үлесіне қосымша болып, жағымды әсер береді. Үй жағдайында, балаңызға сүйікті тағамын әзірлеп беруіңізге болады. Бастысы, ата-аналар бала ағзасына пайдалы азық-түліктер жайлы білуі керек.
4. Ата-аналар баланың күнделікті тамақтануына қажетті азық-түліктер жайлы білуі керек.
5. Сүт, ет, көп мөлшерде көкөніс, жемістер, өсімдік және сары майдың тәуліктік мөлшерінен асырмай пайдаланған жөн.
6. Балаға негізгі тамақтан соң аз мөлшерде тәттілерді (тосап, зефир, мармелад, жеміс езбесін т.б.) беруге болады.

Балалардың денсаулығын олардың үйлесімді өсуі, дене және жүйкелік-психикалық дамуын, ішкі ортаның жұқпалары мен басқа жағымсыз факторларының әрекеттеріне тұрақтылықта қажетті болатын, тиімді тамақтанусыз қамтамасыз ету мүмкін емес. Сонымен бірге, дұрыс ұйымдастырылған тамақтану балаларда мәдени-гигиеналық дағдыларды, пайдалы әдеттерді, тиімді тағамдық тәртіп деп аталатын, мәдени тамақтану негізін қалайды.

Қазіргі жағдайда балалардың денсаулық жағдайының тұтас себептер нәтижесінен, тамақтану құрылымының бұзылуы және оның сапасының жаңғыра да, сонымен бірге ұйымдасқан балалар ұжымдарында да төмендеуіне байланысты, тамақтанудың рөлі айтарлықтай жоғарылады.

Дұрыс тамақтану сіздің балаңыздың дамуында баланың өсуіне, оның ақыл-ойы және дене дамуында бірінші дәрежелі рөл атқаратын, түрлі дәрумендер мен микроэлементтерді алуына қарай бастапқы маңызды рөл атқарады.

Балабақшада тамақтанудың, бала денсаулығы үшін маңызы зор.

Бала денсаулығына: пайдалы астың рөлі бірінші ретте. Баланың өсіп-жетілуіне қажетті дәрумендер мен микроэлементтер пайдалы астың құрамынан табылады.

Балабақшадағы балалардың тамақтану мөлшері, арнайы балалар үшін белгіленген. Бүлдіршін үшін қажетті микроэлементтер мен пайдалы заттардың көлемі өлшеніп, ас мәзірі апта бұрын құрылады. Балалар тағамы аса мұқияттылықпен ойластырылып, тамақ пісіру барысы мен дәмінің сипаттамасы үнемі медициналық қызметкерлердің бақылауында болады. Әрбір балабақшада: тамақтың сапасын күнделікті қадағалап отыратын, медбикелер жұмыс істейді.

Балалардың күнделікті ас үлесінде бірдей азықтар қайталанбайды, ал балық балаларға аптасына бір рет беріледі. Әр балабақшаның ас мәзірі: қышқыл сүт өнімдерінен, жұмыртқа, ет, дәнді-дақылдар, көкөністер, макарон өнімдері сияқты міндетті азық-түліктерден құралуы тиіс. Балабақшада балалар 10-12 сағат уақыт болатындықтан, төрт-бес рет тамақтандыру тәртібі енгізілген.

Балаңыздың балабақшадағы тамақтану тәртібін, үйіңіздегі тамақтану тәртібімен келістіріп алсаңыз, өсіп келе жатқан жас ағзаға керекті дәрумендерді түр-түрімен үйлестіріп бере аласыз.