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, жемісжидектер мен көкөністер, қант және кондитерлік бұйымдарды, нан, дәндідақылдар 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 калориийлік 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, атааналар 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 мөршерінен 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 жүйкелікпсихикалық дамуын, ішкі ортаның жұқпалары мен басқа жағымсыз факторларының әрекеттеріне тұрақтылықта қажетті болатын, тиімді тамақтанусыз қамтамасыз ету мүмкін емес. Сонымен бірге, дұрыс ұйымдастырылған тамақтану балалаларда мәдени-гигеналық 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 жанұяда 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 минроэлементтер 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, көкеністер, макарон өнімдері сияқты міндетті азық-түліктерден құралуы тиіс.

Балалабақшада балалар 10-12 сағат уақыт болатындықтан, төрт-бес рет тамақтандыру тәртібі енгізілген. Балаңыздың балалабақшадағы тамақтану тәртібін, үйіңіздегі тамақтану тәртібімен келістіріп алсаңыз, өсіп келе жатқан жас ағзаға керекті дәрумендерді түр-түрімен үйлестіріп бере аласыз.

Баланың дұрыс тамақтану әдетін қалай қалыптастыру керек

*Балаңызды өмір бойы оң әдеттерге баулудың 6 жолы*

Дұрыс тамақтану балалар денсаулығының негізі болып табылады және өмір бойы пайдалы болады. Баланы ерте жастан бастап дұрыс тамақтануға үйрету оған ересек өмірде тамақтануға оң көзқарас қалыптастыруға көмектеседі. Сенесіз бе, жоқ па, бірақ бұл әдеттерді қалыптастыру процесі көңілді және пайдалы болуы мүмкін – сіздің балаңызға ғана емес, бүкіл отбасыңызға да! Оны бастаудың алты әдісі мынадай.

1. Жағымды әдеттерді қолдаңыз

Сіздің кішкентайларыңыз сіз жасаған барлық нәрсені, соның ішінде тамақтануыңызды бақылайды. Егер сіз өзіңізге пайдалы тағамдарды, сусындар мен жеңіл тағамдарды таңдап, қызықты физикалық белсенділікпен айналыссаңыз, сіз жақсы үлгі бола аласыз. Пайдалы, балғын тағамдарды таңдай отырып, сіз балаңызға керемет үлгі көрсетесіз.

Балаларыңызды тамақ сатып алу және пісіру процесіне тартуға тырысыңыз. Оларға бүкіл отбасы үшін дәмді және пайдалы тағамдар жасауға қатысуға қызықты болады.

Тамақтану уақытын оқу мүмкіндігі ретінде пайдаланыңыз – әртүрлі тамақ топтарын бірге зерттеп, ағзаңызға қандай қоректік заттар мен дәрумендер қажет екенін біліңіз.

2. Тағамға дұрыс көзқарас қалыптастырыңыз

Тағамға дұрыс көзқарас – өмір бойы денсаулықтың және жүрек ауруы, қатерлі ісік және қант диабеті сияқты аурулардан қорғаудың кепілі. Сіз балаңызға оны бағыттау арқылы көмектесе аласыз:

● Олар физикалық аштық сезіне ме, соны түсінуге көмектесіңіз. Бұл оларға өз ағзасының қажеттіліктерін анықтауға көмектеседі.

● Тамақты марапат немесе жаза ретінде пайдаланбаңыз. Тамақты бұлай пайдалану балаларда тағамға деген дұрыс емес көзқарастың қалыптасуына әкелуі мүмкін.

● Белгілі бір тағамдарға тыйым салмаңыз. Тәттілер сияқты белгілі бір тағамдарға тыйым салу балаңызда олардың дәмін татып көруге деген үлкен ниетті тудыруы мүмкін.

Пайдалы емес өнімдер мен сусындардан бас тартудың орнына порциялардың мөлшерін шектеңіз және оларды сирек тұтыну керектігін түсіндіріңіз (яғни күн сайын емес). Неліктен кейбір тағамдар басқаларға қарағанда жақсы екендігі туралы балаларыңызбен сөйлесіңіз. Мысалы, егер сіздің балаңыз тәтті нәрсе жегісі келсе, онда табиғи қант қосылған балғын өнім, мысалы, жеміс-жидек, өңделген өнімге қарағанда, мысалы, қант қосылған тәтті үлпектерге қарағанда жақсы таңдау екенін түсіндіріңіз. Балалардың жақсы мінез-құлқын жейтін нәрселерді пайдаланбай мадақтауға тырысыңыз, мысалы, көңілді отбасылық іспен.

Балаңыздың тамақтану тәжірибесінің ауқымы неғұрлым кең болса, оның бес тамақ тобынан әр түрлі тағамдарды тұтыну мүмкіндігі соғұрлым жоғары болатынын білесіз бе?

3. «Тамағыңды тауыс» дегеннен бас тартыңыз

Бұл сіздің балаңызға тамақтан қажетті қоректік заттарды алуға көмектеседі деп ойласаңыз да, мұндай мінез-құлық тағамды дұрыс қабылдамауына және тамақтануға қатысты жағымсыз естеліктерге әкелуі мүмкін. Егер сіз балаңызды көкөністерді жеуге мәжбүрлей алмасаңыз, оған өзіңізді қалай жеп, ләззат алатындығыңызды көрсетуге тырысыңыз. Сіздің балаңыз тамақ таңдау туралы сізден біледі, сондықтан оны мүмкіндігінше жиі ынталандыруға тырысыңыз. Сондай-ақ, оған өзі жақсы көретін басқа пайдалы тағаммен аз мөлшерде жеміс-жидек немесе көкөніс ұсынып көрсеңіз болады немесе бірге дәмін татып көру үшін жаңа өнімді таңдауды сұрасаңыз болады. Жемістер мен көкөністерді қызықты және түрлі-түсті ыдыстарға сала отырып, оларға тәрелкеде тартымды көрініс беруге болады. Балаларға жаңа өнімдердің дәмін татып көру және ләззат алу үшін бірнеше әрекет қажет болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн – талпынудан жалықпаңыз!

4. Порциялардың мөлшерін бақылаңыз

Шамадан тыс үлкен порциялар салмақ қосуға әкелуі мүмкін, сондықтан балаларыңызға олардың тәрелкесінде қанша тамақ болуы керек екенін үйреткен маңызды. Баланы порцияның дұрыс мөлшерін анықтауға үйретудің қарапайым әдісі – визуалды бейнелерді қолдану, мысалы: макарон, күріш немесе жарманың порциясын анықтау үшін түйілген жұдырықты қолдануға кеңес беріледі. Еттің порциясы шамамен алақанның мөлшеріне тең болуы керек. Сары май сияқты майлардың мөлшері бас бармақтың мөлшерінен аспауы керек.

Балалардың энергия қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін тамақтануды реттейтін туа біткен қабілеті бар екенін білесіз бе?

5. Күнді пайдалы таңғы астан бастаңыз

Көптеген отбасылар үшін таң асығыстықпен өтуі мүмкін, бірақ егер күнді теңдестірілген таңғы астан бастасаңыз, бұл балаңызға оның өсуіне және дамуына қажетті кальций мен жасұнық сияқты маңызды қоректік заттарды алуға көмектеседі. Таңғы асты, әдетте, құрамында калориясы көп және қоректік заттары аз тәтті жарма немесе пісірілген нанның орнына табиғи йогурт және жаңа піскен жемістер сияқты жоғары қоректік ингредиенттерден дайындауға тырысыңыз. Балаңыздың ұзақ уақыт тойып жүргенін байқайсыз.

6. Жаттығуларды қызықты етіңіз

Балаларға күніне кем дегенде 60 минут физикалық белсенділік қажет. Неге көңіл көтермеске? Кешкі астан кейін серуендеу немесе жүзу сияқты бәрін қозғалысқа келтіретін отбасылық жиындарды жоспарлауға тырысыңыз. Мүмкіндік болғанда тосындылық танытыңыз, мысалы, радиода сүйікті ән естілгенде бірге билеңіз. Сондай-ақ, баланы экранның алдында өткізетін уақытын шектеуге үйрету маңызды (ДДҰ 2-4 жастағы балаларға күніне бір сағаттан асырмауға кеңес береді) және қозғалысты қажет ететін белсенді ойындарға назар аудару керек.

Баланы күн сайын пайдалы тамаққа және көңілді іс-шараларға үйрету оның дамуына көмектеседі, денсаулығын жақсартады және оны өмір бойы оң, сау шешімдер таңдауға дайындайды.