«Панфилов атындағы жалпы орта мектебі» КММ-сі

ХАТТАМА

Күні: 20.09.24ж

«Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі» тақырыбында түсінік жұмыстары 1-4 сынып арасында жүргізілді.

Көрнекілігі: тамақтану слайды, жеміс-жидектер макеті, суреттер.

Мақсаты: Оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен таныстырып, денсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін кеңейту. Адамның ағзасына қажетті тағамдық заттардың ерекшелігін, денсаулықтың адам өміріндегі маңызын түсіндіру.

Тыңдалды: Қазіргі жағдайларда тамақтану мәселесі бірқатар себептерге байланысты бірінші орынға шықты, атап айтсақ: экологиялық ортаның бұзылуы, организмге қажет компоненттердің жеткіліксіз түсуі, дұрыс тамақтанбау, сапасы төмен азықтар және т.б. Экология нашарлайды, ал соның нәтижесінде біздің денсаулығымыз бен күшіміз толық жойылады. Организмнің көбінесе, ондағы пайда болатын және оған тамақпен, сумен, ауамен және дәрі-дәрмек заттарымен баратын зиянды заттарды шығаруды қамтамасыз етуге күші жеткіліксіз.

Организмді осы азық-түлік заттарымен қолайлы жабдықтау түрлі тамақтану кезінде ғана мүмкін. Тамақтану режимі дегеніміз тамақ ішудің жиілігі, еселілігі және алмасуы. Тамақтану режимі азық-түлік заттарына және энергияны қажет ету сияқты жасқа, өндіріс ерекшеліктеріне байланысты түрін өзгертеді. Дұрыс тамақтанудың көрсетілген негізгі принциптерін сақтау оны құнды етеді.

Тамақтанудың белгілі бір ережелері бар:

1) ұстамды жеу керек;

2) тамақ құнды болуы керек: онда жеткілікті көлемде белоктар, майлар, көмірсулар, минералды заттар, витаминдер бар болуы керек;

3) тамақтану режимін сақтау қажет.

Тамақтану режимінде төрт негізгі принципті ажыратқан дұрыс:

1. Жиілік, яғни, тамақты үнемі бір тәулік уақытында қабылдау.

2. Тәулік барысында тамақтанудың бөлшектілігі. Сау адамға үш немесе төрт фазалық тамақтану ұсынылады, атап айтсақ: таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және ұйқы алдында бір стакан айран.

3. Әрбір тамақтанған кезде дұрыс тамақтануды барынша сақтау қажет. Бұл, тамақты әрбір қабылдаған кезде азық-түліктер жинағы организмге белоктарды, майларды, көмірсуларды, сонымен қатар витаминдер мен минералды заттарды қолайлы ара қатынаста жеткізу тұрғысынан ойланып істелінуі керек.

Дұрыс тамақтану – бұл, ең алдымен, дұрыс ұйымдастырылған және организмді дер кезінде жақсы әзірленген және тәтті тағаммен жабдықтау.

Дұрыс тамақтану денсаулықтың және ұзақ өмір сүрудің басты факторы болып табылады. Дұрыс және тиімді тамақтану – денсаулық негізі екенін ұмытпайық!

Әлеуметтік педагог: Д.Мағзомқызы