

Қайырбек Оразов атындағы Аралағаш орта мектебі

**«Дұрыс тамақтану ережелері»
Тәрбие сағат**

Тәрбиеші: Кадырбекова М.Х

2023-2024 оқу жылы

Тақырыбы: «Дұрыс тамақтану ережелері»

Мақсаты:

-Оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен, әдебімен таныстыру, пайдалы және зиянды тамақ туралы түсінік беру, дастархан басында сақталатын рәсімдермен, ырымдармен таныстыру;

-Оқушылардың сөздік қорларын дамыту;

-Оқушыларды дәстүрді, тамақтану мәдениетін сақтауға тәрбиелеу.

Кіріспе сөз: Адамның ең үлкен байлығы-денсаулық. Ал, денсаулықты, ағзаның күшін нығайтудың басты кепілі-дұрыс тамақтану. Адам ағзасы сыртқы ортаның кері әсеріне үнемі қарсы тұруға тырысады. Тамақтану-адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Біздің денсаулығымыз көбінесе қалай тамақтануымызға байланысты. Дұрыс тамақтану-денсаулық негізі. Ой елегіне, іс-әрекетке де күніне көп күш-қуат жұмсалады. Ол қуатты, ағзаға қажетті қоректік заттарды біз ішер астан аламыз.

Тамақтану мәдениеті

1. Дұрыс тамақтану үшін тамақтанудың гигиеналық ережелерін сақтау, тамақ ішер алдында қолды жуу керек.

2. Тамақты жиі қабылдау, майлы, тәтті, тұзды тағамдарды пайдалану зиянды әдеттерге жатады. Тамақтың жақсы сіңуіне тағамның сыртқы түрі, иісі де әсер етеді.

3. Тамақ жеп отырғанда өзіңді жақсы ұста. Тамақ ішкен кезде сөйлеме, тамақты жақсылап шайнап асықпай, әдептілік сақтап іш.

Тамақтану ережесі

- ❖ Денсаулығың жақсы болу үшін тамақтану ережесін сақтау керек. Тамақта әр түрлі тағам өнімдерін пайдаланған тиімді.
- ❖ Тамақ әр түрлі жаңа өнімдер мен жеміс-жидектерден тұруы тиіс.
- ❖ Тәтті мен қант тағамдарды аз пайдалану керек.
- ❖ Ащы тағамдарды көп жемеу керек
- ❖ Тамақтанып отырған кезде қолыңды сермеп жаныңдағыларды алаңдатарлықтай әңгіме айтпа, теледидар қарап, газет оқыма.
- ❖ Тамақ ішіп болған соң міндетті түрде рахмет айт.

Пайдалы тамақтар: Майы аз ет, айран, балық, нан, өсімдік май, сәбіз, пияз, орамжапырақ.

Зиянды тамақтар: фанта, бәліш, кока-кола, чипсы, сникерс, шоколад, тәтті нандар, майлы қуырылған ет.

Дәрумендер: Ағзаға тағам арқылы енетін белоктардың, минералды тұздардың, майлардың, көмірсутегінің алмасуын тездететін заттар-дәрумендер, әрқайсысының өз атқарар қызметі бар дәрумендер қай жастағы адамға да қажетті.

А дәрумені мал өнімдерінде болады. Әсіресе бүйрек, бауырда, жұмыртқаның сары уызында, сүт тағамдарында мол. А дәрумені жетіспесе адамның көру қабілеті төмендеп, заттың түсін ажырата алмайды екен. Шашы түсіп, терісі құрғап кетеді.

В дәрумені жетіспегенде асқазан, ішек жаралары пайда болады, жүйке жүйесі зақымданып, адам сал болып қалуы мүмкін. Ет, сүт, балық тағамдарын, жұмыртқаны аз пайдаланса, В дәруменінің жетіспеушілігі байқалады.

Е дәрумені жетіспеуінен бұлшық ет солып, адам семе бастайды, дистрофия ауруына ұшырайды. Е дәрумені мал өнімдерінде, көкөністерде кездеседі.

С дәрумені жеміс-жидектен, алмадан, лимоннан, итмұрын, қарақат, шиеден табылады. С дәрумені жетіспегенде адамның жұмысқа қабілеті төмендейді. Ұйқысы бұзылып, тәбеті кемиді, суыққа оңай бой алдырады.

Д дәрумені балық майында, жемістерде болады. Д дәрумені жетіспегенде тұздар ағзаға сіңбей бала мешел ауруына шалдығуы мүмкін. Бойының, тісінің өсуі тоқтап, сүйектер қатаймай, аяқтары қисық өседі.

Дұрыс тамақтанып, айтылған ережелерді орындай білген адамдардың ғана денсаулығы берік бола алады. Сондықтанда дұрыс тамақтану-әр адамның өз қолында.

Дұрыс тамақтану ережелері:

- ❖ Тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.
- ❖ Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақ жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн.
- ❖ Тамақтанған соң дереу шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орнына шырын ішкен жөн.
- ❖ Таңертеңгі асты мұқият қабылдау. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі қант азайып кетеді. Ертеңгі асты ішпесе, түсте артығымен қабылдайсыз, нәтижесінде асқазанға ауыртпалық түсіресіз.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

- ❖ Тағамның құрамында негізгі қоректі заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.
- ❖ Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
- ❖ Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі.
- ❖ Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

«Кім шапшаң» (сұрақ-жауап). Оқушыларға сұрақ қойылады. Кім бірінші қолын көтеріп сұраққа жауап береді, сол балаға сыйлық беріледі.

1. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?
2. Қандай заттар тағам құрамына кіреді?
3. Тамақтанудың негізгі ережелерін ата?
4. Тамақтану ережесін бұзу қандай зардаптарға әкеп соқтырады?
5. Қандай тағам түрлерін білесіздер?

«Ойлан тап» (денсаулыққа қатысты жұмбақтар шешу). Бір оқушы шығып пайдалы және зиянды заттарды сипаттап, қимылмен көрсетуі керек, ал қалған оқушылар сол берілген затты табулары керек.

Қорытынды.

Дана халқымыз басты жеті байлықтың ең алғашқысы «Бірінші байлық-денсаулық» деп білген. Денсаулықты сақтау үшін қажетті нәрселер: қоршаған ортаны таза ұстау, белсенді қозғалыста болу, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, рухын таза сақтау, адам өз денсаулығына ұқыптылықпен қарау.