

Астана қаласы әкімдігінің №69 «Еркем-ай» балабақшасы МКҚК



Отбасында ұтымды тамақтандыруды ұйымдастыру

Кеңес беру

Медбике: Хамзина Б.А.

Астана, 2025 ж.

Отбасында ұтымды тамақтандыруды ұйымдастыру

Адам денсаулығының негізі — дұрыс және ұтымды тамақтану. Отбасында ұтымды тамақтандыруды ұйымдастыру — әрбір отбасы мүшесінің денсаулығын сақтауда маңызды рөл атқарады. Тамақтану режимі, тамақтың сапасы мен құрамы адамның өсуіне, дамуына, еңбекке қабілеттілігіне және өмір сүру сапасына тікелей әсер етеді.

1. Ұтымды тамақтану ұғымы

Ұтымды тамақтану — жас ерекшеліктері мен физиологиялық жағдайларына сәйкес, барлық қажетті қоректік заттармен (ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен минералдар) қамтамасыз ететін тамақтану үлгісі. Бұл үлгі ағзаның қажеттілігін толық қанағаттандыруы тиіс.

2. Тамақтану ережелері мен режимі

Отбасында тамақтану күніне 3–4 рет тұрақты уақытта жүргізілуі керек. Таңғы ас — ең маңызды ас, ол организмді күн бойы күш-қуатпен қамтамасыз етеді. Түскі ас — толыққанды, құнарлы болу қажет, ал кешкі ас жеңіл әрі ұйқыға 2–3 сағат қалғанда қабылдануы тиіс.

3. Мәзірді жоспарлау және әртараптандыру

Тамақтану мәзірі дәрумендер мен минералдарға бай, қоректік заттарға теңестірілген болуы керек. Ет, сүт өнімдері, балық, дәнді-дақылдар, көкөністер мен жемістер күнделікті рационда болуы тиіс. Сондай-ақ, қант пен тұзды тұтынуды шектеу маңызды.

4. Балалар мен қарт адамдардың тамақтануы

Балалар мен жасөспірімдерге арналған тағамдар олардың өсуіне қажетті қосымша қоректік заттарға бай болуы керек. Қарт адамдардың тамағы жеңіл сіңетін, төмен калориялы, бірақ пайдалы өнімдерден тұруы қажет.

5. Гигиена және қауіпсіздік

Тамақ әзірлеу барысында тазалық сақтау, өнімдердің сапасына мән беру, сақтау мерзімі мен шарттарын ескеру қажет. Бұл тағамнан уланудың алдын алады.

Ұтымды тамақтандыруды дұрыс ұйымдастыру — отбасы мүшелерінің денсаулығын жақсарту мен өмір сапасын арттырудың тиімді жолы. Әрбір отбасы осы бағытта сауатты шешім қабылдап, денсаулықты сақтауға үлес қосуы қажет.