Баяндама: «Қалайдұрыстамақтанукерек?" »

**1 Тамақтану тәртібі**

Тамақтанутәртібідегеніміз – ас қабылдаудабелгілібіруақытқабағыну, сондай — ақтамақтанукезіндеастыңмөлшерінжәнемәзірінсақтаудегенұғымдыбілдіреді. Тамақтанурежимінемынатөмендегіпринциптеренеді.

Бірінші, тамақтанубарысындатәуліктіккестебелгілеу.

Екінші, тәулігінебір — екіретқанатамақтанудұрысемес, белгілімөлшердеүш – немесетөртреттамақтанукерек.

Үшінші, тамаққұнарлыболғаныжөн. Себебі, адамағзасыдұрысқабылдайтын, оны асқазанешқиындықсызқорытатынтағамтүрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералдызаттарға бай болғанынадамөзітаңдайалуышарт. Бұлреттедәрігер — диетологтың да кеңесіартықболмайды.

Тәуліктік ас мәзіріәртүрліболуыкерек. Тамақтанукезіндеадамөзінің ас қабылдауқабілеті, көңіл — күйіне баса назараударғаныжөн. Кей реттетамақжеңілжүрсе, кейреттеолкерісіншебұлпроцестібәсеңдетеді.Мұнымамандарфизиологиялық процесс деп те атайды.

Тәбетдегеніміз – аштыққақарсытұратынқұбылыс. Олмынабірпринциптермендәлелденеді. Атапайтқанда, тамаққабылдаумезгіліне, тағамныңтүрі, дәмінемесеиісі, түрліқоспалар, тіптібұлреттеадамойы да өзіндікрөлатқарады. Адамныңтәбетішылымға, кофеге, шайға, апиын, ішімдік, тағыбасқаларынаашылатынкөрінеді. Бірақ, мұндайфизиологиялыққажеттіліктенаулақболғандұрыс.

Тәбеткейреттеасқазанныңшұрылдап, маза бермеуі, бос, ешжұмыссызтұрғандығыменқиналады. Бұл симптом мешкейлергетән. Бұлорайдахалықтық медицина ондайадамдарғабірнешекүнөзінеаштықжариялағандыұсынады.

Тамаққадегентәбет сыр білдірмей де келеді. Олсыртқыфактроларданделдаліздемейді. Адам белгілітамақтықұмартқанда, тәбетіөздігіненпайдаболады. Міне, осы кездеадамасханадаөзіқалаған ас әзірлеп, дастарханбасынажайғасып, тамақтанғанға не жетсіндейді. Жәнесолай да жасайды. Бұладамныңорганизмішынмәнінде ас қабылдауғадайынекендігіненжақсы хабар бергендігі.

**2 Тамақтанудыңнегізгіережелері**

Аштық – «табиғаттыңдауысы», немесе, асқазантамаққажететедідегенұғым. Бұлқағидатамақішетінуақыттыңкелгендігінбілдіреді. Ертеректетамақішетінкесіктібіркесте, уақытжоқ – тын. Адамдатамаққадегентәбетпайдаболғандаолөзіндеауыз бен өңешініңбарынсезінеді. Ал, асқазандағыбұлшықеттердіңжұмылуыаштық пен тәбеттіңашылғанынан хабар береді.

Тамақтанутәртібідегеніміз – ас қабылдаудабелгілібіруақытқабағыну, сондай — ақтамақтанукезіндеастыңмөлшерінжәнемәзірінсақтаудегенұғымдыбілдіреді.

**3 Тамақтанупроцесініңпринциптері**

Тамақтанурежимінемынатөмендегіпринциптеренеді.

Бірінші, тамақтанубарысындатәуліктіккестебелгілеу.

Екінші, тәулігінебір — екіретқанатамақтанудұрысемес, белгілімөлшердеүш – немесетөртреттамақтанукерек.

Үшінші, тамаққұнарлыболғаныжөн. Себебі, адамағзасыдұрысқабылдайтын, оны асқазанешқиындықсызқорытатынтағамтүрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералдызаттарға бай болғанынадамөзітаңдайалуышарт. Бұлреттедәрігер — диетологтың да кеңесіартықболмайды. Тәуліктік ас мәзіріәртүрліболуыкерек. Тамақтанукезіндеадамөзінің ас қабылдауқабілеті, көңіл — күйіне баса назараударғаныжөн. Кей реттетамақжеңілжүрсе, кейреттеолкерісіншебұлпроцестібәсеңдетеді.Мұнымамандарфизиологиялық процесс деп те атайды.

**Қорытынды**

Егерденсаулықтықалыптастыратынфакторлар: қозғалысбелсенділігі, жұмысарқындылығы, ауруғақарсытұру, дұрыстынысалу, жүрекбұлшықеттерініңжұысы, заталмасу, еңбек пен демалыстыұштастыружәнерационалдытамақтанудесек, соңғысыбірденбірмаңыздыорыналып, жоғарыдағыаталғанфакторлардыңорындалуынасебепшіболады.

Тамақтанусауаттылығының бес негізі бар:

1) Тамаққұрамынданегізгіоректікзаттардыңболуы (нәруыз, май, көмірсу);

2) Тамақрационындақосымшазаттардыңболуы (витаминдер, микроэлемент);

3) Тамақнәрлігіадамжасына, денсаулықкүйіне, табиғатклиматынабайланысты;

4) Тәулікбойыншатамақтанутәртібініңмөлшерінсақтау;

5) Тамақтанудыңсанитарлық – гигиеналықнормағасайболуы.

**«Сен қалайтамақтанасың» оқушыларғаарнлағансауалнама**

1. Сен күніненешереттамақтанасың? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Таңғы ас ішесіңбе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Таңғыасқа не жейсің?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Мектептетамақтанасыңба ?

Ия

(қайсысыменкелістіңсонышеңберге ал)

Ұйымшыл Өзім

(сыныбыммен

достарыммен)

Ыстықтамақ Бәліш, шәй, шырын, тоқаш

1. Сеніңтамақтанутәртібіңдетүстенкейінгі ас бар ма? Егер бар болсаолқандайтағам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Сеніңкешкіасыңқандайтағамдарданқұралады? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Қандайтағамсағанкөбірекұнайды? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_