**Оқушылардың дұрыс тамақтануы**

**Салауатты тамақтану**

Теңдестірілген тамақтану (немесе оны қалай атайды — рационалды тамақтану), үлкен күш-жігерді талап етпейді және көптеген диеталардан өзгеше, көптеген шектеулер жоқ. Тиімді тамақтанудың ең бастысы — кесте және мәзірге тек қоректік өнімдерді қосу.

Теңгерімді тамақтану көптеген көрсеткіштерге тікелей байланысты: жынысына, Қызмет түріне және тіпті адам тұратын жерге де. Бірақ адам ағзасын жақсы қалыпта ұстауға қабілетті рационалды тамақтану құрылатын негізгі принциптер бар.

**Теңдестірілген тамақтанудың негізгі принциптері:**

Күн ішінде жұмсалатын энергия азық-түлік өнімдерінің энергетикалық құндылығымен өтелуі тиіс. Энергия шығыны адамның жасына, жыныстық жағдайына және оның физикалық белсенділігіне байланысты. Осылайша, ауыр дене еңбегімен айналысатын спортшылар немесе адамдар 4000-нан 5000 ккал-ға дейін тұтынуы қажет.Бірақ кеңсе қызметкерлері үшін 2600 ккал артық емес. Сондай-ақ, көп жасқа байланысты-50 жастан кейін әрбір он жыл сайын 7% төмендейді.

**Дұрыс үйлестірілген тағам**

Адам ағзасы күн сайын түрлі заттарды қажет етеді. Әр элементтің өз міндеттері мен функциялары бар.

Ағза бір нәрсенің қанығуына болмайды және басқа пайдалы затты алып тастайды.

\* **Майлар** денедегі ең энергиялық бағалы заттар, олар сондай-ақ үлкен пластикалық құндылыққа ие, өйткені олардың құрамында фосфолипидтер, витаминдер, сондай-ақ майлы қышқылдар бар

\* **Ақуыздар**-ағзаның барлық құрылыс жүйесінің негізі гормондар, ферменттер және витаминдер синтезіндегі көмекшілер.

\* **Көмірсулар**-Өмір үшін негізгі отын. Мұнда тамақты игеруде негізгі функциясы бар талшық жатады.

\* **Витаминдер мен минералдар**. Олардың санына жалпы ағзаның қаншалықты дұрыс жұмыс істеуіне байланысты. Бірақ бұл жоғарыда сипатталған бәрін тезірек пайдалану керек дегенді білдірмейді. Ағза үшін барлық заттар мен микроэлементтердің қатынасы өте маңызды.

**Есіңізде болсын!** *Теңгерімді тамақтану-диета емес, өмір салты!*

Бір күн ішінде тарелкадағы ақуыздардың құрамы 15% - дан аспауы тиіс (олардың жартысы -жануарлар ақуызы, ал екіншісі-өсімдік ақуызы). Шамамен есептеуге болады - 1 кг салмаққа 1 г ақуыз келуі керек. Егер сіз 70 кг салмақ болса, онда тәулігіне 70 г ақуыз, оның ішінде 35 г өсімдік ақуыздары (мысалы, саңырауқұлақтар, макарон, күріш) және 35 г жануарлар ақуыз (балық, сүзбе, ірімшік және т.б.).

Майлардың көлемі барлық рационның 30% - нан аспауы тиіс.

Егер 30% май түрлеріне бөлінсе, онда пайыздық арақатынас осылай көрінеді:

\* 10% — ға дейін-қаныққан қышқылдар;

\* 15% — ға дейін-моноқанықпаған қышқылдар ;

\* 7% — ға дейін-полиқанықпаған қышқыл.

Қанық қышқылдар көп мөлшерде сары май мен қатты маргариндерде кездеседі. Моноқанықпаған қышқылдар-күнбағыс, соя, жүгері майы және балықта, ал жержаңғақ және зәйтүн майы полиқанықпаған май қышқылдарының көздері.

Көмірсулар үлесіне тәулігіне барлық рационның 70% - нан артық емес келеді. Олардың ішінде өте күрделі көмірсуларға бөлінеді және барлығы 10% - ға дейін қарапайым көмірсуларға бөлінеді, олар тез сіңірілетін заттарға жатады (бұл тәттілер, қант, тосап және т.б.).

Сіңірілмейтін көмірсуларға талшық жатады. Жасушасыз ас қорыту жүйесі қажет (бұл нан және оның барлық түрлері, жарма, картоп, көкөністер, жемістер мен жаңғақтар) жұмыс істей алмайды.

Нәтижесінде рационалды теңдестірілген тамақтану тәулігіне 80 г ақуыз, 80 г май және 400 г көмірсулар (оның ішінде қарапайым көмірсулар шамамен 40 г, клетчатка 24 г дейін) тұтынуды білдіреді.

**Тамақтану режимі**

Тамақтануды қалай теңдестіру деген сұраққа тағы бір жауап-тағамды қалай және қашан қабылдау.

1. 1 ст жылы су ішу керек болғанда,

2. Жарты сағаттан кейін таңғы ас және жақсырақ ботқамен,

3. Әрбір тамақ алдында стакан су ішіңіз,

4. Жоқ, тамақ ішу керек.

Ең дұрысы, тәулігіне төрт рет жеу керек. Әрбір тамақ 4-5 сағаттан кейін, бірақ ұйқыға дейін үш сағат бұрын кешкі ас болуы керек.

**Тиімді тамақтанудың алтын ережелері**

\* жемістер мен көкөністерді көбірек жеу. Күніне бір алма дененің барлық удары мен уын шығарады;

\* жаттығудан кем дегенде 2 сағат бұрын жеу;

\* дене жаттығуларынан кейін 1 сағаттан кейін;

\* Жануарлар ақуызы тек түскі ас пен кешкі асқа ғана ішеді, бірақ ұйықтар алдында емес;

\* бірінші және екінші қатар жеуге тыйым салынады;

\* рационнан қуырылған тамақты алып тастау;

\* тәулігіне кемінде 1,5 литр су ішіңіз. Жатар алдында ұйықтауға болмайды!

\* кофе мен шай аз ішу, оларды какао, цикорий, табиғи шырын, компотқа ауыстыру керек;

\* жарамдылық мерзімі өткен өнімдерді қолданбау;

\* көмірсуларды ақуыздармен бірге жеуге болмайды (тұшпара, нанмен ет);

\* әр түрлі тәтті ұн өнімдері, кәмпиттер және т. б. туралы ұмытыңыз.;

\* фаст-фуд мәзірінен, әр түрлі газировкалар, чипстер, майонез, кетчуп, әр түрлі тұздықтар, сосиски, шұжық, балмұздақ, шоколад шығарыңыз.

**Теңгерімді тамақтану мәзірі осылай көрінуі керек:**

\* Таңғы ас: 25% дейін көмірсулар, клетчатка және майлар;

\* Түскі ас: 35% дейін көмірсулар мен ақуыздар

\* Кешкі ас: 25% дейін ақуыздар, майлар және көмірсулар

\* Ұйықтар алдында: 1 ст айран немесе йогурт ішіңіз.

Бір аптада теңгерілген тамақтану мәзірі:

\* Таңғы асқа келесі тағамдарды дайындауға болады: сүзбе, бал бар әртүрлі ботқа, 3 ірімшік тілімі, омлет, сүзбе пісірмесі. Оларды жеті күнге бөлу керек. Табиғи шырындар, кофе және жасыл шай ішу жақсы.

\* Түскі асқа балық (пісірілген немесе пісірілген), майсыз ет немесе тауық негізіндегі сорпа, саңырауқұлақ сорпасы, жасыл және қызанақ бар спагетти, щи, будағы котлетка, пісірілген картоп немесе пісірілген үрме бұршақ дайындау. Сіз аптасына аталған тағамдардан мәзір жасай аласыз. Сұр және қара нанға артықшылық беру керек, бірақ бір тағам үшін 2 тілімнен артық емес.

\* Кешкі асқа бұқтырылған көкөністер, жасыл салат, тауық еті, пісірілген балық, бұқтырылған ет, теңіз қырыққабаты және теңіз өнімдері, сәбіз пісіру сияқты аз калориялы тағамдар дайындау қажет • Жасыл шай ішу жақсы.

\* Ұйықтар алдында 1 ст ряженка, айран немесе простокваши ішу керек •

Теңгерімді тамақтануға түсіру күндерін де қосуға болады. Олар ас қорыту жүйесін қалыпқа келтіруге көмектеседі. Аптасына бір рет денеңізді босату жақсы. Бұл күні жеміс-жидектер мен көкөністерді көп ішу керек.