

# 2 сабақ

**Салауатты тамақтану әдеттерін қалыптастыру**

****

**Салауатты тамақтану әдеттерін қалыптастыру**

**Мақсаты:** балалардың салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде ата-аналардың тамақтану мәдениетін қалыптастыру

# Міндеттері:

балалардың физикалық және психикалық дамуындағы дұрыс тамақтанудың маңыздылығын ашу; дұрыс тамақтанбауға байланысты әртүрлі аурулар және олардың салдары туралы түсініктерді кеңейту;

дұрыс тамақтану негіздерін қалыптастыруға үйрету (әртүрлілік, модерация және тепе-теңдік);

отбасында дұрыс тамақтану үшін қолдау ортасын құру бойынша практикалық кеңестер әзірлеу.

**Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері**: әділеттілік және жауапкершілік.

# Жоспар

1. Кіріспе бөлім
   * Ұйымдастыру кезеңі
2. Негізгі бөлім
   * Бейнежазбалар, бейнероликтер көру
   * «Сұрақ – жауап» жаттығуы
   * «Балаға дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыруға қалай көмектесуге болады» ми шабуылы
   * Топтық жұмыс: «Дұрыс тамақтану газеті» қабырға газеті
3. Қорытынды бөлім

# Күтілетін нәтижелер:

Ата-аналар:

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

* балалардың дамуындағы дұрыс тамақтанудың мәні мен маңызы туралы біледі;
* дұрыс тамақтанудың негізгі принциптері туралы білімді меңгереді;
* балалардың теңгерімді тамақтануын ұйымдастыру бойынша құзыреттерді қалыптастырады;
* тамақтану режимінің бұзылуы және денсаулыққа зиянды тағамдарды тұтынудан болатын әртүрлі аурулар туралы білім алады.

**Сабақтың ұзақтығы:** 60 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уақыты | Мазмұны | Ресурстар  ы |
| 5 мин | **I. Кіріспе бөлім**  Жеңіл музыка ойнап тұрады.  **Топтарға бөлу.** Сабақты бастамас бұрын, әр ата-ана себеттен жеміс-жидек немесе көкөніс суретін алып, осы суретке сәйкес өз орнына барады.  *Педагог:* - Құрметті аналар мен әкелер! Біз сіздермен кездескенімізге қуаныштымыз. Бүгін дұрыс тамақтану әдеттері туралы сөйлесеміз. Сабаққа кіріспес бұрын, бір-бірімізбен амандасайық. | https://ww w.youtube. com/watch  ?v=BoQq8 Zk22pg (жеңіл музыка)  1-слайд |
|  | *Педагог:* - Салауатты өмір салты бірнеше компонентті қамтиды. Олардың өте маңыздысы –дұрыс тамақтану. Бірақ біз жейтін тағамның бәрі бірдей пайдалы ма? Ұзақ жылдар бойы денсаулықты сақтау үшін қандай  тағамды таңдау керек? Бүгін осы туралы сөйлесеміз. |  |
| 5 мин | **II. Негізгі бөлім**  **Бейнежазбалар, бейнероликтер көру https://**[**www.youtube.com/watch?v=CkqmwnVHlmo**](http://www.youtube.com/watch?v=CkqmwnVHlmo)Дұрыс тамақтану: ақуыздар, майлар, көмірсулар *Педагог*: - бейнероликті көргеннен кейін, дұрыс тамақтану салауатты өмір салтын ұстануға көмектесетінін атап өтуге болады. Дұрыс тамақтану біздің ағзамызды нәрлендіріп, өзімізді жақсы сезіну үшін қуат береді. Оған 3 компонент көмектеседі: көмірсулар, ақуыздар және майлар.  Құрметті ата-аналар**,** олар қандай тағамдарда бар екенін айта аласыздар ма? | 2-слайд |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 мин.  10 мин. | **«Сұрақ-жауап» сергіту жаттығуы**  *Педагог*: - Біздің елімізде әртүрлі ұлт өкілдері тұрады. Ұлттық тағамдардың дұрыс тамақтануға қаншалық сәйкес келетінін білейік. Ол үшін сіздерге бірнеше сұраққа жауап беру керек. Мен әрқайсыңызға сұрақтар жазылған қағаз беремін, сіздерге сол сұрақтарға жауап берсеңіздер.  *Педагогке арналған кеңес: дұрыс жауаптар қалың қаріппен жазылған.*   1. Бұл сусынды ішетін адамдар асқазан мен өкпе ауруларынан зардап шекпейді, тіпті туберкулезді (көк шай, шұбат, **қымыз**) емдейді дейді 2. Қазақша «шоколад». Ол тары, сүзбе, қант, мейіз және майдан жасалған (**жент**, балқаймақ, құрт). 3. «Жеті шелпек сені жеті бақытсыздықтан сақтайды» деген қазақ мақалы бар. Шелпек - бұл (ет, сүзбе, нан). 4. Орыс тағамдарының негізгі бірінші тағамы. Тіпті «Менің өз әкем шаршатады, ал... ешқашан» деген мақал да болды (тюря, **щи,** борщ). 5. Орыс мақалы: «Палата аппақ болса да, ... жалықтырады» (**нан**, ет, қант). 6. Неміс нанымына сәйкес, оның емдік қасиеттері бар және оны жаңа жылда жеген адам жыл бойы сау болады. Немістер біреуге бақыт тілеп, айтады.   «Жақсы өмір сүр, ... же» (қалақай, пияз,  **қырыққабат**).   1. Етті немесе балықты қайнатпайды, қуырмайды, бірнеше сағат бойы маринадта ұстайды (**хе,** шашлык, заливное). 2. Бұл тағам ежелгі заманнан белгілі, Ибн Синаның өзі оны ағза әлсіреген кезде тағайындаған дейді. Оны дайындаудың ондаған рецепті бар және оны қалай дайындау керегін білу – өзбек азаматы үшін абырой. (лағман, бешбармақ, **палау**). 3. Қазақстанда және Орта Азияда осы танымал тағамның атауы түркі тілінен аударғанда   «толтырылған бас» (қуырдақ, **манты**, ат-бас) деп аударылады. | 3-слайд |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 мин.  10 мин. | 10. Наурыз-көже 7 элементтен тұрады: су, сүрленген немесе кептірілген ет, тұз, май, айран және (жұмыртқа, **жарма**, құрт).  *Педагог: Біздің елімізде тұратын халықтардың тағамдары алуан түрлі және керемет деп қорытынды жасауға болады.*  *Е*нді мен Әлішер атты бала туралы оқиғаны тыңдап, оның қандай проблемаға тап болғанын және оны қалай шешуге болатындығын анықтауды ұсынамын. *Педагог оқиғаны баяндайды*  Әлішер – 3- сынып оқушысы. Балаға ата-анасы үш жыл бойы ақша береді. Алишер барлық ақшасына сағыз, чипсы, газдалған су алады. Ол бәрінен бұрын McDonald' s-ке барғанды ұнатады. Ол жерден гамбургер, фри-картобын, чизбургер сатып алады.Ол мектеп асханасынан тамақтанбайды, өйткені ол сорпа мен ботқа жемейді. Үзілісте ол тоқаш сатып алып, тез, су ішпей құрғақтай жейді, өйткені үзіліс қысқа, ал буфетте кезек көп. Өкінішке орай, баланың оқуы жылдан - жылға нашарлайды. Оның жиі басы ауырады, сабаққа назар аудару қиынға соғады, тез шаршайды.  **Ми шабуылы «Балаға дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыруға қалай көмектесуге болады»** *Педагог*: *-* Құрметті ата-аналар, Әлішерде қандай мәселе бар, ойланып көріңіздерші? Бұл мәселенің себебі неде? (*Ата-аналардың жауаптары)*  *Педагог*: *-* шынында да, Әлішердің денсаулығына байланысты мәселелер бар: Әлішер нашар оқи бастады, басы ауырады, тез шаршайды. Мұның бәрі Алишердің дұрыс тамақтанбауынан болып отыр. Бұл мәселені шешуге оған қалай көмектесуге болады? Қандай ұсыныстарыңыз бар?  *Ата-аналардың ұсыныстарын мұғалім тіркейді.*  *Ми шабуылы аяқталғаннан кейін мұғалім балалардың дұрыс тамақтануының мамандар ұсынған 5 қағидасын ұсынады.*   1. **Жүйелілік** – тамақтану режимін сақтау. 2. **Әртүрлілік** – ағзаға әртүрлі пластикалық және энергетикалық материал қажет: ақуыздар, майлар, | 1. слайд 2. слайд |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | көмірсулар, дәрумендер, минералдар – мұның бәрін бала тамақтан алуы керек.   1. **Сәйкстік –** күні бойы жейтін тағам бала ағзасының шығындарын энергиямен толтырыуы керек. 2. **Қауіпсіздік –** бұл жеке гигиена ережесі, жаңа және ескірген өнімдерді ажырата білу, бейтаныс өнімдерді мұқият өндеу. 3. **Ләззат –** дәм сезімталдығының даму деңгейі неғұрлым жоғары болса, ағзаны қорғау деңгейі соғұрлым жоғары болады.   *Педагог***:** Осы әртүрлі тамақтану принциптерін сақтай отырып, сіз денеңізді барлық қажетті қоректік заттармен қамтамасыз ете аласыз, салмақты сақтай аласыз және жалпы денсаулықты жақсарта аласыз. Салауатты өмір салты – бұл үнемі күш салудың және денеңізге қажетті тағамдарды таңдаудың нәтижесі екенін есте ұстаған жөн.  **Топтық жұмыс**  **«Дұрыс тамақтану газеті» қабырға газеті**  *Педагог:* **–** Материалды бекіту үшін біз «Д**ұрыс тамақтану газетін»** жасаймыз  Үстелдерге алдын-ала 3 парақ ватман, желім, түрлі- түсті маркерлер қойылған.   1. *топқа арналған тапсырма.* «Пайдалы тамақтанудың ұлттық дәстүрлері» айдарын жасаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. 2. *топқа арналған тапсырма.* «Салауатты отбасының салауатты мәзірі» айдарын жасаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. 3. *топқа арнаглған тапсырма.* «Пайдалы кеңестер» айдарын жасаңыз. Нәтижені көрсетіңіз.   *Презентациялар аяқталғаннан кейін командалар айдарлары бір газетке біріктіріледі.*  *Педагог:* — Бүгінгі жұмысымыздың қорытындысын белгілі дана сөздермен шығарғым келеді: «Тамақтану үшін өмір сүрмей, өмір сүру үшін тамақтану керек». Балаларымыздың тамақтану тәсілі көбінесе олардың денсаулық жағдайына, еңбекке қабілеттілігіне,  ағзаның қорғаныс және бейімделу қабілетіне, аурушаңдыққа және өмір сүру ұзақтығына | 6-слайд  1-қосымша |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | байланысты. Тек қалыпты, теңдестірілген тамақтану  ұзақ өмір сүрудің кепілі бола алады. |  |
| 10 мин. | **III. Қорытынды бөлім**  *Педагог:* – Енді бүгінгі кездесуді қорытындылайық. Сіздерден QR-кодты сканерлеуді сұраймын. Сілтемеге өтіп, өз әсерлеріңізді PADLET-те бөлісе аласыздар. (https://padlet.com/auth/login?referrer=https%3A%2F% 2Fpadlet.com%2Fdashboard).  *Педагог:* – Құрметті ата-аналар, міне, біздің кездесуіміз аяқталды. Мен сіздерден бүгінгі сабақтан өздеріңіз үшін жаңа нені білгендеріңіз және келесі жолы не туралы сөйлескілеріңіз келетіні туралы пікірлеріңізді білдіруді сұраймын.  *Педагог:* – Бүгінгі кездесуімізден кейін сіздер дұрыс тамақтануға көбірек көңіл бөлетіндеріңізге сенімдімін, сондықтан әрқайсыңызға «Дұрыс тамақтану» жадынамаларын таратқым келеді. | 2-қосымша   1. слайд 2. слайд |

1-ҚОСЫМША

# 1 –ТОП: «Дұрыс тамақтану»

Дұрыс тамақтану біздің денсаулығымыздың құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады, бірақ әртүрлі жағдайларға байланысты біз өзімізді және баламызды құрғақ тағамдармен және т. б. дұрыс тамақтанудан өз еркімізбен айырамыз.

Кез келген адамның, соның ішінде баланың мәзірінде ақуыздар, майлар, көмірсулар, талшықтар болуы керек. Ұзақ уақыт бойы тек ақуыздармен немесе көмірсулармекн тамақтануға болмайды! Мұндай тамақтану кезінде ағзада метаболикалық бұзылулар пайда болады, бұл асқазан-ішек жолдарының ауруларын тудырады, содан кейін салмақ қосылады.

Не істеу керек? Мәзірде ақуыздарды, майларды және көмірсуларды қалай дұрыс бөлуге болады? Бұл туралы кейінірек сөйлесеміз, әзірге тамақ ішу уақыты мен мөлшері туралы сөйлесеміз.

Балабақшаларда ұстанатын тамақтану режимі бар. Үйде де мәзір жасауға болады, ол үшін қажетті өнімдерді сатып ала алып, не пісіретініңізді білсеңіз, оңайырақ болады. (2-слайд)

Біз көмірсуларды күннің бірінші жартысында тұтынатынымызды есте ұстаған жөн, өйткені бұл біздің энергетикалық резервтеріміз және мидың тамақтануы. Ақуыздарды күні бойына біркелкі тұтыну керек, олардың көп бөлігін түскі және кешкі асқа жеу керек, өйткені бұл бұлшықет жүйесіне арналған

құрылыс материалы. Майларды күннің бірінші жартысында тұтынған жөн, өйткені олар калорияға бай.

Заманауи технологиялар дәуірінде ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың күнделікті мөлшерін есептейтін, тағамның көптеген нұсқаларын ұсынатын, тамақ ішуді және су ішу қажеттілігін еске салатын көптеген қосымша бар.

Сондай-ақ, артық салмақ жинамау үшін ұстанатын формула бар, бұл өнімнің артық тұтынылуының және қозғалыс белсенділігінің болмауының көрсеткіші.

Сіздер үшін мен бірнеше нұсқа таңдадым: таңғы ас, түскі ас және кешкі

ас.

Кешкі ас – бұл ең мұқият ойластырылған тағам. Тағамды қорыту үшін

ағзаға жарты сағаттан 6 сағатқа дейін (ет) әр түрлі уақыт керек. Егер кешкі асқа, мысалы, 19.00-де, көп мөлшерде ет жеп, 21.00 - 22.00-де ұйықтасаңыз, онда ет қорытылып үлгермейді. Бұл балаңыздың ағзасында не істейді?

Білмейсіз бе? Мен жауап беремін - шіриді! (Қызанақ + ет = кешке жеген жаман). Кешке жеген қызанақ түні бойы денеде қышқылданады. Сондықтан қызанақты түскі ас кезінде немесе түстен кейін жеу керек.

Күні бойы тіскебасар рөлінде не пайдалы:

* + Жемістер: банан, алма, алмұрт, авокадо және т.б. Жемістерді қызыл және жасыл деп бөлуге болады. Қызыл жемістерде қанттың мөлшері жасылға қарағанда көбірек. Сондықтан түнде қызыл жемістерді тұтынған дұрыс емес, өйткені олардың құрамында қант-көмірсулар көп. Оларды кешке және түнде жесе, артық салмаққа әкеледі.
  + Көкөністер: қияр, қызанақ, бұрыш. Немесе салат жасаңыз.
  + Бутерброд: тұтас дәнді нан және бір тілім ірімшік.
  + Балалар пюресі: қантсыз түрі жақсы.
  + Жылтыр ірімшік: өнімнің құрамын мұқият оқып шығыңыз. Қосымша химиялық ингредиенттер болмауы керек.
  + Хлебцы.
  + Жаңғақтар.
  + Батончиктер: (сникерстер мен марстар емес, ал фитнес батончиктердің қанты аз – 70% көмірсу, 20% ақуыз.) Ақуыз батончиктерде болады (ақуыз мөлшері 40%).
  + Су: міндетті түрде

Егер сіздің балаңыз тәттіні жақсы көрсе, оған таңғы асқа кәмпит немесе шоколад беріңіз, бірақ оны сағат 12-ге дейін жеген жөн, бірақ күн сайын бермеңіз. Өйткені, бүгін және ертең таңғы асқа жеген кәмпит баланың жағдайына ешқандай әсер етпейді, бірақ 50 жаста бұл оның ұйқы безіне әсер етеді. Балаңыздың денсаулығы сіздің қолыңызда.

***Ата-аналар білуі керек:***

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

* + Балаларды қатаң белгіленген уақытта тамақтандыру керек.
  + Тамақты тек жасы мен дұрыс тамақтануына байланысты беру.
  + Балаларды сабырлы, шыдамдылықпен тамақтандыру керек, бұл тамақты жақсы шайнауға мүмкіндік береді.
  + Ешбір жағдайда баланы күштеп тамақтандырмаңыз.
  + Тамақты ойынмен алаңдатпаңыз.
  + Жегені үшін мақтап, жемегені үшін ұрысып, жазалауға болмайды.

## Ынталандыру керек:

* + Баланың өз бетінше тамақтануға деген ұмтылысы.
  + Кішкентайлардың дастарханды дайындауға және жинауға деген ұмтылысы.

## Балаларды үйрету керек:

* + Тамақ алдында қол жууға;
  + Тамақты аузын жауып шайнауға;
  + Тек дастархан басында тамақтануға
  + Ас құралдарын дұрыс қолдануға
  + Тамақ ішіп болған соң, отырған орнын тексеріп, қажет болса, жинауға;
  + Тамақ ішкен соң, алғыс айтуға;
  + Есіңізде болсын, адам – өзі жеген тамағы!

# 2- ТОП «Зиянды тамақ»

**Жеткіліксіз тамақтану –** денсаулықтың нашарлығы мен иммунитеттің төмендеуінің кепілі. Балаңызға «дұрыс» тағамдарға деген сүйіспеншілікті қалыптастыру өте маңызды.

Тамақтану ұтымды болуы керек. Қолдары бос емес ата-аналар баланы макарон және шұжықпен тамақтандыруы жиі кездеседі. Бірақ мүмкіндігінше балалар мәзірін әртараптандыру керек. Көкөністер басым болуы керек, ет майсыз, шұжық пен ысталған етті таңдаған дұрыс, олардың құрамында жасырын майлар көп.

Өкінішке орай, баланы зиянды өнімдерге өзіміз үйретеміз. Біз балаларды тәттілермен марапаттаймыз. Біз нәрестеге мереке ұйымдастырғымыз келеді, оны фаст-фудқа апарамыз. Біз өз балаларымызды қорғағымыз келетін барлық зиянды өнімдерді өзіміз жейміз.

Балалар үшін не пайдалы және қажет екенін білеміз. Ал нелер зиянды?

**Тәттілер –** кәмпит, торт, печенье. Олардың пайдасы жоқ, олардың құрамында дәрумендер мен минералдар жоқ, тәттілер пайдалы тағамға деген тәбетті жояды, бірақ тістердің дамуына теріс әсер етуі мүмкін екенін ұмытпаңыз. Сондықтан балаға кондитерлік өнімдерді өте сирек, аз мөлшерде беру керек.

**Газдалған су –** қанттан басқа, оның құрамында адамның ас қорыту жүйесін

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

«өлтіретін» көптеген химиялық бояғыштар мен хош иістер бар.

**Жүгері таяқшалары.** Әрине, бұл өнімді өте зиянды деп атауға болмайды. Керісінше, ол үшін «пайдасыз» сөзі неғұрлым қолайлы анықтама болады. Бірақ! өндірушілер оларға қарапайым қант пен майды ғана емес, сонымен қатар әртүрлі хош иістендіргіштерді, бояғыштар мен дәмді алмастырғыштарды қосады, бірақ оларда аллергия пайда болуы мүмкін – бұл әсіресе аналар осы дәмді тағаммен еркелетуге дағдыланған өте кішкентай балаларға қатысты.

**Пісірілген және ысталған шұжықтар, ет және балық тағамдары** әртүрлі дәмдеуіштер мен қоспалармен қанықтылығына байланысты балалар ағзасына өте зиянды. Олардың құрамында ас қорыту үшін ауыр майлар бар, оларға хош иістер, дәм алмастырғыштар, бояғыштар қосылады. Шұжықта ас қорыту және шығару органдарына теріс әсер ететін көптеген тұздар мен тітіркендіргіш заттар бар, сонымен қатар олар қанды қатты қышқылдандырады. Шұжықтар, сарделькалардың шамамен 80% -ы трансгенді соядан тұрады.

Егер аналар балаларды шұжықпен тамақтандырғысы келсе, онда тек сәбилер үшін арнайы жасалғандарды сатып алу керек.

**Майлы ет** те зиянды. Майлар ағзаға холестеринді әкеледі, ол тамырларды бітеп тастайды, бұл қартаюды тездетеді және жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін арттырады.

**Өңделген тағамдар,** сөзсіз, аналар үшін таптырмас нәрсе. Оларды дайындау көп уақытты қажет етпейді, тек қыздыру керек. Тұшпара – баланың ас қорыту жүйесі үшін ауыр өнім. Майға қуырылған дайын котлеттерде май көп, оны асқазан өте ұзақ уақыт сіңіреді. Жартылай піскен тағамдарды балаларға кез келген жаста беруге болмайды, буға пісірілген котлеттер немесе фрикаделька дайындаған дұрыс.

**Саңырауқұлақтар –** бұл ағзаға тез сіңбейтін өнім, сонымен қатар қазіргі экологиялық жағдай оларды қауіпті етеді, олар қоршаған ортадан зиянды заттарды сіңіреді.

**Майонез, кетчуп –** калориялы тағамдар, сонымен қатар құрамында майлар мен көмірсулардың мөлшері көп, сонымен қатар бояғыштар, тәттілендіргіштер, алмастырғыштар бар.

**Теңіз өнімдері** күшті аллергендер болып табылады. Әрине, олар өте қоректі, бірақ кішкентай балалар үшін пайдалы емес. Оларда холестерин 1,5-тен 14% - ға дейін жетеді, тұзды теңіз өнімдерінде ас тұзы (натрий хлориді) бар, ол су – тұз және май метаболизміне теріс әсер етуі мүмкін.

Ата-аналар әртүрлі запеканка мен пудингті бағаламайды. Баланың ас мәзірінде ботқалар болуы керек. Баланың тамақтануында дәнді дақылдар болуы керек. Бұл көмірсулардың ең жақсы көзі, яғни энергия.

Сүт және ашытылған сүт өнімдері кальций көзі ретінде өте қажет. Кальций сүйек үшін қажет. Егер сіз балаға айран, йогурт және т.б. үнемі берсеңіз, дисбактериоз және ішек проблемалары туралы ұмытуға болады.

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

Тәттілер мен печеньелерге қарағанда десертке жемістер мен жидектерді жиі беру керек. Мысалы, желе жасауға болады.

Жалпы, ата-аналар әр тамақтан кейін баланы «тәттілермен» еркелетуі дұрыс емес. Сонымен қатар, тәттілерді жиі жеуге болмайды, себебі қалаған ол жтойып тамақ ішсе де, десертті жемей, өзін аш сезінуі мүмкін.

Жарнамаланған тәттілердің орнына сапалы шоколад, зефир және мармелад сатып алған дұрыс. Нағыз шоколадта көптеген пайдалы заттар бар, ал зефир мен мармеладтың калориялары төмен.

# Зиянды тағамдарды қолдану неге әкеледі?

Дұрыс тамақтанбау адам ауруларының көпшілігінің жасырын себебі екені белгілі, ол семіздікке, жүрек ауруларына, асқазан-ішек жолдарының ауруларына әкеледі.



