

Анықтама

Қатысушылар: Ата-анамен бала

Күні: 27.11.2025 жыл

Қатыскандар: 2

Тақырыбы: «Отбасында ұтымды тамақтануды ұйымдастыру»

Мақсаты: Ата-аналарға балабақшаның ас мәзірін жасалу жолымен таныстыру.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы олардың үйлесімді өсуінің, физикалық және жүйке-психикалық дамуының, инфекцияларға және басқа да қолайсыз экологиялық факторларға төзімділігінің қажетті шарты болып табылады. Дұрыс құрастырылған тамақтану балалардың бойында пайдалы әдеттерді қалыптастырады, тамақтану мәдениетінің негізін қалайды, ағзаның инфекцияларға және басқа да қолайсыз сыртқы факторларға төзімділігін арттыруға көмектеседі.

Мектеп жасына дейінгі балаларды тамақтандырудың негізгі қағидасы олардың диеталарының максималды әртүрлілігі болуы керек. Күнделікті рационға барлық негізгі азық-түлік топтары - ет, балық, сүт және сүт өнімдері, тағамдық майлар, көкөністер мен жемістер, қант және кондитерлік өнімдер, нан, жарма және т.б. енгізілгенде ғана. Балаларды барлық қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етуге болады, аталған азық-түлік топтарының кейбірін алып тастау немесе, керісінше, олардың кез келгенін шамадан тыс тұтыну сөзсіз балалардың денсаулығының бұзылуына әкеледі. Өнімдерді дұрыс таңдау – бұл қажетті шарт, бірақ мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы үшін әлі де жеткіліксіз. Дайын тағамдардың әдемі, дәмді, хош иісті болуын қамтамасыз етуге ұмтылу керек, яғни. қатаң диета болуы керек, ол кем дегенде 5 тағамды қамтуы керек: таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағамдар, кешкі ас және олардың үшеуі ыстық тағамды қамтуы керек. Тамақтану арасындағы аралықтардың ұзақтығы 3,5-4 сағаттан аспауы керек. Шамадан тыс жиі тамақтану тәбетті төмендетеді және осылайша қоректік заттардың сіңімділігін нашарлатады.

Қорытындысы:

Балабақшада балаларды тамақтандыруды ұйымдастыру отбасындағы баланың дұрыс тамақтануы туралы балабақша дәмбикесі Кияшева Б.С. түсіндірме жұмыстарын жүргізді.



Хатшы: Есжанова С.Т.