

«Жолшы» бөбекжай-бақшасы» МКҚК

Бекітемін:

«Жолшы» бөбекжай-бақшасы» МКҚК

менгерушісі

Толыбаева Ш.Р

«Баланың ақыл-ой дамуына әсер ететін тағамдар»

(баяндама)

ПАЙДАЛЫ
ТАҒАМДАР



ЗИЯНДЫ
ТАҒАМДАР



Мейірбике: Қазбекова Ж.Н

Балалар ағзасына қандай тағамдар пайдалы?

2025-2026 оқу жылы



Балалардың дұрыс өсіп-жетілуі үшін олардың кішкентайынан дұрыс тамақтануының маңызы зор. Дене-бітімі – бойы мен дене салмағы былай тұрсын, ішкен асы балалардың ақыл-ойына да көп әсер етеді. Сондықтан, кішкентайларыңызға берер тамақтың құрамы мен құнарына да мән беріңіз.

Жаңа қалыптасып келе жатқан ағза дәрумендер мен өзге де қажетті минералдардың толық құрамын талап етеді. Балалар дені мен ақыл-ойының саулығы үшін жасанды қоспалардың емес, табиғи өнімдердің рөлі ерекше. Ересектерге қарағанда балалар ағзасындағы зат алмау процесі 1,5-2 есе жоғары. Сондықтан, дұрыс өсіп-жетілу үшін балалардың күнделікті жұмсайтын күшінен қабылдайтын қуаты он есе көп болғаны абзал.

Кішкентайларыңызды тамақтандырғанда тағам құрамында төмендегілердің қажетті мөлшерде болуын қадағалаңыз.

Ақуыз – ағзадағы ұлпаларды қайтадан қалпына келтіретін негіз. Ақуыздан жасушалар мен ұлпалар құралады және ферменттер мен кейбір гормондар түзіледі. Ағзаның тірек, бұлшық ет, жамылғы тканьдері ақуыздардан құралған. Олар ағзада әртүрлі қызмет атқарады, химиялық реакцияларды жүргізеді, дене мүшелерінің қызметтерін өзара үйлестіреді, аурулармен күреседі, т.б. Адам тәулігіне, шамамен 100 г ақуыз қабылдауы керек. Азықпен түскен ақуыз әуелі асқазанда, сосын ішектегі ферменттердің әсерінен гидролизденіп, аминқышқылдарына ыдырап, аш ішектен қанға өтеді. Балалар мен жасөспірімдерде ақуыздың түзілуінен гөрі ыдырауы көп болады. Сондықтан оларға тамақтану мөлшерінен есептегенде мұны естен шығармаған жөн. Ақуыз тек тірі организмдер құрамында ғана болады. Оның құрамында 50,6 – 54,5% көміртек, 21,5 –

23,5% оттек, 6,5 – 7,3% сутек, 15 – 17,6% азот, 0,3 – 2,5% күкірт бар, кейде фосфор да кездеседі.

Ақуыз еттің, сүт тағамдары мен бұршақ тұқымдастардың және жаңғақтардың құрамында мол кездеседі.

Көмірсулар тағамның негізгі массасын құрайды. Олар – негізгі энергия көзі, ағзаға энергия қажеттілігін 50-60%-ға дейін қамтамасыз етеді. Ағзада 1 г көмірсулар тотығуы кезінде 4,1 кКал (16,7 кДж) энергия пайда болады. Дене жұмысы кезінде бірінші кезекте көмірсулар шығын болады, олардың қоры біткеннен кейін ғана ағза майларды пайдалана бастайды. Көмірсулар белоктарды сақтайды. Орталық жүйке жүйесі мен қаңқаастері қызметтерін қалыпты атқаруы үшін көмірсулардың үлкен маңызы бар, себебі олар тез тотығады және жеткілікті деңгейде энергиялық потенциалды қамтамасыз етеді. Көмірсулардың ми қыртысын тыныштандыратын әсері бар. Олар улы заттарды сорбциялайды, қорғасыннан, т.б. металдардан уланудың алдын алуда пайдаланылады, сондай-ақ, ішектегі патогенді шіріткіш микроорганизмдерінің өсуін тоқтатады.

Көмірсулар, негізінен, өсімдіктердің құрамында болады. Мысалы, қанттың 99,8 пайызы, ара балы мен крахмалдың шамамен 80 пайызы көмірсулардан тұрады.

Май маңызды энергия мен А, Е, D дәрумендерінің қоры. Сондай-ақ, ол баланың иммунитеті мен өсуіне жауапты. Май тотыққанда көміртегінің қостотығы, су және энергия бөлінеді.

Май өсімдік майы, сүт тағамдары мен балықта мол.

Тағамдық талшықтар – адам ағзасындағы асқорыту ферменттері қорыта алмайтын, бірақ ішек-қарынның пайдалы микрофлорасы өңдей алатын ас компоненттері.

Тағамдық талшықтар отта пісірілмеген көкөністердің құрамында, сондай-ақ жемістер мен арпа, сұлы жармаларының құрамында кездеседі.

Кальций сүйектердің беріктігін қамтамасыз етіп, жүрек соғысын реттейді, ас қорыту жұмысына, жүйкеге, қорғаныс қабілетінің жетілуіне тигізетін әсері мол, сондай-ақ, бұлшық еттердің ширығуы мен босануына жауап береді. Дәрігерлердің айтуынша, жас балаларға тәулігіне 600-800 миллиграмм кальций қажет екен.

Кальций сүт тағамдарында, ет, балық, жұмыртқа, бұршақ тұқымдастардың құрамында болады.

Темірдің ағзадағы тапшылығынан анемия немесе қаназдық ауруы пайда болады. Сондай-ақ, тері бозарады, тырнақ жұмсарады, әрі тез сынады, ауыз қуысы және асқазанның сілекейлі қабаты бүлінеді, тыныс алу қызметі нашарлайды.

Темір жұмыртқаның сарысында, қарақұмықта, грек жаңғағында, күнжіт, фасоль, өрікте, мейізде көп болады.