**Мектепке дейінгі ұйымда тамақтану тәртібі**

Мектеп жасына дейінгі баланың дұрыс тамақтануының негізгі ережесі – күнделікті азығының құрамы барынша сан алуан болғаны дұрыс. Бала ағзасына пайдалы дәрумендері бар: ет, балық, сүт және сүт өнімдерін, жұмыртқа, жеміс-жидектер мен көкөністер, қант және кондитерлік бұйымдарды, нан, дәнді-дақылдар және т.б. азық-түліктерін күнделікті тамақ үлесіне қосып отырған жағдайда баланың берік денсаулығын қамтамасыз ете аласыз. Бала ағзасының әртүрлі инфекцияларға қарсы тұруын ет, балық, жұмыртқа, сүт, айран, ірімшіктің құрамындағы жоғары сапалы табиғи ақуыздар қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану – өсіп келе жатқан жас ағзаның денсаулығы мен дұрыс өсуіне жағдай жасап, үнемі әсерін беретін маңызды фактор. Тамақтану ережесін ұйымдастырудың негізі – ұсынылған азық-түліктер жиынтығын ұстану болып табылады. Осы топқа
енетін тағамдардың құрамы мектеп жасына дейінгі балалардың физиологиялық қажеттіліктері мен калориийлік құндылығын қамтамасыз етеді.

Салауатты өмір салты мен тамақтану гигиенасының негізгі талаптары:

1. азық-түліктің құрамы;
2. сапасы мен көлемі;
3. тәртібі мен ұйымдастырылуы.

 Балабақшада басты назар ас мәзірінің дұрыс құрылуы мен тамақ дайындау технологиясына  аударылады:

* жеткізілген азық-түліктердің сапасын бақылау;
* сақтау мерзімінің талаптарын орындау;
* ас мәзірін құрамы, тағамдардың мөлшерін қадағалау;
* тағам дайындау технологиясы ережелерінің сақталуы;
* балалардың физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты құрылатын ас мәзірінің сапасын қадағалау болып табылады.

Балалар ас мәзірінің  қажетті мазмұны тамақ үлесінің химиялық құрамының мөлшелеріне байланысты жасалады. Мектепке дейінгі ұйымдардың балаларын, күніне төрт мезгіл тамақтандыру қажет. Негізгі тамақтанудың арасы 3,5-4 сағат болғаны дұрыс.

   Дұрыс тамақтану тәртібінің тағы бір талабы – тәуліктік тұтынатын тағамдардың сәйкестендірілген тізімі. Күннің бірінші жартысында бала ағзасына  пайдалы дәрумендермен байытылған және ақуыз бен майға қаныққан тағамдарды беру ұсынылса, кешкі асқа: тез қорытылатын жеміс-жидектер мен көкөністер, балық, сүт өнімдерін дайындап беруге кеңес беріледі. Балалар  тағамының тәуліктік үлесінің  көп мөлшерін мектепке дейінгі ұйымдар беретінін ескере отырып, тамақтануды ұйымдастырушылар балаға күш беретін құнарлы тағамдармен қамтамасыз етулері керек. Осындай жиіліктегі тамақтану тәртібі кезінде балалардың физикалық жағдайы, дамуы және жұмыс қабілеті жоғары деңгейде болады.

  Сол себепті де балаларға өзінің денсаулығына немқұрайлы қарамай, оны көзінің қарашығындай сақтауы керектігін ұғындыру маңызды.

**«Павлодар қаласының № 9 сәбилер бақшасы» КМҚК**

**Медбике И.А.Каримова**