

Бекітілді:

№35 «Балбұлақ» - балабақша»

МККК меңгерушісі

Ермаганбетова М.С

09 2025 жыл



Балабақшадағы педагогтардың тамақтану мәдениеті туралы іс-шараның

2025-2026 оқу жылы жұмыс жоспары

№	Іс-шараның атауы	Жауапты	мерзімі
1	Педагогтарға балалардың тамақтану стандарттары мен талаптары бойынша түсіндіру жұмыстарын жүргізу(педагогтармен жиналыс).	Меңгеруші Медбике Әдіскер	қыркүйек
2	Баланың жас ерекшелігіне сай, табиғи және пайдалы тағамдарды таңдау мен дайындау талаптары(дөңгелек үстел).	Меңгеруші Медбике Әдіскер	Қараша
3	Тағам дайындау және тарату кезінде санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау(әр төппен нормасын қадағалау).	Меңгеруші Медбике Әдіскер	Қаңтар
4	Балаларды асықтырмай, сабырлы ортада, бір-біріне кедергі келтірмей тамақтандыру мәдениеті	Меңгеруші Медбике Әдіскер	Сәуір
5	Тамақтану және денсаулық тақырыбында ересек, дайындық топтарында сурет салу	Меңгеруші Медбике Әдіскер	Мамыр



Scanned with  
MOBILE SCANNER

**Анықтама №1**

**Іс-шара тақырыбы:**

«Педагогтармен балалардың тамақтану стандарттары мен талаптары бойынша түсіндіру жиналысы».

**Мақсаты:**

«Балалардың стандартқа сай дұрыс тамақтануын қамтамасыз ету, талаптарды талапқа сай орындау».

1. 2025 жылғы 15қыркүйек айында №35 «Балбұлақ» МКҚК балабақшасында тамақтану мәселелері бойынша тәрбиешілермен балалардың дұрыс тамақтану стандарттары мен талаптарын түсіндіру жұмыстары барысында дөңгелек үстел жұмысы өткізілді.

2. Балабақша медбикесі Дуйсенова К.Ж тәрбиешілерге «Ас-адамның арқауы» атты баяндама оқыды. Тәрбиешілермен сұрақ-жауап сұхбаты өткізілді. бтопқа жеке-жеке ертеңгі ас, түскі ас, бесін ас, кешкі ас кезіндегі тамақтану стандарттары мен талаптары түсіндірілді.

3. Балаларды тамақтану барысында оларды дұрыс отырғызу, бірінші, екінші үшінші тағамдарды дұрыс орналастыру талаптары бойынша түсіндіру жұмыстары жүргізілді. Әр тәрбиешіге және тәрбиеші көмекшілеріне өз міндеттерін байланысты нұсқама беріліп, нұсқамамен таныстырылды және осы жұмыс барысындағы міндеттерін талапқа сай орындауы ескертілді.

Тәрбиешілер мед бике К. Ж. Дуйсеноваға тамақтандыру стандарты бойынша сұрақтар қойып, оң жауабын алды.





Scanned with  
MOBILE SCANNER

Ақтөбе қаласы

12 «қараша» 2025 жыл

### Анықтама №2.

#### Іс-шара атауы:

«Баланың жас ерекшелігіне сай, табиғи және пайдалы тағамдарды таңдау мен дайындау талаптары(дөңгелек үстел)».

#### Мақсаты:

«Балаларға табиғи, пайдалы тамақ өнімдері мен дәрумендерді пайдалану арқылы денсаулығын нығайту».

№35 «Балбұлақ» балабақшасында баланың жас ерекшелігіне сай табиғи және пайдалы тағамдарды таңдау туралы тәрбиешілерге дөңгелек үстел өткізілді. Дөңгелек үстел барысында ортаңғы, ересек тобы мектепбалды топта баларға қандай тамақ беруге болады, қандай тамақ беруге болмайды деген тақырыбында мәселелер қаралды. Аллергиясы бар балалардың ата-анасымен жеке сөйлесіп, алдын ала жұмыс жасау керектігі ескерілді. Дөңгелек үстел шарасында тәрбиешілер өз пікірлерімен бөлісті. Алған пайдалы ақпаратты ата-аналарға жеткізіп, балалардың денсаулығын арттыруға өз үлестерін қосу керектігін айтылды.

Табиғи және пайдалы тамақтардың тізімі айтылды және түсіндіру жұмысы жүргізілді. Тәрбиешілерге ата-аналармен осы тақырыпта сұқпаттасу жұмысы жүргізілу керектігі тапсырылды. Сауалнама жүргізу керектігін ескерілді. Медбике Дуйсенова К. Ж. тәрбиешілерге табиғи пайдалы тамақтардың фотосын слайд түрінде көрсетіп, пайдалы ақпарат берді.

Өткізген мед бике К. Ж. Дуйсенова



Scanned with  
MOBILE SCANNER



# «Ас – адамның арқауы»

## Дұрыс тамақтануды насихаттау

Тамақтану мәдениеті дегеніміз – бір қалыпты тамақтану, тағамдардың әр түрлі болуы, қай кезде және қандай мөлшерде ішіп-жей білу.

Адам тағамнан өзінің бір тәулікте жұмсайтын энергиясының мөлшеріне сай қуат алуға тиіс. Егер адам үнемі мөлшерден тыс ішіп-жесе, семіріп кетеді де, нәтижесінде қант диабетіне, атеросклерозға ұшырайды, бауырдың қызметі бұзылады, басқа да ауруларға шалдығады.

Демек, «сұлулық үшін» ішіп-жеу мөлшерден артық тамақтану емес. Алайда, тамақты аз ішіп, үнемі аш жүруге де болмайды. Бұның да қауіпті зардаптары бар. Тамақтанудың ақылға қонымды жай-жапсары болуға тиіс. Адам денесінің тканьдары (мысалы, салмағы 70 кг тартатын) 40-45 кг судан, 16-17 кг белоктан, 7-10 кг химиялық элементтерден, 2,5-3 кг минерал тұздарынан және 0,5-0,8 кг көміртегінен тұрады.

Өмір сүрудің әр түрлі күрделі процестерін қамтамасыз ету үшін біздің организміміз жоғарыда аталған тағам түрлерін, сонымен бірге дәрумендерді т.б. биологиялық заттарды ұдайы қабылдап тұру керек. Сондықтан азық-түліктің түр-түрін жеу – адамға пайдалы, ал оның белгілі бір түрін ғана жеу зиян. Адам организміне қажетті тағамдық заттар (белоктар, майлар, көмірсулар, дәрумендер, минерал тұздар) ас қорытатын шырындардың әрекетімен тағамнан бөлініп, қанға барып араласады да, дененің барлық организмне тарайды, сөйтіп онда түрлі клетка элементтерін құруға, оларды қалпына келтіруге және адамның жұмсаған энергиясының орнын толтыруға жұмсалады. Осыдан келіп тамақтану режимін сақтау қажеттілігі туады.

Тамақтану режимі мыналарды қамтиды: тамақты қабылдау мезгілдігі, тамақ қабылдау аралығындағы үзіліс, тәуліктік рационға кіретін калорияны бөлу. Төрт мезгіл тамақтану анағұрлым тиімді болып табылады, өйткені асқазанға күш біркелкі түсіп, тамақ шырындарының тағамды толық өңдеп шығуын қамтамасыз етеді. Тамақты күн сайын белгілі бір мезгілде қабылдау асқазан сөлін неғұрлым шұғыл бөлу рефлексін қалыптастырады. Төрт мезгіл тамақтану кезінде тәуліктік рационды бөлу күн тәртібіне және әдеттенуіне байланысты істеледі. Рационды мынадай тәртіппен бөлу анағұрлым тиімді: таңертеңгі асқа 25%, түстікке 15%, кешкі тамаққа 25%. Ақырғы тамақ қабылдау ұйқыға дейін 2 сағат бұрын болуы тиіс. Түңгі сменада жұмыс істеген кезде кешкі ас күндік рационның 30% болуы тиіс, сонымен қатар тамақты түңгі сменаның екінші жартысына қабылдау көзделеді.

Ішетін тамақтың түрін өзгертіп отыру керек, яғни белокқа бай сүт, ірімшік, балық немесе ет, дәрумендер мен минерал тұздары көп көкөністер, жемістер аса қажет. Тіпті ешқандай пайдалы заттары жоқ көкөністер мен жемістер де (өсімдік жасушасының (клетка) қабығын құрайтын зат) ағзаға қажет-ақ, өйткені олар денеде ас қорытатын шырындардың түзілуін қамтамасыз етеді, ішектің қызметін ретке келтіреді және ағзадағы басы артық холестеринді сыртқа шығарып отырады.

Тамақты шамадан тыс көп ішіп-жеумен қатар, ауқаттануды тәулігіне 1-2 ретке дейін қысқарту, кешке жатарда қатты тоя тамақтану көптеген адамдардың семіруіне апарып соғады. Себебі, ауқаттанудың арасын алшақтату мидың тамақтану орталығын қатты қоздырып, адам ашқарақтанып, тамақты өзіне қажетті мөлшерден көп жейді. Ұйықтар алдында көп жеген тағам да зиян. Тамақтың қорытылуы, тағам заттарының

кышкылдануу күндүзгө караганда түндө азаяды. Сөйтүп, майлы тағам денеге толық сінбей, етке айналады.

Дастарханга қойылған тағамның қалай пісіріліп дайындалғанын, сүйкімділігі мен дәмділігінің айрықша маңызы бар. Сүйкімді әрі дәмді даярланған тағам көзді қызықтырып қана қорймайды, тәбетті шақырып, асқазанға шырын бөледі, сөйтіп тағамды қорытатын ішкі жүйенің барлығы асты «қабылдауға» дайын тұрады. Тағам ауызға түсісімен-ақ, ас қорытатын ағзалар дереу қызметке кіріседі, соның нәтижесінде белоктар, майлар, көмірсулар жақсы сінеді. Сондықтан даярланған тағамды дастарханға кастрөлмен немесе табамен әкеліп қоймай, әрқайсысын жеке-жеке тәрелкеге салып, үстіне петрушка, аскөк, балдыркөк, салат жапырақтары сияқты көкөністермен сәндеп әкелген жөн. Тағамды өте ыстық немесе өте салқын күйінде жеу – зиян. Ыстық тағамның температурасы – 50-60 градус, салқын тағамдыкі 10 градустан төмен болмауы тиіс. Тағамды белгілі бір реттілікпен ішіп-жеу керек. Әдетке айналған дәстүрді бұзудың қажеті жоқ. Мәселен, түскі асты көбінесе көкөністен тұратын жеңіл тағамнан бастаған жөн. Көкөністер, әсіресе, оның шикілей желінетіндері (қызанақ, қияр, орамжапырақ), сұйық тағамдар (сорпа, көже) ас қорытатын шырындардың бөлінуін тездетеді. Сондықтан олар қою тағамның алдынан беріледі.

Тамақты асықпай, майдалап шайнап жеу керек. Асқазанға әбден ұсақталып түскен тағамға ас қорытатын шырындар оңай сінеді, демек тағам жақсы қорытылады, денеге жақсы тарайды.

Сонымен осы курстық жұмысымды жазудағы менің көздеген мақсатым – тамақтануды тиімді ұйымдастыру, азықты толық пайдалану, тағамды дәмді дайындау және дұрыс сақтау; тағамды сәнді әшекейлеп, дастарханды дұрыс әзірлеуді үйрену.

II. Аспазшылық технологиясы бөлімінің сабақтарын жүргізу әдістемесі

2.1. Аспазшылық сабақтары кезінде сақталатын қауіпсіздік және тазалық ережелері  
Жұмыс кезінде оқушылар қауіпсіздік техникасы ережелері мен тазалық-гигиеналық талаптарды сақтайды. Жұмыс барысында олар кесетін, қажайтын, тұрмыстық техника құралдарын пайдаланады (пышақ, қырғыш (терка), еттартқыш, пештің түрлері, тоназытқыш, т.б.). Ас әзірлеуде олар тағамдарды өңдеп, арнайы құралдарды қолданып жұмыс істейді.

Жұмыс барысында қауіпсіздік техникасының ережелерін сақтауға, құралдармен дұрыс жұмыс істеуге және практикалық жұмыс кезінде саусақтарға арналған жаттығулар жасалады.

парта /үстел/ үстін қолмен кезек сипау;

кезекпен қолдың саусақтарын ашып, жұмып, парта /үстел/ үстін үру;

екі қолдың шынашағын парта үстіне параллель қойып, әр саусақты кезекпен алақанға үру сияқты жаттығулар алты жасарларға сергіту үшін пайдалы.

Мұғалім сабақта әрбір оқушының қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтап, жұмыс

істеулеріне бағыт беріп отырады. Шамамен мынандай талаптар қойылуы керек:

жұмысты тек қана мұғалімнің рұқсатымен бастау;

ас әзірленетін орын гигиеналық талаптарға сай болу керек, қажет болса, оқушылар өздері залалсыздандыру жұмыстарын атқаруы тиіс;

тамақ әзірлеместен бұрын тағамдардың сапасын анықтап алу керек;

құрал-саймандар да залалсыздандырудан өтіп барып пайдаланылады;

өтпейтін құрал-саймандармен жұмыс істемеу;

жұмыс кезінде бөтен жаққа назар аудармау;

жұмыс бітісімен материалдар мен құралдарды жуып, өз орындарына жиып қою;

Егер бағдарламаға үңілер болсақ, қауіпсіздік және гигиеналық ережелерге

арнайы сағаттар бөлінген. Мұғалім алғашқы сабақтарда жалпы еңбек сабақтарында

сақталатын қауіпсіздік және гигиеналық ережелер туралы мәлімет беріп өтсе, әр тарау

басталған сайын берілген тарауға байланысты сақталуы тиіс қауіпсіздік және гигиеналық ережелер туралы толық түсінік беріледі. Ас әзірлеу тарауында сақталатын ережелер де

басқа тарауларға ұқсас келгенімен, мұнда басты назар гигиеналық талаптарға аударылады. Атап өтетін жағдай, ас әзірлеуде әзірлеуші адам өзінің жеке басының гигиенасына да басты назар аударуы тиіс. Ас әзірлеуші адам жұмысына кіріспестен бұрын, қолын сабындап жууы қажет және тамақ дайындаушының басында арнайы бас киім болғаны жөн. Себебі, ас дайындау барысында сақталмаған гигиеналық ережелердің нәтижесіне тамақ қабылдаушы адамның организміне микробтар жұғады. Ал тазалықта дайындалған астың адам денсаулығына әсері мол. Ас қабылдау арқылы адам энергиясын, қуаттылығын нығайтып отырады. Адамзат тарихында кездесетін ауру-сырқаттардың барлығы тамақпен байланысты. Сондықтан ас әзірлеуден бұрын дайындалып жатқан тағамның сапасына, құндылығына, мерзіміне және оның тазалығына баса назар аударған жөн. Сапасы төмен (бұзылып кеткен), пайдалану мерзімі уақытынан асып кеткен, жуылмаған тағамдарды пайдалануға болмайды. Сонымен қатар ас әзірленетін ыдыс та таза болуы керек, жуылмаған ыдыста бірнеше рет ас дайындауға тиім салынады. Кейбір кездерде тағамның бұзылып кеткен жерін кесіп тастап, асты әзірлей беретін кездер болады. Бұл әдіс денсаулық үшін қауіпсіз емес. Осындай қарапайым ережелерді сақтамаудың салдарынан адамдар әртүрлі ауруларға шалдығып жатады. Мысалы, ішек жұқпалы ауруын алайық. Ішек аурулары ауру қоздыратын микробтар арқылы пайда болады. Бұл микробтар қайнатылмаған су ішкенде, жуылып-тазартылмаған көкөніс пен жемістерді пайдаланғанда, сондай-ақ лас ыдыстар мен кір қолдан жұғады. Микробтар ішекте көбейіп, у бөледі, сөйтіп организмді улайды.

Тамақтан улану. Кейбір саңырауқұлақтарды (боз арамқұлақ, шыбынжұт, жерқұлақ – улы саңырауқұлақтар), жабайы өсімдіктерді, сондай-ақ құрамында улы заттары және ауыр металлдары бар азық-түліктерді тамаққа пайдаланғанда да адам организмі уланады. Ауру тудыратын тірі микробтар сальмонелла қоздырғыштары адам организміне тамақ арқылы түседі.

Сальмонеллаза. Ет өнімдерінен және пісірілмеген сүттен жасалған тағамдар мен сапасыз салаттарды пайдаланғанда адам сальмонеллаза ауруына шалдығуы мүмкін. Сальмонеллалар қаздың және үйректің жұмыртқалаларында да кездеседі.

Уланудың алдын алу үшін санитариялық ережелерді, әсіресе жеке бастың гигиенасын қатаң сақтау керек. Сонымен қатар аспаздық өнімдерді керек нормада ыстық өндеуден міндетті түрде өткізген дұрыс.

**Анықтама №3**

**Іс-шара атауы:**

«Тағам дайындау және тарату кезінде санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау».

**Мақсаты:**

«Тағам дайындау және тарату кезінде санитарлық-гигиеналық талаптарды асхана қызметеріне, топ тәрбиешілеріне, тәрбиеші көмекшілеріне түсіндіру. Талаптарды қатаң сақтау».

1). «Тағам дайындау және тарату кезінде санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау» тақырыпқа медбике К.Ж.Дуйсенова және әдіскер Ж.С. Нургалиева мектеп алды даярлық топтарында кеңес откізді. Балаларға тамақтануға отырғызар алдында, қолды сабынды сумен жуу әдептігін сақтауды ескертті. Топтарда балалармен кезекшілік ұйымдастыруды жұмыстарын әрмей қарай ұйымдастыру беру керектігін айтты.

Бұл іс-шара әр топта ертеңгілік ас, түскі ас, бесін ас, кешкі ас кезінде қаралып, түсіндіру жұмысы әр топ тәрбиешілер мен тәрбиеші көмекшілеріне жүргізілді.

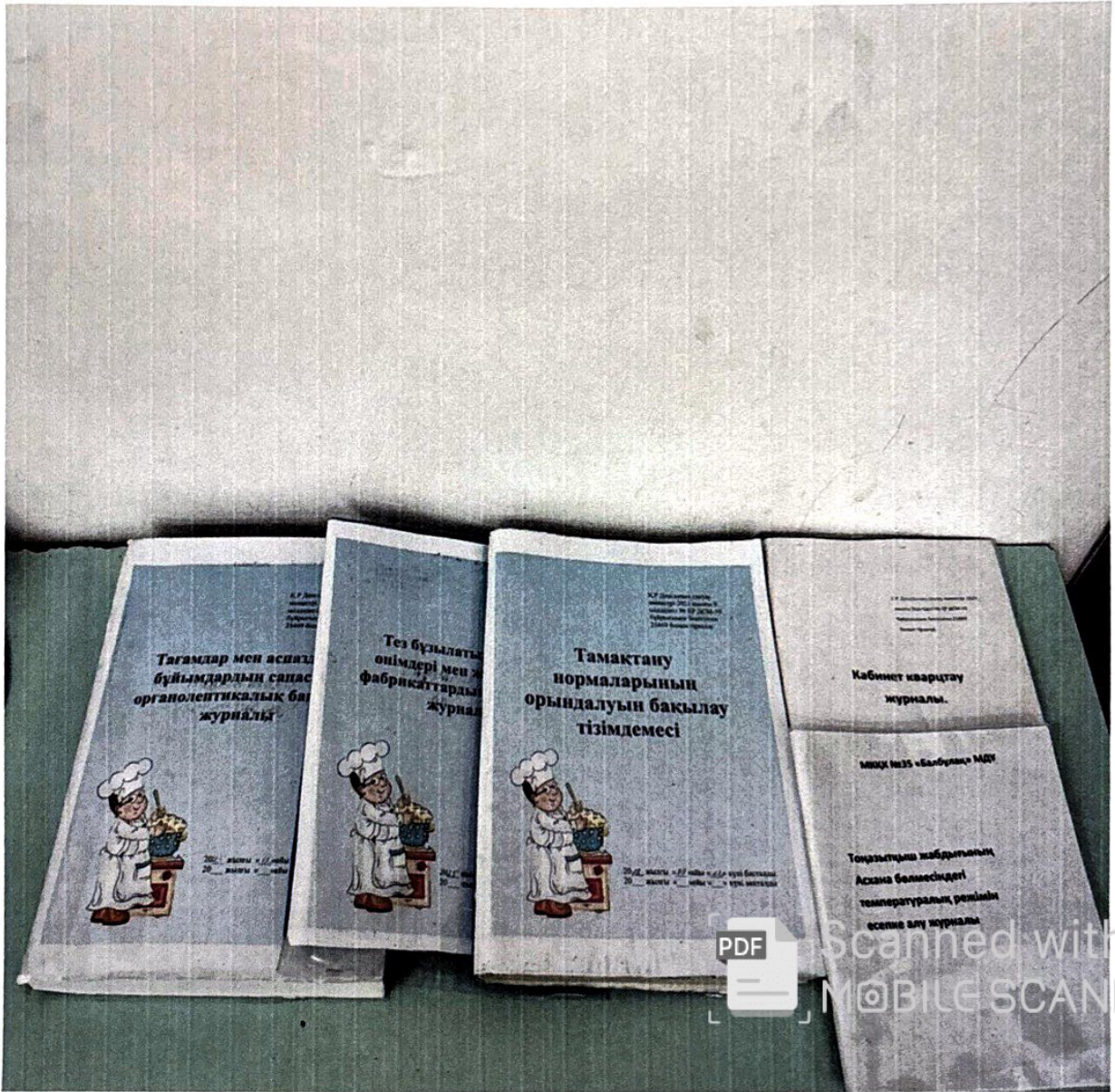
2). Ас блогында медбике К.Ж.Дуйсенова тағамды дайындау және тарату кезінде санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау ережесімен асхана аспазшылар мен асхана көмекшісіне түсіндіру жұмысын жүргізілді. Санитарлық-гигиеналық талаптарды қатаң сақтауды, дайындалу, тарату кезіндегі талаптарды тағы бір ескертті.











**Тағамдар мен аспаз бұйымдардың сапасы органолептикалық бақылау журналы**



20\_\_ жылғы \_\_ айы \_\_ күні  
20\_\_ жылғы \_\_ айы \_\_ күні

**Тез бұзылатын өнімдері мен консервация фабрикалары журналы**



20\_\_ жылғы \_\_ айы \_\_ күні  
20\_\_ жылғы \_\_ айы \_\_ күні

**Тамақтану нормаларының орындалуын бақылау тізімдемесі**



20\_\_ жылғы \_\_ айы \_\_ күні басталды  
20\_\_ жылғы \_\_ айы \_\_ күні аяқталды

**Кабинет кварцтау журналы.**

МҚДК №35 «Балбыл» МДҰ

**Тональтырыш шабрығының Асхана бөлмесіндегі температуралық режимін есепке алу журналы**

PDF

Scanned with MOBILE SCANNER