**Тәрбие сағатының тақырыбы:**

**Дұрыс тамақтана білеміз бе**



Дұрыс тамақтана білеміз бе



Ат - адамның қанаты,  
Ас - адамның арқауы  
Жоспар:  
1.«Дұрыс тамақтану» дегеніміз не?  
2.«Ас – адамның арқауы» (оқушыларға арналған сауалнама)  
3.«Дұрыс тамақтана білеміз бе?» слайд - шоу  
Қорытынды  
Жоспар:  
1. Адам ағзасы және қоршаған орта  
2. Адамның дұрыс тамақтануы  
Адам ағзасы қоршаған ортаның физикалық, химиялық, биологиялық факторларыныңәсерін сезінеді. Қазіргі уақыттақоршаған ортаның техногендік сипаттағы өнімдермен ғаламдық ластануы байқалуда. Сондай - ақ адамдардың дұрыстамақтанбауы, дәрі - дәрмектерді көп пайдалануы, тұрмыста санитарлық – гигиеналық талаптардың сақталмамауы түрлі аурулардың дамуының негізгі себептері болып табылады. Осыған орай «Дұрыс тамақтану мәдениеті және тамақтану гигиенасы» атты дәріс – сабақ өткіземіз.  
Қымбатты оқушылар!  
Сіздің дененіз сау және сұлу болып өсуін үшін, ағзаңызға көп нәрлі заттар қажет. Ағзаның қалыпты өсуіне нәруыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен микроэлементтер қажет. Қазіргі кездегі оқушыға күніне тамақтану төрт ретпен кем болмауы керек: ертеңгі ас, түскі ас, сәскелік ас және кешкі аста міндетті түрде ыстық тамақ болу қажет. Сіздің ішетін тағам құрамында сүт, сүзбе, құрт, ірімшік, айран, кальций мен нәруыздардың көзі болу керек. Кальций мен фосфорды балық тағамдарда алуға болады. Сізге күніне 1 - 1, 5 л. сұйықтық, бірақ газдалған емес, жеміс немесе көкөніс шырынын ішу керек. Адам үшін, ең қажеттісі ертеңгі ас! Ертеңгі асқа, мысалы, тәтті шай, нан - тоқаш өнімдері, балғын көкөністер және сұлы немесе қарақұм ботқасы. Түскі асқа ыстық тамақпен тамақтану қажет. Міндетті түрде, екі ыстық тамақ болса тіптіжақсы. Мысалы, көже (күріш, бұршақ, борщ және т. б.) лағман, кеспе, ал, екіншісіне котлет, палау, гарнирге күріш, картоп, кеспе немесе пісірілген көкөністерді қолдануға болады. Ыстық тамақты нанмен ішіп - жеген дұрыс. Үшіншісіне, бір стақан шырын, шай және т. б. Түскі аспен кешкі астын арасында тәтті нанмен тоқашпен бір стақан айран, сүт ішкен дұрыс. Кешкі ас бір ыстық тамақпен тамақтануға болады. Тек, жоғарыда айтылған тағамдармен шектеу міндетті емес. Барлығы анаңыздың, әжеңіздің немесе асхана аспаздары қандай тағам жасағанына байланысты болады. Үйлесімді тамақтану – бүкіл ағзаға әсіресе жүрек – қантамыр жүйесіне кешенді әсер етеді. Жүрек – қантамырлар жүйесі жұмысының өздігінен реттелу механизмдері қалыпқа келеді. Дене салмағының азаюы, жүрек бұлшық етіне түсетін қосымша салмақты азайтады.  
Тамаққа жемістер күніне 400 г. кем емес көкөністерді көбірек пайдаланыңыз.  
Майлы ет пен тәтті тағамдарды азырақ жеңіз.  
Астық дақылдарынан жасалған тамақтарды пайдаланыңыз  
Құрамында магний, калий және кальций көп тамақтарды көбірек жеңіз.  
Тұзды тәулігіне 5 г. артық пайдаланбаңыз. Дұрыс тамақтандыру сізге қан қысымыңыздың көтерілу қаупін азайтуға және денсаулығыңызды нығайтуға көмектеседі.  
  
«Ас - адамның арқауы» (оқушыларға арналған сауалнама )  
1. Тамақтану барысында не белгілеу керек?  
1. тәуліктік кесте  
2. кітап оқу, теледидар көру  
3. ұйықтау  
2. Тәуліктік ас мәзірі әр түрлі болуы қажет пе?  
1. иә  
2. жоқ  
3. Тәулігіне неше рет тамақтану қажет?  
1. бір рет  
2. екі рет  
3. үш немесе төрт рет  
4. Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты  
1. иә  
2. жоқ  
5. Тамақтану процесі туралы қай дәрігерден кеңес сұрау қерек?  
1. стоматолог  
2. хирург  
3. диетолог  
6. Тамақтандыру адамның денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілеттінің дамуына мүмкіндік береді  
1. иә  
2. жоқ  
7. Балалардың тамақтануының үлкендерге қарағанда, едәуір айырмасы болады  
1. иә  
2. жоқ  
8. Тамақтанудың санитарлық - гигиеналық нормаға сай болуы қажет  
1. иә  
2. жоқ