Жас зерттеушілердің Орталық-Қазақстандық Кіші ғылым академиясы

**ТАҚЫРЫБЫ: ТӨМЕНГІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ СҮТ**

**ЖӘНЕ СҮТ ӨНІМДЕРІН ТҰТЫНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Орындаған:* жалпы орта білім беретін  №10 мектебінің 2 «А» сынып оқушысы  Бақытжан Бекасыл |
|  | *Ғылыми жетекшісі:* Ускембаева Замира ЕрежеповнаЖОББ №10 мектебінің бастауыш сынып мұғалімі |

Қарағанды, 2015

**МАЗМҰНЫ**

 Кіріспе.........................................................................................................................3

Зерттеу пәні және нысаны..........................................................................................3

Зерттеу мақсаты.. .........................................................................................................3

Зерттеу міндеттері.......................................................................................................3

Әдебиетті шолу...........................................................................................................4

Зерттеу мәліметтері мен әдістері...............................................................................5

Негізгі бөлім................................................................................................................6

Қолданылған әдебиет тізімі ......................................................................................9

# КІРІСПЕ

Қорек тұрғындардың денсаулығын сақтауда маңызды факторлардың бірі болып саналады. Дұрыс әрі тиімді тамақтану, әсіресе мектеп жасындағы балалар үшін өте маңызды. Қазіргі заманғы мектеп оқушысының жоғары бой өсімі, ақпарат пен ақыл-ой жүктемесінің артуы үшін тағаммен бірге ағзаға тағамдық заттар жеткілікті түрде үнемі түсуі талап етіледі [1,5].

Тағам өнімдерінің жетіспеушілігі, баланың бой өсімі мен ақыл ойының дамуына өте кері әсерін тигізеді, соның салдарынан түрлі аурулар пайда болады [2].

Бала ағзасын тағам өнімдерімен қамтамасыз ету сүт және сүт өнімдері ерекше орын алады. Сүт және сүт өнімдерінің құрамы ағзаға жеңіл әрі толықтай ең көп сіңірілетін барлық тағам өнімдерінен тұрады [3].

Сүт және сүт өнімдерінің жоғары құндылығы оларды тағамның ең қажетті құрамдас бөлігі етеді. Сүт және сүт өнімдері мектеп оқушыларының күнделікті тамақ рационына міндетті түрде кіруі және онда ерекше орын алуы тиіс [4].

ЗЕРТТЕУ ПӘНІ ЖӘНЕ НЫСАНЫ: жалпы орта білім беретін №10 мектебінің 2 сынып оқушыларының 53 сауалнамасы.

ЗЕРТТЕУ МАҚСАТЫ: Төменгі сынып оқушыларының сүт және сүт өнімдерін тұтыну жиілігін танып білу және бағалау.

ЗЕРТТЕУ МІНДЕТТЕРІ:Төменгі сынып оқушыларының сүт және сүт өнімдерін тұтыну жиілігін танып білу және бағалау.

# ӘДЕБИЕТТІ ШОЛУ

Ертеден сүт табиғаттың бізге сыйлаған кереметі болып есептеледі. Сүтпен бала ағзасына барлық дәрумендер мен қажетті заттар беріледі.

Академик И.П. Павлов былай дейді: «....Адамның тағам сорттары арасында табиғаттың өзімен жасалған, басқа тағамдармен салыстырғанда жеңіл сіңімділігімен және нәрлілігімен ерекшелінетін тағам...... сүт ерекше орында тұрады....».

Сүт және сүт өнімдері қаңқаның толық қалыптасуы және сүйек пен тістің дамуы үшін қажетті кальцийдің көзі болып табылады. Сүт және сүт өнімдерін күнделікті қолдану барысында, ағза кальций, фосфор, А,Д,В тобы дәрумендерімен байытылады.

Сүт өнімдері ішектің зиянды ағзаларымен күресетін көптеген пайдалы заттардан тұрады [3,4].

Сүт және сүт өнімдері ең жеңіл тағам болып саналады және көптеген ауруларда қолданылады. Ғалымдар мынадай жайтты атап өтеді, балалық кезде сүт өнімдерін жеткіліксіз тұтыну сүйек тінінде кальцийдің жеткіліксіз түрде жиналуына әкеледі, ал бұл болса бас сүйек сыну қауіпінің артуына әкеліп соқтырады.

Сөйтіп, сүт және сүт өнімдерін жеткілікті түрде тұтыну сүйек-бұлшық ет жүйесінің қалыптасуының және сүйек кеуектенуінің алдын алуда маңызды факторлардың бірі болып саналады. Сүт және сүт өнімдерінің маңызды бұл қасиеті, сонымен қатар ағзаға қалыпты қышқыл-сілтілі балансты қолдауға қатысуымен, қышқыл сүт өнімдерінің пробиотикалық қасиеттерінің көрінуі және ішек микрофлорасы құрамының тұрақтану қабілеттілігімен толығады, ал өз кезегінде бұның негізінде ішек қызметі мен төзімділіктің жоғарылауы жатыр.

# ЗЕРТТЕУ МӘЛІМЕТТЕРІ МЕН ӘДІСТЕРІ

Сүт және сүт өнімдерін тұтыну жиілігін зерттеу және бағалау мақсатында сауалнама жүргізілді.

Зерттеуге Қарағанды қаласының жалпы орта білім беретін №10 мектептің 2 сынып оқушыларынан 6-8 жас аралығында 53 оқушы қатысты. Сауалнама жүргізілер алдында оқушыларға сауалнама мақсаты және сауалнаманың анонимді түрде өткізілетіні жөнінде түсінік беріледі. Бастауыш сынып оқушыларының сүт және сүт өнімдерін тұтыну жиілігін бағалау үшін арнайы әзірленген сауалнама талдауы нәтижесінде алынған мәліметтер пайдаланылды.

# НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Сүт және сүт өнімдерін тұтыну жиілігін танып білу кезінде белгілі болғандай, мектеп оқушыларының не бәрі 62,2 % сүтті күнде ішеді. Оқушылырдың 1,8% тамақтану рационында сүтті айына 1 рет пайдаланатындығы анықталды. Оқушылардың 5,6% сүтті сирек қолданады. (1сурет).

1-сурет. Бастауыш сынып оқушыларының сүтті тұтыну жиілігі.

Мектеп оқушыларының не бәрі 1,8% сүзбені күнде жейді. Оқушылардың 11,3% сүзбені айына 1 рет қана жейді. Оқушылардың 32% тағам рационында сүзбе өте сирек кездеседі. Оқушылардың 7,5% сүзбені мүлде жемейді. (2сурет)

2-сурет. Бастауыш сынып оқушыларының сүзбе тұтыну жиілігі.

Оқушылардың бар болғаны 34% тағам рационында айран күнделікті қабылданады. Оқушылардың 11,3% айранды айына бір рет тұтынады. Мектеп оқушыларының 9,5% тағам рационында айран өте сирек орын алады. Оқушылардың 2% айранды мүлдем ішпейді. (3-сурет)

3-сурет. Бастауыш сынып оқушыларының айран тұтыну жиілігі.

 Оқушылардың жартысынан астамы (52,9%) ірімшікті айына бірнеше рет жейді. Оқушылардың 22,6% тағам рационында ірімшік аптасына бірнеше рет қолданылады. Мектеп оқушыларының бар болғаны 11,3% ірімшікті күнде жейді. (4-сурет)

4-сурет. Бастауыш сынып оқушыларының ірімшік тұтыну жиілігі.

# ҚОРЫТЫНДЫ

Сөйтіп, мектеп оқушыларының 98,2% тағам рационында сүзбе қолданбайды. Мектеп оқушылырының 88,7% ірімшікті күнде жейді. Оқушылардың 66% айранды күнде ішпейді. Оқушылардың 37,8% сүтті күнделікті ішпейді.

Жүргізілген зерттеу нәтижелерінің қорытындысы бойынша мектеп мұғалімдері мен мектеп дәрігерлері, оқушылардың ата-аналарына баланың құнарлы тамақтануы жөнінде әңгіме кеңес жүргізу қажет деген ұсыныс беремін. Әңгіменің негізгі мақсаты сүт және сүт өнімдерінің пайдалы қасиеттерін және пайдалану тәртібін түсіндіру қажет. Мектеп ішінде өзімнің жұмысымды толықтау үшін қабырға газетін «Сүт өнімдерінің пайдасы» тақырыбына шығарып, іліп қойдым.

# ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТ ТІЗІМІ

# Звездина И.В., Трофименко А.В. Роль нерационального питания в развитии неинфекционных заболеваний у школьников // Медицинский вестник Северного Кавказа. - 2010. -№ 3. - С. 108-109.

# Елисеев Ю.Ю, Клещина Ю.В. [Перспективы укрепления здоровья школьников на основе оптимизации питания](http://elibrary.ru/item.asp?id=12000905) // В[опросы детской диетологии](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=574637). - 2009. - [№ 1](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=574637&selid=12000905). - С. 46-48.

# Табак Т.А. Детское питание. - Урал: ЛТД Вкусный мир, 2010. – 368 с.

# Шилов П. Сыр. Творог. Молоко. - Профиздат, 2010. – 132 с.

# Тажиев Ш.С. Разговор о здоровом питании школьников. - Алматы, 2008. – 129 с.