

# *Тамақтану пирамидасы*



**Орындаған: Әлібек П.М**  
**Тексерген: Нұржанова Қ.**  
**Тобы: ЖМ13-013-01**

---

# ***ЖОСПАРЫ***

**Кіріспе**

**Негізгі бөлім**

*1. Тамақтану пирамидасы дегеніміз не?*

*2. Баларға арналған тамақтану пирамидасы*

*3. Жүкті әйелдерге арналған тамақтану пирамидасы*

*4. Ересектерге арналған тамақтану пирамидасы*

*5. Жасөспірімдерге арналған тамақтану пирамидасы*

**Ұсыныстар**

**Қорытынды**

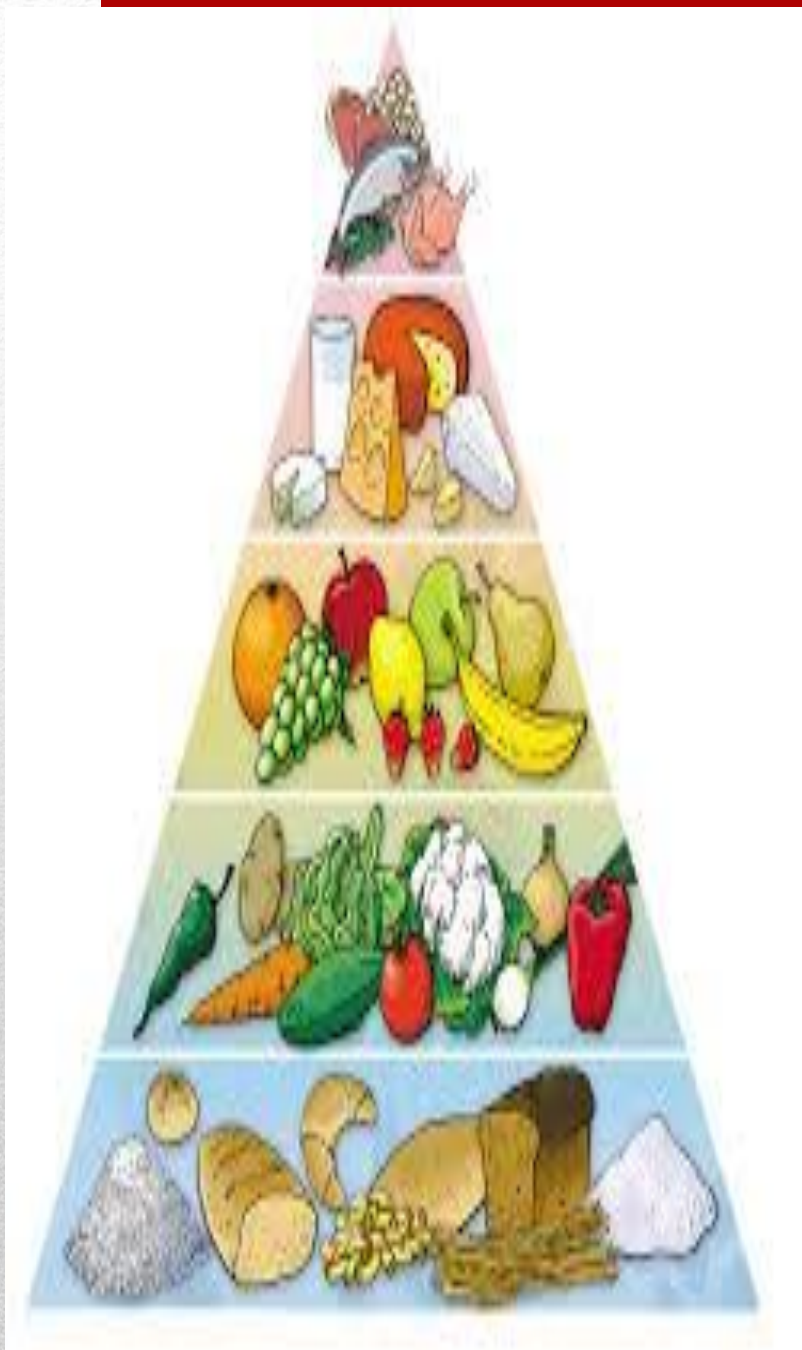
---

# *Пирамиданы қалай оқу қажет?*

Пирамиданың астыңғы бөлігінде ең көп мөлшерде қолдануға кеңес берілетін өнімдер орналасқан.

Өнімдер неғұрлым жоғары орналасса, оларды соғұрлым сирек қолдану қажет.

---

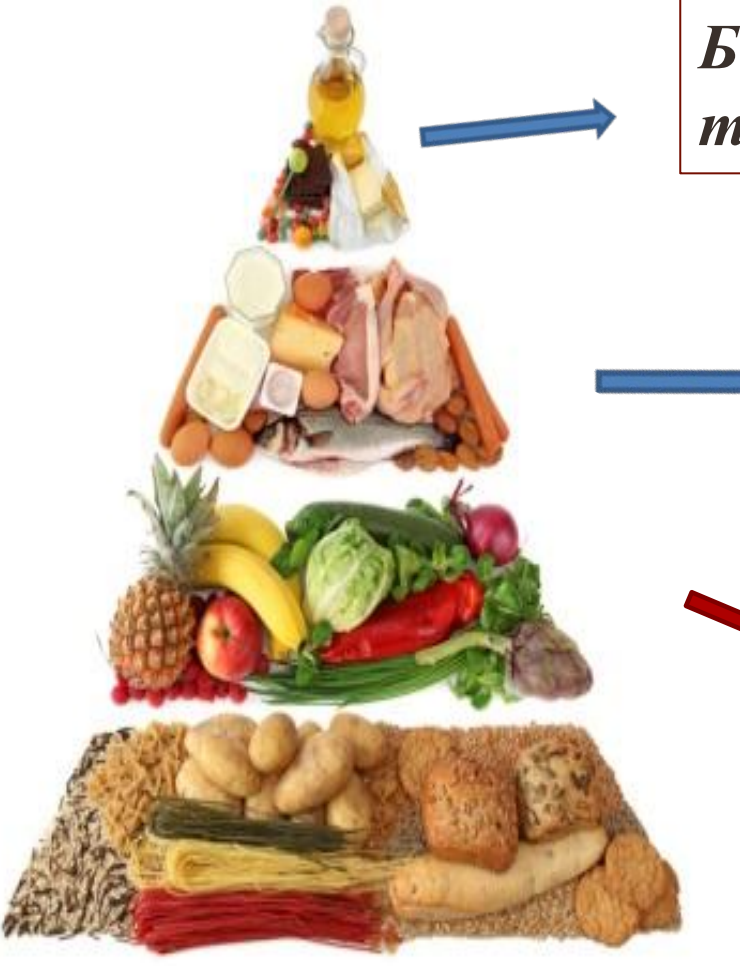


## Біз неге тамақтану пирамидасының ұсыныстарын қолдануымыз қажет?

Дұрыс тамақтанбау дене салмағының төмендеуіне, өсудің баяулауына, әлсіздікке алып келеді. Өз кезегінде, ұсынылған нормадан артық, жоғарғы энергетикалық құрамы бар артық тамақтану семіздікке алып келеді және өркениет ауруларының дамуына алып келеді.

# Дұрыс тамақтану пирамидасы қандай?

Егер тағамның калориялығы орта есеппен алғанда 2-2,2 мың килокалорий болса, пирамида бойынша ас үлесі шамамен келесідей болады: пирамиданың негізінің 40%- әр түрлі дәнді-дақылдардан тұрады: қарақұмық, күріш, сұлы, ірі тартылған ұннан жасалған нан, макарон, картоп. Пирамиданың келесі көтерілімінің 35 % жеміс – жидектер. Әрі қарай тағамның ақуыз тобы ол 20% құрайды: сүт, айран, ірімшік, йогурт, тауық, балық, ет, соя тағамдары. Пирамиданың ұшындағы 5 % - майлардың барлық түрлері, қант, кондитер тағамдары, балмұздақ т.б. құрайды. Дәл осындай тағамдық қатынас үлестерін дұрыс тамақтануға жатқызады, ал егер бұл көрсеткіштерден ауытқулар болса, онда адам денсаулығына зиянды болып келеді.



*Барлық май түрі, қант, кондитерлік тағамдар, балмұздақ, тәттілер.*

*Май мен тұзы аз сүт және сүт өнімдері, құс еті*

*Көкөністер мен жемістер*

~~*Жармалар, картоп, макарон, нан және нан өнімдері*~~



## Көкөністер мен жемістер – табыс кепілі

Күнделікті мәзірде жемістер және 100% жеміс шырындары болуы қажет. Олар А,С дәрумендерінің көзі болып табылады, ал қабықтары бар жемістерде жасұнық бар. Жаңа піскен ғана емес, сонымен қатар мұздатылған немесе кептірілген жемістерді де пайдалануға болады. Осындай жаңа піскен, мұздатылған және кептірілген жемістер өте маңызды. Сонымен қатар, салаттарға зәйтүн және



УМЫСТПАҒАН ЖӘН



Сүт өнімдерінің құрамында балалардың дұрыс дамуы үшін қажетті кальций бар. Ең пайдалылары және "тазалары" - қатықтар және табиғи йогурттар, сонымен бірге, жемісті йогурттардың құрамында қоректірек болып табылатын қосымша субстанциялар бар. Басқа жас топтары үшін сүт әдетте майсыздандырылған күйде ұсынылады, ал балалар үшін майлылық 3,2 %-ды құрауы мүмкін. Балаларды ақ ірімшік жеуге дағдыландыру қажет, олардың құрамында майлар мен сода аз. Бұл дұрыс тамақтану дағдыларын қалыптастырудың маңызды элементі болып табылады.





## *Конфеттің орнына --- шоколад.*



Балалар тәттілерді рахаттанып жейді, бірақ барлығын тәттілермен ауыстыру мақсатында емес, оларды балаға қосымша ретінде берген жөн. Сонымен қатар, ақылды ережелерді ұстанған жөн - конфеттің орнына - шоколад, кремі бар пирожныйдың орнына - қандай да бір пісірілген нан немесе бисквит берген жөн.



## Жасөспірімдерге арналған тамақтану пирамидасы



Өмірдің жедел заманауи ағымы, оқудан шаршағандық, жарнамаларда және жастар журналдарында жарнамаланатын тамақтанудың зиянды әдеттері жас ағзаның қызмет етуі мен дамуына кері әсер етеді. Тіпті, осы кезеңде түзілген тамақтанудың бұрыс әдеттері қалған өмір бойы денсаулыққа қауіп тудыруы мүмкін. Жеткіншекке тамақтану мен белсенді уақыт өткізу арасында тепетеңдікті табу қажет. Дене шынықтыру сабақтарындағы жаттығулар жеткіліксіз Компьютермен немесе телевизормен өткізілген белсенді емес уақытты ең болмаса күнделікті сағаттық серуендеумен алмастырған жөн. Бұл үшін тіпті, арнайы жаттығуларды ~~орындаудың қажеттілігі жоқ - велосипед тебу, билеу, итпен серуендеу жеткілікті...~~



## Фаст-Фудқа жоламаңыз

Жеткіншектердің көпшілігі гамбургерлерді жақсы көреді, бірақ сонда да **Fast Food** түріндегі тағамдарды көп болса аптасына бір-ақ рет пайдалануға дейін шектеуге кеңес беріледі. Оның орнына шамалы мөлшердегі майы бар, ағуызға бай, майсыз етті қолданған дұрыс.

Ең жақсысы пісірілген тағамдарға, сонымен қатар гриль тағамдарына көңіл бөлген дұрыс. Ағуыздың, ағзаға пайдалы майдың және майлармен ыдыратылатын дәрумендердің бай көзі жаңғақтар, дән, ас бұршағы және үрме бұршақ болып табылады.

## Чипсылардың орнына жемістер

Жемістер - оқу кезінде жеңіл тамақтанып алудың тамаша әдісі. Ең жақсысы, жеткіншектер жақсы көретін чипсылардың немесе тәттілердің орнына, оларды жеген дұрыс. Жемістер дәрумендердің, минералды заттардың және жасұнықтың бағалы көзі болып табылады, сонымен қатар, оларда көп қант барын, көп мөлшерде олар денсаулыққа зиян екендігін естен шығармаған жөн.



## Көкөністер мен денсаулық

Сонымен бірге, күніне көкөністердің 5 үлесін жеуге кеңес беріледі. Сарғылт және қошқыл жасыл түсті шикі көкөністерді жеуге болады, олар тамаша дәмді және дәрумендер мен минералдардың басты көзі болып табылады. Көкөністердің түсі қарқынды болған сайын, олардың құрамында молырақ қоректік заттар бар.

Жеткіншіктер үшін жақсы ұсыныс - мұздатылған көкөністер болып табылады - оларды дайындау оңай, бұл жеткіншектердің өз аспаздық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік береді.

### Сүт және оның туындылары

Сүт кальцийдің бай көзі болып табылады. Кальций – сүйектер құрамындағы баға жетпес элемент, сондықтан жас кезде көп сүт өнімдерді пайдаланған өте маңызды. Орауыштағы заттаңбаны тексеруді ұмытпаңыз, сүт, сыр және йогурттар құрамындағы майлар төмен болуы маңызды.



## Тәрелкедегі дән

Желінетін пісірілген нанның жартысы ірілей тартылған ұннан болуы қажет. Әрқашан құрамдас бөлшектер тізімін мұқият тексерген жөн, өйткені барлық нандар бірдей пайдалы емес. Ірілей тартылған ұннан пісірілген нанның жеңіл пісірілген наннан айырмашылығы - оның құрамында жасұнық мол. Нанды жеу кезінде, онымен бірге желінетін тағам өте қоректі болмауы маңызды. Жеткіншектер жарнамасындағы ең танымал қауыздарға көңіл аударыңыздар, олардың ең пайдалысы арпадан, бидайдан және қара бидайдан жасалғандары. Түсті және пайдалы мюслилерді жаңа піскен немесе кептірілген жемістерді қоса отырып, азаңғы асты өзің жасауға болады.

## Газдалған сусындардың орнына су

Тәтті газдалған сусындарды сумен алмастырған жөн, өйткені ол ағза үшін әлдеқайда пайдалырақ. Сонымен қатар, онда калориялар аз және жасанды бояғыштар жоқ



14-17 жастағы жасөспірімдердің тамақтану рационында 93г ақуыздар болуы керек, соның ішінде май өнімдері ақуызы 56г, майлар 93г, малдың майы 20 г, көмір суттегі 267г. Көптеген жасөспірімдер құнарсыз тамақтанады, ас мәзірінде мүлдем жеміс – жидектер, ет өнімдері, балық, сүт өнімдері жоқ. Бұл жасөспірімдердің өңі жүдеу, тез шаршайды, жұқпалы инфекция ауруларымен жылына 3-4рет аурады. Асты уақтылы ішіп, күнделікті ас мәзіріне жеміс-жидектерді, жұмыртқа, сүзбе, піскен ет, балық, сүт өнімдерін молынан пайдаланып, таза ауада көбірек серуендеп, дене шынықтырумен айналысулары қажет.

Дұрыс тамақтану – бұл ең алдымен тұрақты тамақтану. Тұрақты тамақтану дегеніміз күніне 3-4 реттен кем емес, дәл белгіленген уақытта тамақтану, ал кешкі асты 19.00-ден кеш қалдырмаған жөн.



Жүкті әйелдің емдәмі біздің әрқайсысымыздың тамақтануымыздың ұтымды тәсілінен өзгеше ерекшеленбейді. Әйелдің құрсағындағы жаңа өмірге байланысты дәрумендерге, минералдық қосылыстар мен ағуыздарға қажеттіліктің артатыны өз алдына, осының салдарынан қажетті энергия мөлшері артады. Бірінші триместрде калорияның бір күндік қолданылуы **150 ккал-ға** ұлғаяды, ал кейінгі екі триместрде күніне орта есеппен **350 ккал-ға** дейін артады.

## Природные источники белков.



# Ақуыз – өсу үшін ауыстырылмайтын зат.

Сондай-ақ ақуыз анасының кұрсағындағы баланың дамуы үшін өте маңызды. Оның арқасында бала өсе алады.

Жеңіл сіңірілетін ақуызды мал өнімдерінен де: жұмырт қадан, тауық етінен, ірімшіктен, балықтан, сиыр етінен, сондай-ақ өсімдік өнімдерінен де: сұлы, жүгері және бидай қауыздарынан, макароннан немесе қоңыр күріштен табуға болады. Көкөністер мен жемістерді үнемі қолдануды ұмытпаңыз.

Емдәм дәрігерлері күніне 4-5 рет жемістер мен көкөністер жеуге кеңес береді.





## ДӘНДІ ДАҚЫЛДАР



ҚАРАҚУМЫҚ  
(buckwheat)



БОРАЙ БИДАЙ  
(spelt)



СҰЛЫ  
(oat)



ТАРЫ  
(millet)



АРПА  
(barley)



КҮРІШ  
(rice)



ҚАРАБИДАЙ  
(rye)



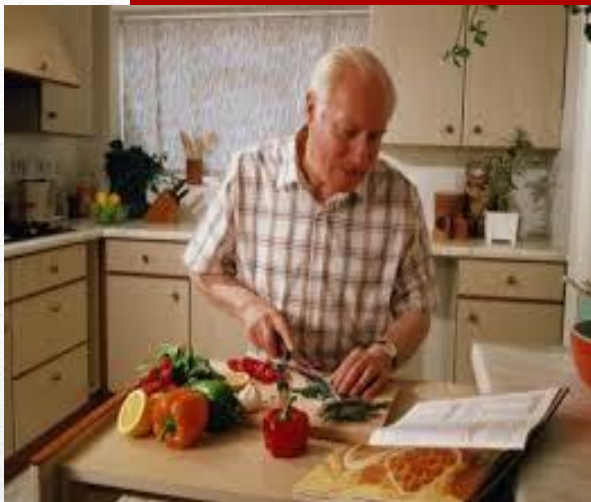
БИДАЙ  
(wheat)

# Дән және су

Еленбеген ұннан пісірілген өнімдер жасы ұлғайған адамдар үшін тамақтану пирамидасының негізі болып табылады. Оларға нан өнімдері, ботқалар, күріш, макарон өнімдері және т.б. жатады. Сонымен қоса пирамиданың "суда" құрылғанын ескеру керек. Ағзаны сұйықтықпен қамтамасыз ету өте маңызды, күніне кем дегенде 8 стакан су ішуге кеңес береміз. Бұл бүйрекпен және ас қорытумен болатын қиыншылықтардың алдын алуға көмектеседі.



## Егде жастағы адамдардың тамақтануы



Материалдық жағдайға байланысты, көп жағдайларда, жасы үлкен адамдардың емдәмінде пайдалы заттар мен дәрумендер жетіспейді. Олар, көбінесе, консервілерді таңдайды және көкөністер мен жемістер сияқты өнімдерден бас тартады, өйткені оларды тез бұзылады, ал өзі жайлы – сатып алу үшін жиі баруға мүмкіндігі жоқ деп санайды.

Жасы үлкен адамдар әдетте тамақ дайындау үшін көп уақыт жұмсамайды. Тістермен байланысты қиыншылықтар да емдәмге әсер етеді – жасы үлкен адамдар, көбінесе, оңай шайнауға болатын тағамдарды таңдайды, ал бұл ас қорыту қиыншылықтарын тудырады. Мінекей, сондықтан, олар жасұнықтарға бай өнімдер, жемістер немесе ірілей тартылған дәнді өнімдер туралы жиі ұмытады.

Осылардың орнына олар әрдайым пайдалы емес – мысалы, бидай ұнынан дайындалған тағамдар сияқты оңай сіңірілетін өнімдерді таңдайды.



Осындай тамақтанудың нәтижесі, көбінесе, артық салмақ немесе керісінше – жүдеу, сонымен қатар солардың әрқайсысымен байланысты қоректік заттардың жетіспеушілігі болып табылады.

Осы қиыншылықтардан аулақ болу үшін, өз емдәміңді өте мұқият дайындау қажет.

Сонымен қатар, әр жасы үлкен адамның жеке қажеттіліктерін және, мысалы, қант диабеті немесе атеросклероз жағдайында оның емдәм дәрігерінің кеңестеріне көңіл аудару қажет.

Ақуыз және минералды қосылыстар – жасы үлкен адамдардың мәзіріндегі маңызды элементтер

Дәрумендер мен майлы қышқылдар маңызды орын алады





# Емдәмді ауыстырушыларға қарсы дәрумендер және минералдар



Емдәмді ауыстырушылар емес, нағыз тамақтар басым болуы керек. Егер дәстүрлі тамақтану нәтижесінде ағзаға сонда да бірдеңе жетіспесе, онда қандай да бір қосымшаларға назар аударуға болады. Әсіресе жасы ұлғайған адамдарға кальций,  $V_{12}$  дәрумені пайдалы, өйткені қартайған ағза оның аз жұтылуына бейім келеді, сондай-ақ  $D$  дәрумені де пайдалы, өйткені жасымыз ұлғайған сайын күннің көзінде аз уақыт өткіземіз. Қандай да бір қосымшалар мәселесі бойынша дәрігермен кеңесу керек.



# Ұсыныстар



Күніне көкөністердің 5 үлесін жеуге кеңес беріледі. Сарғылт және қошқыл жасыл түсті шикі көкөністерді жеуге болады, олар тамаша дәмді және дәрумендер мен минералдардың басты көзі болып табылады. Көкөністердің түсі қарқынды болған сайын, олардың құрамында молырақ қоректік заттар бар. Жеткіншіктер үшін жақсы ұсыныс - мұздатылған көкөністер болып табылады - оларды дайындау оңай, бұл жеткіншектердің өз аспаздық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік береді.

# Ұсыныстар

**Жасөспірім жас тағзы балалардың  
тымақтану рацшынаына ағынып тастылуы  
керек.**

Ш ала қуырылған  
ет

Ысығылған,  
тұздалған ет

Қыша, сірке  
суы қосылған ет,  
Балық тағамдары

**себептері**

Бала организмі нашар сіңіреді және оған ұланып  
қалуы не ішек құртын жұқтыруы мүмкін.

Тамақтанан  
отырғанда  
теледидар қарау  
немесе кітап  
оқу тиянды

*Таңертеңгі  
ас міндетті  
түрде ыстық  
болуы керек.*

Тағамды  
мөлшерден  
тыс жәуден  
сұлақ болу  
керек

*Дұрыс  
тамақтану  
ережелері*

Ғұяқдан  
1-1,5  
сағат бұрын  
майлылы тамақтанар  
ішуге  
болады.

Дене шынықтыру  
белсенділігін  
арттырып, ішімдік пен  
шылым шегуді тоқтату

# Қорытынды

*Дұрыс тамақтану салауатты өмір қуанышын ұзарту. Әр адам өз денсаулығын қадағаласа, дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстанса Қазақстанда адам жасы орта есеппен 70 емес 100 болары еді. Ал жүз жасаудың бір ғана құпиясы бар ол тиімді тамақтану мен дұрыс энергия жұмсау.*



Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

Төрөгелді Шарманов, Алматы, «Қайнар», 1996 ж., «Ас ішудің әліппесі»

А. Алдашев, Алматы, 1994 ж., «Тағам және денсаулық»

И. М. Скурихин, В. А. Шатерников, Алматы, «Қайнар»,

З. Жөкебайқызы, С. Сейсенбекқызы Алматы, «Рауан»,  
1993 ж.

С. А. Досмұхамедов, Т. М. Сыздықов, Алматы, «Нұр-  
кітап»

<http://www.bonduelle.kz/tamaktan-piramidalary>

[http://baq.kz/regional\\_media/post/51214](http://baq.kz/regional_media/post/51214)

---

A group of diverse people, including men and women of various ages and ethnicities, are huddled together in a circle, looking up at the camera with joyful expressions. They are smiling and appear to be in a celebratory mood. The background is a bright, clear blue sky. The text is overlaid on the image in a stylized, outlined font.

*Назарларыңызға рахмет!!!*