

Анықтама

2024-2025 оқу жылында оқушыларға жұқпалы аурулардың алдын алу мақсатында денсаулық сабақтарын «Дұрыс тамақтану қағидалары» тақырыбында мектеп оқушыларына сала мамандары және мектеп медбикесі арнайы түсіндірме жұмыстарын жүргізді. Мектеп аяжаны Манасова Гүлнұр мектеп оқушыларына тиым салынатын заттарға не жатады және олардың зияны туралы айтып өтті. Тәрбиелеу және білім беру объектілерінің қоғамдық тамақтану ұйымдарында мыналарды:

- 1) қатық, сүзбе, айранды;
туралған ет қосылған құймақтарды;
флотша макаронды;
паштеттерді;
кремі бар кондитерлік өнімдерді;
тұтыну қаптамасындағы кондитерлік өнімдер мен тәттілерді (шоколад, кәмпит, печенье);
морстар, квастарды;
фритюрде қуырылған өнімдерді;
шала пісірілген жұмыртқа, қуырылған жұмыртқаны;
күрделі (4 компоненттен артық) салаттарды; қаймақ пен майонез қосылған салаттарды;
окрошканы;
саңырауқұлақтарды;
өнеркәсіпте дайындалмаған (үйде дайындалған) тамақ өнімдерін;
тез дайындалатын құрғақ тағамдық концентраттар негізіндегі бірінші және екінші тағамдарды;
газдалған, емдік және минералдық суды, тәтті алкогольсіз сусындарды, алкогольсіз энергетикалық (сергітетін) сусындарды, диффузиялық қойылтылған шырындарды (қаптамаланған минералды және ауыз суды қоспағанда);
фаст-фудтар: гамбургерлер, хот-догтар, чипсілер, кептірілген нан, қытырлақ нанды;
ащы тұздықтар, кетчуптар, ащы дәмдеуіштерді (бұрыш, қыша) дайындауға және өткізуге;
 - 2) мыналарды:
пастерленбеген сүтті, термиялық өңделмеген сүзбені және қаймақты;
суда жүзетін құстың жұмыртқасы мен етін;
ауыл шаруашылығы малының сырқаттанушылығы бойынша қолайсыз шаруашылықтардың сүтін және сүт өнімдерін;
тіл, жүректі қоспағанда өнімді мал мен құстың субөнімдерін;
механикалық түрде сылынып алынған өнімді малдың етін және құс етін;
құс етінен алынған құрамында коллаген бар шикізатты;
сойылған өнімді мал мен құстың қайта мұздатылған өнімдерін;
генетикалық түрлендірілген шикізаттар және (немесе) құрамында генетикалық түрлендірілген көздер бар шикізаттарды;
йодталмаған тұзды және құрамында темір бар витаминдермен, минералдармен байытылмаған (фортификацияланбаған) жоғарғы және бірінші сұрыпты бидай ұнын пайдалануға жол берілмейді.
2. Дұрыс тамақтану ережесі тақырыбы бойынша оқушыларға мәлімет беріп өтті. Оқушыларға үнемі уақытылы тамақтану керектігін және жеке бас тазалығын сақтау керектігін атап өтті. Сонымен қатар оқушылардың тамақтануын бақылау жасап, түсіндірме жұмыстарын жасады.