

Қысқы маусымға сай тағамдар құрамын талдау туралы анықтама

Күні: 04 қараша 2025 жыл

Мекеме: «Болашақ» Бестамақ балалар бақшасы.

1. Анықтаманың мақсаты:

Қысқы маусымда балалардың денсаулығын сақтау, иммунитетін нығайту және суық мезгілге тән физиологиялық қажеттіліктерін ескере отырып, тағам құрамын сараптау.

2. Комиссия құрамы:

Талдау комиссиясы төмендегідей құрамда жұмыс атқарды:

Комиссия төрайымы: А.Б.Мухашева-ата-аналар комитетінің төрағасы

Комиссия мүшелері: Л.Б.Курманова -меңгеруші

Г.Ж.Бекенова-әдіскер

А.Р. Ершуакова -шаруашылық меңгерушісі

Л.М.Аширова-медбике

3. Талдауға алынған мәзір:

- 10 күндік қысқы маусымға арналған ас мәзірі
- Таңғы ас, түскі ас, бесін ас
- Калориялық және тағамдық құндылықтар есебі

4. Талдау нәтижесі:

Тағам құрамының ерекшеліктері:

- **Ақуыз көздері**:
- ет, балық, жұмыртқа, сүт өнімдері – бұлшықет пен иммунитетті нығайтуға бағытталған
- **Көмірсулар**:
- ботқалар, нан, макарон өнімдері – энергия көзі ретінде
- **Майлар**:
- өсімдік майы, сары май – жылу алмасуды реттеуге көмектеседі
- **Дәрумендер мен минералдар**:
- көкөністер (сәбіз, қызылша, орамжапырақ), жемістер (алма, құрма, кептірілген өрік) – маусымдық тапшылықтың орнын толтыру үшін

Маусымдық тағамдар:

- Қысқы мезгілге сай жылы тағамдар басым: сорпа, ботқа, бұқтырылған тағамдар
- Кептірілген жемістер мен көкөністерді пайдалану – дәрумен жетіспеушілігінің алдын алу
- Сарымсақ, пияз – табиғи антисептик ретінде мәзірге енгізілген

Тағамдық құндылықтар:

- Орташа тәуліктік калория мөлшері: 1400–1600 ккал (жас ерекшелігіне қарай)

- Ақуыз – 45–55 г, май – 40–50 г, көмірсу – 180–200 г
- Мәзір ҚР ДСМ санитарлық нормаларына сәйкес

5. Қорытынды:

Қысқы маусымға арналған тағамдар құрамы балалардың физиологиялық қажеттіліктеріне толық сәйкес келеді. Тағамдар әртүрлі, теңгерімді және маусымдық ерекшеліктерді ескере отырып дайындалған. Мәзір балалардың денсаулығын сақтау мен суық мезгілде аурудың алдын алуға бағытталған.

6. Ұсыныстар:

- Күнделікті жеміс-көкөніс мөлшерін сақтау
- Имунитетті күшейтетін өнімдерді (құрма, бал, лимон) кезең-кезеңімен енгізу
- Ата-аналармен мәзір туралы кері байланыс жүргізу



Бестамақ «Болашақ» балалар бақшасы

Бракеражды комиссияның отырысының анықтамасы.

2025 жыл, қараша