

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ  
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМУЫ ИНСТИТУТЫ**



**0-5 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША  
АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДНАМА**

**Астана 2025**

*Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі  
Балаларды ерте дамыту институты базасында әзірленген*

0-5 жастағы балаларды тамақтандыру бойынша ата-аналарға арналған жаднама – Астана, 2025. – 13 б.

Аталған жаднамада дұрыс тамақтанудың негізгі принциптері, тамақтану тәртібі, артық тамақтанудың алдын алу, баланы тамақ таңдауға және дайындауға тарту бойынша кеңестер берілген.

Жаднама «Беске дейін үлгер» бағдарламасы негізінде әзірленген және мектепке дейінгі ұйымдардың педагогтері мен ерте жастағы балалардың ата-аналарына арналған.

Жаднама Балаларды ерте дамыту институтының Ғылыми-әдістемелік кеңесінде қаралып, ұсынылған (2025 жылғы 27 мамырдағы № 6 хаттама).

Балаларды ерте дамыту институты, 2025 ж.

## ТҮСІНДЕРМЕ ЖАЗБА

Рационалды тамақтану баланың ерте жасында физикалық, психикалық және эмоционалдық дамуында шешуші рөл атқарады. Иммундық жүйенің қалыптасуы, мидың дамуы, сондай-ақ жалпы денсаулық туғаннан 5 жасқа дейінгі кезеңдегі тамақтанудың сапасы мен тепе-теңдігіне байланысты. Қоректік заттардың жетіспеуі немесе артық болуы өсудің тежелуіне, метаболизмнің бұзылуына және когнитивті құлдырауға әкелуі мүмкін. Сондықтан ата-аналардың басынан бастап балаларының тамақтануын ұйымдастыруға ерекше назар аударуы өте маңызды.

Ата-аналарға арналған жадынамада омыраумен емізуді ұйымдастыру, қосымша тағамдарды енгізу, дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыру, тамақ аллергиясының алдын алу, сондай-ақ әр түрлі жастағы тамақтану режимі бойынша негізгі ұсыныстар бар. Ол баланың толық өсуі мен дамуы үшін қолайлы жағдайлар жасауда отбасын қолдауға, сондай-ақ тамақтануға байланысты жиі кездесетін қателіктердің алдын алуға бағытталған.

Жадынамада тамақтану кезінде эмоционалды климаттың маңыздылығына ерекше назар аударылады, өйткені бірлескен тамақтану тек физиологиялық ғана емес, сонымен бірге баланың сүйіспеншілігі мен сенімділігін қалыптастыруға ықпал ететін әлеуметтік процесс.

Тамақтануды қоса алғанда, ерте дамуға заманауи көзқарас аустралиялық Mindereroo қорымен бірлесе әзірлеген «Беске дейінгілер» халықаралық бағдарламасында (бұдан әрі – Бағдарлама) көрініс тапты. Ол ересектерге деген сүйіспеншілікпен, зейінмен және тұрақты қамқорлықпен үйлесетін дұрыс тамақтану өмірде сәтті бастаудың негізі екенін атап көрсетеді. Бағдарлама ата-аналарға баламен эмоционалды байланысты нығайту, жағымды әдеттерді қалыптастыру және жас кезінен бастап қауіпсіздік пен сенім сезімін дамыту үшін күнделікті сәттерді, соның ішінде тамақтандыруды қалай пайдалану керектігі туралы практикалық нұсқаулар ұсынады.

# **0-5 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ҚЫСҚАША АНЫҚТАМА**

## **Дұрыс тамақтандырудың негізгі принциптері**

### **1. Рационның әртүрлігі**

Күнделікті ас мәзіріне барлық бес топтың азық – түліктерін қосыңыз: көкөністер, жемістер, жарма өнімдері, ақуыздар (ет, балық, бұршақ өнімдері), сүт өнімдері. Бұл ағзаға барлық қажетті қоректік заттардың жеткізілуін қамтамасыз етеді.

### **2. Табиғи өнімдер**

Жаңа піскен, ең аз өңделген тағамдарды пайдаланыңыз. Қант, тұз және жасанды қоспалар қосылған тағамдарды тұтынбаңыз.

### **3. Тамақтану жиілігі**

Тамақтану тәртібін сақтаңыз: күніне 3 рет негізгі тамақтану және 1-2 рет жеңіл тамақтану. Бұл энергия деңгейінің тұрақтылығын сақтауға ықпал етеді және зат алмасуды реттейді.

### **4. Тамақ порциясын бақылау**

Тамақ порциясының мөлшерін анықтау үшін көзбен белгілеу: мысалы, еттің порциясы – алақанның, ал жарма өнімдері — жұдырықтың өлшеміндей болуы тиіс.

### **5. Салауатты әдеттерді қалыптастыру**

Баланы тамақ таңдауға және дайындауға тартыңыз, тағамды тартымды түрде беріңіз, тағамның дәмі мен құрылымын талқылаңыз.

## **Балаларды жас ерекшеліктері бойынша тамақтандыру тәртібі**

### **0–6 ай**

#### **Негізгі рацион:**

- Омыраумен емізу — ең жақсы тамақтандыру көзі (6 айға дейін тек емізу).
- Омыраумен емізу мүмкіндігі болмаған жағдайда — бейімделген сүт қоспаларын пайдалану.

#### **Тамақтандыру тәртібі:**

- Сұранысы бойынша (әдетте күніне 8–12 рет).

#### **Есте сақтау маңызды:**

- Су, шырындар, шәй, ботқа немесе басқа тағамдарды бермеңіз.
- Сиыр немесе ешкі сүтін пайдаланбаңыз.

### **6–12 ай**

#### **Қосымша тамақтандыру:**

- 6 айдан басталады.
- Алғашқы тағамдар: картоп езбесі (асқабақ, брокколи), глютенсіз ботқа (күріш, қарақұмық), жеміс езбесі (алма, алмұрт), ет (тауық, үй қояны).
- 8–9 айда — сүт қышқылы өнімдері, жұмыртқаның сарыуызы, нан.

#### **Тамақтану тәртібі:**

- Омыраумен емізу сақталады.
- Қосымша тамақтандыру күніне — 2–3 рет, біртіндеп 3–4 ретке дейін арттыруға болады.

#### **Тағам мөлшері:**

- 12 айға қарай бір қосымша тамақтандыру мөлшері-200 г-ға дейін.

#### **1–3 жас**

##### **Рацион:**

- Түрлі азық-түліктер: көкөністер, жемістер, ботқа, ет, балық, сүт қышқылы өнімдері, жұмыртқа.
- Сүт — күніне 400–500 мл-ге дейін (оның ішінде сүт тағамдары).
- Нан, макарон өнімдері, картоп — орташа мөлшерде.
- Қантты, тұзды, майлы және қуырылған тағамдарды шектеу.

##### **Тамақтану тәртібі:**

- күніне 4–5 рет тамақтану (таңғы ас, түскі ас, бесін ас, кешкі ас, қажет болған жағдайда — екінші таңғы ас).

##### **Есте сақтау маңызды:**

- Тамақ ішуге мәжбүрлемеңіз.
- Тамақтану кезінде мультфильмдермен немесе ойындармен алаңдатпау.
- Мәдениетті тамақтануды қалыптастырыңыз.

#### **3–5 жас**

##### **Рацион:**

- Баланың тамақтануы ересектердің тамақтануына барынша жақын, бірақ жас ерекшеліктерін ескеру қажет.
- Ақуыздар: ет, құс еті, балық, бұршақ өнімдері.
- Көмірсулар: ботқа, нан, қатты сұрыпты бидай ұнынан жасалған макарон өнімдері.
- Майлар: сары май және өсімдік майы.
- Көкөністер мен жемістер — күнсайын.
- Сүт өнімдері: ірімшік, айран, қоспасыз йогурт.

##### **Тамақтану тәртібі:**

- Күніне 4 рет тамақтану: таңғы ас, түскі ас, бесін ас, кешкі ас.
- Жеңіл тамақтану — тек пайдалы өнімдер (жемістер, жаңғақтар, йогурт).

##### **Кеңес:**

- Бала үстел үстіне ас ішу құралдарын қоюға және тағамды таңдауға қатысуы қажет(пайдалы нұсқалар шегінде).
- Фаст-фуд, газдалған сусындарды, кәмпиттер мен чипсылерді шектеу.

##### **Артық тамақтанудың алдын алу**

- **Ашығу мен тойғанның белгілеріне көңіл бөліңіз:** балаға ашығу мен тойғанын сезінуге үйрету.
- **Тамақтануды мадақтау немесе жаза ретінде пайдаланбаңыз:** бұл тамаққа деген жағымсыз түсініктің пайда болуына әкелуі мүмкін.
- **Әр түрлі азық-түліктерді ұсыныңыз:** бұл дәм сезудің дамуына ықпал етеді және тағамды артық тұтыну мүмкіндігін азайтады.

##### **Баланы тамақ таңдауға және дайындауға тарту**

- **Бірге азық-түлік сатып алу:** балаңызды өзіңізбен бірге дүкенге ертіп апарыңыз, оған азық-түлік таңдауға мүмкіндік беріңіз.
- **Тамақ дайындау:** балаға тамақ дайындауға көмектесуді ұсыну. Қауіпсіздік техникасын сақтау, бірақ шығармашылық танытуға мүмкіндік беріңіз. Балаға кезеңдерді сипаттауды ұсыну (мысалы: «Біз жемістерді жуамыз, сосын оларды бөліктерге бөлеміз»).

Бақшаңызда өсіп тұрған жемістер мен көкөністерді тағам әзірлеу үшін (мысалы, қызанақ, алма, картоп) жинауға балаңыздың көмектесуін сұраңыз.

Бірге тамақ ішіңіздер. Балаларды көмектескені үшін мадақтаңыз. Балалар сізбен бірге дайындаған тағамын ішкен кезде қуанады және өзіне деген сенімділігі қалыптасады!

Тамақтың құрамын зерттеу барысында балалардың қиялы дамиды. Тағам дайын болған кезде бала оны дайындауға көмектескені үшін қуанады.

Балалармен бірге тамақ әзірлеу оларға араластыру және ұнтақтау сияқты дағдыларды үйренуге көмектеседі. Олар ұсақ моториканы дамыту үшін маңызды және қолдың бұлшық еттерін нығайтады. Кейін балаға жазуды үйрену оңай болады.

Балалармен бірге тамақ дайындау — бұл тапсырманы басынан аяғына дейін көрудің қызықты тәсілі. Балаларға есте сақтауды және жоспарлауды үйренуге ықпал етеді.

Дәстүрлі тағамды дайындау (мысалы, сорпа, ет асу, палау) баланы осы тағамдардың маңызын және олардың оқиғалармен, мерекелермен және салт-дәстүрлермен байланысын білуге үйретеді. Бұл оларға отбасының және қоғамның тарихымен байланысын сезінуге мүмкіндік береді.

- **Тағамды талқылау:** әртүрлі тағамдар (азық-түліктер), олардың пайдасы мен дайындалуы туралы сөйлесіңіз.

### **Барлық жастағы балалар үшін жалпы ұсынымдар**

Баланың тамақтануы — энергия мен өсудің қайнар көзі ғана емес, сондай-ақ, әдеттерді, талғамды, тіпті мінез-құлықты қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады. Ерте жастан бастап тамақтануға деген дұрыс көзқарасты қалыптастыруға көмектеседі, бұл болашақта семіздіктің, тамақтанудың бұзылуының және созылмалы аурулардың қаупін айтарлықтай төмендетеді.

### **1. Баланы емізудің пайдасы**

Мүмкіндік болған жағдайда балаңызды туғаннан кейін бірден емізуді бастаңыз. Егер сіз балаңызды омыраумен емізе алмасаңыз, онда қайғырудың қажеті жоқ. Дәрігерлер, медбикелер, бала дәрігерлері омырау сүтіне балама табуға көмектеседі.

Егер сіз баланы емізсеңіз, алғашқы алты айда балаңызға тек омырау сүтін беріңіз. Содан кейін омырау сүтімен қатар балаңызға басқа тамақ беруге болады. Кем дегенде екі жасқа дейін емізуді жалғастыруға тырысыңыз.

Тамақтандыру кезінде балаңызбен сөйлесіңіз. Күлімсіреп, оның бетіне, көзіне қараңыз. Ән айтыңыз.

Нәрестеңізді емізу кезінде басқа балаларыңызбен де сабырлы сөйлесіңіз (мысалы, ертегілер айтыңыз, оларға кітап оқыңыз). Бұл отбасылық

байланысты нығайтады және басқа балаларыңызға сіздің мейіріміңізді сезінуге көмектеседі.

Ананың сүті өте құнарлы: дәрумендерге толы және қоспаға қарағанда денсаулыққа пайдалы. Омырау емізу баланың иммундық жүйесін нығайтады және оны инфекциялар мен аурулардан қорғайды.

Омырау емізу — ана мен баланың қарым-қатынасының ерекше тәсілі. Емізу кезінде ана мен бала нәрестелерге өзге адамдармен берік байланыс орнатуға көмектесетін ерекше «әлеуметтік гормон» окситоцинді бөліп шығарады.

Емізу кезінде нәрестелер әлеуметтік белгілерді түсіне бастайды: көзқарас, бет әлпеті, дауыс ырғағы және жанасу.

Емізу ана үшін де пайдалы. Ол ананың ағзасын босанғаннан кейін қалпына келтіруге және қант диабеті, сүт безі және аналық безінің қатерлі ісігі сияқты аурулардың даму қаупін азайтуға көмектеседі.

Кейде сіздің туыстарыңыз нәрестені қалай тамақтандыруға болатыны туралы айтуы және бұл сізге баланы емізуден бас тартуыңызға түрткі болуы мүмкін. Омырау сүті — нәрестені тамақтандырудың ең қауіпсіз және құнарлы әдісі.

## **2. Жаңа азық-түліктердің балаға әсер етуін қадағалаңыз**

Әр бала ерекше және оның ағзасы белгілі бір азық-түліктерге түрліше әсер етуі мүмкін. Жаңа тағамды берген кезде ықтимал белгілердің пайда болуын бақылау маңызды: бөртпе, іштің өтуі, іштің кебуі, құсу немесе әдеттен тыс мінез-құлық. Бұл реакциялар аллергиялық немесе ағзаның өнімді қабылдамауын көрсетуі мүмкін. Потенциалды аллергияларға ерекше назар аудару қажет: жұмыртқа, балық, жержаңғақ, сүт өнімдері, бидай және цитрус жемістері.

## **3. Күніне бір жаңа өнімді беріңіз**

Бұл ереже ата-аналарға реакцияның неден туындағанын нақты бақылауға және ол өнімді рационнан алып тастауға мүмкіндік береді. Егер бәрі ойдағыдай болса, жаңа өнімді рационда қалдырып, келесі өнімді біртіндеп беруге болады. Жаңа өнімдерді 2-3 күн аралығында берген абзал.

## **4. Ұсыныңыз, бірақ мәжбүрлеменіз**

Балаларды тамақты ішуге мәжбүрлеу оларды күйзеліске ұшыратуы және тағамға теріс көзқарасты қалыптастыруы мүмкін. Түрлі азық-түліктерді үнемі жайлы ортада ұсыну әлдеқайда тиімді. Егер бала өзіне ұсынған жаңа көкөністі жеп көргісі келмесе, ол бір аптадан кейін оған қызығушылық танытуы мүмкін. Баланың таңдауына сабырлы және құрметпен қарау сенімділікті нығайтады және тағамға деген жағымды ойды қалыптастырады.

## **5. Су ішу әдетін қалыптастыру**

Балалық шақтан бастап баланы шырындар, газдалған және тәтті сусындардың орнына таза ауыз су ішуге үйрету маңызды. Су күні бойы, әсіресе тамақтану арасында және жылдың ыстық мезгілінде қолжетімді болуы тиіс. Балалар күнделікті ауыз суды ішуі үшін су ішетін ыдысты қолдануға болады. Бұл ағзаны сусызданудан және қантты шамадан тыс тұтынудың алдын алуға көмектеседі.

## **6. Қосымша тамақтандыру мен артық тамақтануды болдырмау**

Балалар жаратылысынан тұтынатын тағам мөлшерін реттеу қабілетіне ие. Ата - аналардың міндеті — бұл процеске кедергі келтірмеу. Баланы тамақты тауысып жеуге немесе тамақ ішкісі келмесе тамақтануға мәжбүрлемеу қажет. Артық тамақтану зат алмасудың бұзылуына және семіздікке әкелуі мүмкін. Тамақты шағын порциялармен ұсынған дұрыс, егер баланың шынымен қарыны аш болса, қосымша тамақ сұрауына мүмкіндік беру.

## **7. Отбасымен бірге тамақтану**

Бірге тамақтану отбасы мүшелерін жақындастырып қана қоймайды, сонымен қатар, талғаммен тамақтануды қалыптастыруға ықпал етеді. Балалар ата-аналарының әрекеттерін қайталайды — егер ересектер көкөністерді жеп, пайдалы тағамдарды тұтынатын болса, балалар да оны қайталауға тырысады. Теледидар немесе планшетке алаңдамай, тыныштықта тамақтану ас қорытуды жақсартады және балаға ағзасындағы белгілерді тыңдауға көмектеседі.

## **8. Шыдамдылық пен реттілікті сақтау**

Талғаммен тамақтануды қалыптастыру — бұл процесс. Балаға жаңа тағамды қабылдау үшін 10 -15 талпыныс қажет болуы мүмкін. Ең бастысы-сабырлықты, реттілікті сақтау және жазалау немесе ұрсудан аулақ болу. Тамақтану кезінде оң, жайлы атмосфера құру — денсаулықтың кепілі.