

Мектептегі тегін ыстық тамаққа электрондық өтініш беру туралы

Мектептерде жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларды, әлеуметтік жағдайы төмен, аз қамтылған отбасындағы оқушыларды тегін тамақпен қамтамасыз ету үшін, 5-11 сыныптарда оқитын оқушылардың ата-аналарынан «Отбасы және балалар саласында мемлекеттік қызметтерді көрсету қағидаларын бекіту туралы» ҚР БҒМ 24.04.2020 ж. №158 бұйрығымен бекітілген 10 қосымшасының "Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыруды ұсыну" мемлекеттік қызметті көрсету қағидаларына сәйкес қағаз және электрондық нұсқада өтініштер қабылдануда.

Қазіргі таңда елімізде эпидемиологиялық жағдайдың күрделенуіне байланысты коронавирустық инфекцияның пайда болуы мен таралуына жол бермеу мақсатында мемлекеттік көрсетілетін қызметтер бойынша өтініштерді мектеп директорына Атырау облысының мемлекеттік қызметтер порталы **«e-qyzmetter.kz»** ақпараттық жүйесі арқылы электрондық нұсқада жолдауға болады.

"Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыруды ұсыну" мемлекеттік көрсетілетін қызметі бойынша тапсырылатын құжаттардың тізбесі:

Мектепке қағаз нұсқада тапсырғанда:

- 1) өтініш;
 - 2) ата-аналардың жеке басын куәландыратын құжат (жеке басын сәйкестендіру үшін қажет);
 - 3) баланың туу туралы куәлігінің көшірмесі (жеке сәйкестендіру үшін қажет);
 - 4) некеге тұру немесе бұзу туралы куәліктің көшірмесі;
 - 5) мәртебесін растайтын құжаттың көшірмесі:
- мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмекті тұтынушылар қатарына жататынын растайтын анықтама;
- жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасылардан шыққан балалар үшін - алған табысы туралы құжаттар (жалақылары туралы, алимент түріндегі табыстары туралы анықтама);
- Ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балалар үшін - қорғаншылықты (қамқоршылықты) бекіту туралы уәкілетті органның шешімі;
- Құжаттар салыстыру үшін түпнұсқада ұсынылады, содан кейін түпнұсқалар көрсетілетін қызметті алушыға қайтарылады.

Портал арқылы өтініш бергенде:

- 1) көрсетілетін қызметті алушының ЭЦҚ-сымен немесе бір рет пайдаланатын құпиясөзбен куәландырылған, көрсетілетін қызметті алушының ұялы байланыс операторы ұсынған абоненттік нөмірі порталдың есеп жазбасына тіркелген және қосылған жағдайда, электрондық құжат нысанындағы өтініш;
 - 2) баланың туу туралы куәлігінің электрондық көшірмесі;
 - 3) некеге тұру немесе бұзу туралы куәліктің электрондық көшірмесі;
 - 4) мәртебесін растайтын құжаттың электрондық көшірмесі:
- мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмекті тұтынушылар қатарына жататынын растайтын анықтама;
- Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасылардан шыққан балалар үшін - алған табысы туралы құжаттар (жалақылары туралы, алимент түріндегі табыстары туралы анықтама);
- Ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балалар үшін - қорғаншылықты (қамқоршылықты) бекіту туралы уәкілетті органның шешімі.

Мемлекеттік қызмет көрсету мерзімі:

- 1) көрсетілетін қызметті берушіге құжаттарды тапсырған сәттен бастап, сондай-ақ портал арқылы өтініш берген кезде - 5 (бес) жұмыс күні;

2) көрсетілетін қызметті берушіге құжаттарды тапсыру үшін күтудің рұқсат берілетін ең ұзақ уақыты - 15 минут;

3) көрсетілетін қызметті алушыға қызмет көрсетудің рұқсат берілетін ең ұзақ уақыты - 30 минут.

дүйсенбіден бастап жұманы қоса алғанда сағат 13.00-ден 14.30-ға дейінгі аралықтағы түскі үзіліспен сағат 9.00-ден 18.30-ға дейін.

Қосымша сұрақтар болса ақпаратты мектеп директорларынан немесе **8 (71233)20499, 21539** телефон номерлеріне қоңырау шалып сұрауға болады.

Құрманғазы ауданы бойынша білім беру мекемелеріндегі
«Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарын тегін және жеңілдікпен **тамақтандыруды** ұсыну» мемлекеттік көрсетілетін қызметке жауапты қызметкерлердің тізімі

№	Мекеменің атауы	Мекен-жайы, жұмыс телефоны	Директөрдiң аты - жөнi	Қызмет көрсетуге жауапты қызметкердiң аты-жөнi	Ұялы тел.	Эл.пошта
1	Алтынсарин атындағы жалпы орта мектебі	Атырау облысы. Құрманғазы ауданы, Хиуаз ауылы С. Рысқалиев көшесі, 10 87123334230	Каменова Алтын Тлеккабыловна	Захарбаева Сауле Захарбаевна	87782459325	Saltynsarina 01@mail.ru

Оқушылардың дұрыс тамақтануы – маңызды мәселе

Мектеп жасындағы балалардың тамақтануында әр мәселенің маңызы бар, себебі, балалық шақта адамның ақыл-ойы мен денесінің бүкіл өмірлік қорының іргесі қалыптасады, ал тағам – бұл үшін қажетті қуат пен заттектердің алынатын жасалғыз қайнар көзі. Ұрпағымыздың сау, ақылды және белсенді болып өсуіне көмектесу мақсатында оқушының жасына байланысты физиологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыратын дұрыс тамақтануды қалай ұйымдастыруға болады?

Баланың жасының әр кезеңі алдыңғысынан өсу қарқыны және физиологиялық жүйелердің жетілуімен, өсу үстіндегі организмнің тіндері мен ағзаларында өтетін өзгерістердің сапасымен ерекшеленеді. Сондықтан, баланың жасының әр кезеңіндегі тамақтануы айрықша талаптармен сипатталады, осы талаптарды ескеру арқылы баланың ақыл-ойы мен денесінің қалыпты дамуына, өмірлік әлеуетін арттыруға ықпал етуге болады.

Біліммен қатар денсаулықты жинақтайтын уақыт

Мектеп жасында қарқынды өсу, қанқа мен бұлшық еттің ұлғаюы байқалады, жасөспірімдердің жыныстық жетілуіне байланысты қарқынды гормондық қайта құрулар, барлық жүйелер мен ағзаларда сапалық өзгерістер орын алады. Осы үрдістердің барлығының дұрыс өтуі үшін қуаттың, қоректік заттектердің мол мөлшерінің шығындалуы қажет болады, олардың бір бөлігі (негізінен, ақуыздар) баланың өсу үстіндегі организмінде құрылыс материалы ролін атқарады. Сондықтан, оқушының тамақтану рационының қоректік құндылығы жоғары болуы тиіс, яғни, қажетті пайдалы заттектерге бай сапалы салауатты өнімдерден құралуы қажет.

Салауатты тамақтанудың алты ұстанымы

Гиппократтың: «Сіздің тағамыңыз – дәрі, ал дәріңіз- тағам болуы тиіс» деген сөзін еске алайық. Салауатты тамақтану – өнімдердің пайдалы қасиеттерін ескеріп, қолданатын тамақтану. Салауатты тамақтану ұстанымдарына қадағалау организмнің ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, дәрумендерге, макро- және микроэлементтерге, басқа да көптеген қоректік заттектерге барлық қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік береді, осы арқылы:

- өсу үстіндегі организмнің қалыпты дамуына ықпал етеді,
- жақсы денсаулық пен ұзақ жасауды қамтамасыз етеді,
- иммунитетті арттырады,
- ақыл-ой еңбегі қабілетін жақсартады,
- дене шыдамдылығын жақсартады,
- көптеген аурулардың дамуының алдын алады.

Керісінше, салауатты емес тағам асқазан-ішек жолдары ауруларының, семіздіктің, қан айналымы жүйесі ауруларының, созылмалы жұқпалы емес аурулардың (СЖЕА) дамуына апаруы мүмкін. СЖЕА себебі – заттек алмасуының бұзылуына апаратын бір заттектердің тапшылығы және/немесе басқа заттектердің артық мөлшері. Дұрыс тамақтанбаудың жағымсыз салдары бірден білінбейді. Организм ағзалар мен жүйелердің қызметінің бұзылысын өтей алмайтын болған кезде ауру дами бастайды. Жылдар бойы жинақталған өзгерістердің бетін қайтару қиын. Бұл үшін сәйкес емдеу, уақыт және науқастың тарапынан дәрігердің ұсыныстың қатаң орындауы қажет. Ең бастысы – адамның өз денсаулығына көзқарасын өзгерту. Сондықтан, баласына өмірінің басынан бастап дұрыс тағамдық дағдыларды қалыптастырған ата-аналар баласының денсаулығының мықты іргесін қалайды.

Тамақтану тәртібіндегі тәрбиенің негізі

Дұрыс тамақтанудың алғашқы ұстанымдарының бірі – тамақтану тәртібін сақтау. Тамақтану тәртібі – тәулік бойы тамақ тұтышудың уақыты мен мөлшері. Тамақты ұдайы белгіленген бір уақытта ішу қажет. Тамақтану тәртібінің болмауы ас қорыту ағзаларының жұмысын қиындатады, артық дене салмағының пайда болуына ықпал етеді. Тамақты үнемі белгілі бір уақытта ішу асқазан-ішек жолдары жұмысының ырғағын белгілі бір сағатта өз қызметін толығымен орындауға дайын болуын қалыптастырады. Бұл толыққұнды және жайлы ас қорытылуын және тағамның сіңуін қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, мұндай дағды баланың негізгі тамақ ішудің алдында тәбетін жоятын түрлі снектерді жегісі келетін тілегін азайтады.

Оқушылардың тамақтану тәртібі оқу жүктемесіне, спорт секциялары мен үйірмелерге байланысты. Тамақтану тәртібін секцияларға, үйірмелерге, клубтарға қатысу уақытына байланысты түзетуге болады. Қандай жағдайда болсын, 4-5 реттік тамақтану ұсынылады: үш негізгі тамақ ішу (таңғы, түскі және кешкі ас) және бір-екі бірасар (екінші таңғы ас, бесіндік ас). Өкінішке қарай, көптеген балалар таңғы асты дұрыс ішпестен, мектепке жүгіріп кетеді. Бұл – тамақтану тәртібінің өрескел бұзылысы, баланың денсаулығына әсер етуімен қатар оның жұмысқа қабілетін де төмендетеді, мектептегі оқу материалын игеруді қиындатады. Таңғы ас күні бойғы сергектікке ықпал етеді. Оқушының таңғы асы жеткілікті тойымды болуы қажет және ірімшік, жұмыртқа тағамдары немесе ботқа ұсынылады. Бірасар ретінде бала қандай да бір көкөністі, жемісті және/немесе бір уыс жаңғақты немесе сүзбемен тұтас дәнді нандарды жеуіне болады. Тамақ ішу аралықтары 2,5-3 сағатты құрауы тиіс.

Алуан түрлі болса, пайдалы болады

Тұтынғанда организмді барлық қоректі заттектермен қамтамасыз ете алатын жалғыз ғажап өнім болмайды. Өсімдік және жануар тектес өнімдердің әрқайсысының өзіне тән қасиеттері бар, қандай да бір қоректік заттектерге бай болады. Сондықтан, өздерінің белгілі бір қызметін атқаратын, организмге қажетті нутриенттердің толық жиынтығын алу үшін алуан түрлі тамақтану қажет. Ас мәзірі алуан түрлі болған сайын, қандай да бір нутриенттер (дәрумендер, минералдық заттектер, пайдалы май қышқылдары, биологиялық белсенді заттектер) тапшылығының қаупі төмен болады. Күнделікті баланың рационында 5 негізгі топтың өнімдері болуы қажет:

- жармалар, нан (қоңыр ұннан болғаны дұрыс) және кейде – макарон өнімдері;
- көкөністер, жеміс-жидектер, балғып күйінде күніне кемінде 400 г тұтыну қажет;
- ет, құс еті, балық, бұршақ тұқымдастар, жұмыртқа, жаңғақтар;
- сүт және ашытылған сүт өнімдері;
- майлар: өсімдік майының 1 ас қасығы (суық сығымдау арқылы алынған, өңделмеген), сары май (30 г-нан аспайды).

Өнімдердің бұл топтары – организм үшін қажетті өсімдік және жануар тектес ақуыздардың, майлардың, көмірсулардың, дәрумендердің, минералдық заттектердің, сондай-ақ, ішектің қалыпты қызметі үшін қажетті заттек – талшықтардың табиғи көзі.

«Ас адамның арқауы»



- Тиімді тамақтану денсаулық үшін маңызы зор.
- Ет, балық, ұн, сүт тағамдарының әрқайсысының орны бөлек.
- Сонымен қатар жеміс – жидектерді көбірек жеген жөн. Олардың құрамында адам денсаулығына қажетті дәрумендер өте көп.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ НЕГІЗДЕРІ. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНУ



Дұрыс тамақтану ережелері:

1. Жиі әрі аз-аздап тамақтану (әр 2,5 — 3 сағат сайын тамақтану. 1 күнге 5-6 рет тамақтану қажет);
2. Рационда белоктың, майдың және көмірсутегінің болуы;
3. 1 күн ішінде тұтынатын майды, белокты және көмірсутегін өз организмнің қалауына қарай ыңғайластыра қолдану;
4. Таза су (күніне 2 литрден жоғары мөлшерде су ішу керек);
5. Таза тамақ (жартылай фабрикаттардан, тез дайындалатын тағамдардан және тәттіден бас тарту);
6. Калория нормасын сақтау.