

МКҚК №45 «Алтын бала» бөбекжай-балабақшасы

**Дұрыс тамақтануды  
насихаттау бойынша  
жұмыс жоспары**

Ақтөбе-2025жыл

**Дұрыс тамақтануды насихаттау бойынша жұмыс жоспары**

N	Ай	Тақырып	Іс-шаралық түрі	Мақсаты
1	Қыркүйек	Дұрыс тамақтану- денсаулық кепілі	Өлгіме, сурет көру	Балаларға пайдалы тамақ туралы түсінік беру
2	Қазан	Көкшіктер мен жемістер	Дидактикалық ойын	Дәрумендердің пайдасын түсіндіру
3	Қараша	Сүт інімдері	Сызықтық ойын	Сүйекке пайдалы тағамды таныту
4	Желтоқсан	Тәтті мен пайдалыны ақырету	Салыстыру ойыны	Тәтті тағамды шектеуге үйрету
5	Қытар	Тағам ас маңысы	Өлгіме, сурет салу	Тағам астын қажеттілігін үгіндіру
6	Ақпан	Су – тіршілік көзі	Тәжірибе, өлгіме	Судың пайдасын түсіндіру
7	Наурыз	Дәстүрлі пайдалы тағамдар	Ұлттық тағам таныстыру	Ұлттық асқа қатынушылық оғту
8	Сәуір	Тамақтану мәдениеті	Рөлдік ойын	Дұрыс аспақе үйрету
9	Мамыр	Қайталану және қорытынды	Сұрақ-жауап, ойын	Білімді бекіту

МККК №45 «Алтын бала» бөбекжай-баларбақшасы

# Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі



Ақтобе-2025 жыл

Тақырыбы: Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі.

### Кіріспе

Денсаулық – адамның ең басты байлығы. Әсіресе балалық шақта денсаулықты сақтау өте маңызды. Баланың дұрыс өсіп-жетілуі, ақылды, шымыр, көңілді болып өсуі ең алдымен дұрыс тамақтануға байланысты. Сондықтан балабақша жасындағы балаларға дұрыс тамақтану туралы түсінік беру – тәрбие мен білімнің маңызды бөлігі болып табылады.

Дұрыс тамақтану арқылы бала ағзасы қажетті дәрумендер мен пайдалы заттарды алады. Ал дұрыс тамақтанбау түрлі ауруларға, алсыздыққа, тез шаршауға әкелуі мүмкін.

Дұрыс тамақтану деген не?

Дұрыс тамақтану – бұл пайдалы, тазы, табиғи тағамдарды уақытында және мөлшермен жегу. Дұрыс тамақтану дегеніміз тек қарынды тойдыру емес, ағзаға қажетті тағам түрлерін таңдап білу.

Балалар күніне бірнеше рет тамақтануы керек:

таңғы ас

түскі ас

бесіндік ас

кешкі ас

Әр уақытта жейтін тамақ әртүрлі және пайдалы болуы қажет.

Пайдалы тағам түрлері

Дұрыс тамақтану үшін әртүрлі тағамдарды жегу керек. Оларды бірнеше топқа бөлуге болады.

1. Көкөністер мен жемістер

Көкөністер мен жемістер – дәрумендерге өте бай. Олар баланың иммунитетін күшейтеді, аурудан қорғайды.

Пайдалы көкөністер:

сәбіз

қырыққабат

көпкөк

кызанақ

картоп

Пайдалы жемістер:

айма

алмұрт

бана

апельсин

Коконистер мен жемістерді күнде жеу өте пайдалы.

## 2. Сүт және сүт өнімдері

Сүт өнімдері сүйек пен тісті қатайтады. Олар кальцийге бай.

Сүт өнімдеріне мыналар жатады:

сүт

айран

катық

сүзбе

ірімшік

Балаларға күнде сүт өнімдерін жеу өте маңызды.

## 3. Ет, балық және жұмыртқа

Бұл тағамдар бағамың күшті, шамыр билин өсуіңе әлсіздіксіз. Олар ағзаға ауыл береді.

ет – күш береді

балық – ми жұмысын жақсартады

жұмыртқа – өте пайдалы тағам

## 4. Ботқалар мен нан өнімдері

Ботқа – энергия көзі. Ол баланы ұзақ уақытты тоқ ұстайды.

Пайдалы ботқалар:

сұлы ботқасы

күріш ботқасы

карпұсмақ ботқасы

Зинды тағамдар

Кейбір тағамдар денсаулыққа зиян келтіреді. Оларды ағза жеуге болмайды.

Зинды тағамдарға мыналар жатады:

чинсы

тәтті газды сусындар

өте көп кәмпит пен шоколад

фастфуд

Бұл тағамдар тісті бұзады, ішті ауыртады және ағзаны әлсіретеді.

Тамақтану тәртібі мен тазалық

Дұрыс тамақтану тек тағамға ғана емес, тазалыққа да байланысты.

Маңызды ережелер:

Тамақ ішер алдында ағзы сабындап жуу

Тамақты асықпай, дұрыс шайнау

Тамақты белгілі уақытта ішу

Артық тамақ жемегу

Тазалықты сақтаса, бала ауырмайды.

Балабақшыдағы дұрыс тамақтанудың маңызы

Балабақшала балаларға пайдалы тағамдар беріледі. Тәрбиешілер балаларды дұрыс тамақтануға үйретеді. Бірге отырып тамақтану – тәртіпке, мәдениетке үйретеді.

Балалар пайдалы тамақты жақсы көріп үйренсе, бұл әдет өмір бойы сақталады.

Қорытынды

Дұрыс тамақтану – денсаулықтың негізі. Пайдалы тағам жеген бала мықты, ағалды, көңілді болып өседі. Балабақша жасынан дұрыс тамақтануға үйрену – болашақтың кепілі.

Сондықтан әрбір бала пайдалы тамақ жеп, тазалықты сақтауы керек.



*МҚКК №45 «Алтын бала» Сыбақжай-Балабақарысы*

## *Жемістер мен көкөністердің пайдасы*



*Ақтобе-2025жыл*

## Көкөністер мен жемістердің пайдасы

### Кіріспе

Денсаудық – адам өміріндегі ең бағаты байлық. Әсіресе балалық шақта дұрыс тамақтану өте маңызды. Баламаша бойы өсіп, денесі нымытып, ақыл-ойы жақсы дамуы үшін пайдалы тағамдарды күнделікті тұтынуы қажет. Осындай пайдалы тағамдардың негізгі түрі – көкөністер мен жемістер.

Көкөністер мен жемістер – табиғаттың адамға берген ең үлкен сыйы. Олардың құрамында адам ағзасына қажетті дәрумендер мен минералдар өте көп. Сондықтан балабақша жасындағы балаларға көкөністер мен жемістерді күн сайын жеу өте пайдалы.

### Көкөністердің пайдасы

Көкөністер – жерден өсіп шығатын пайдалы тағамдар. Сиреге сәбіз, картоп, қыяр, қызылша, қырыққабат, піпа, қызылша сияқты көкөністер жатады. Әр көкөністің адам денсаулығына тиісетін пайдасы ерекше.

Сәбіздің құрамында А дәрумені көп, ол көздің көру қабілетін жақсартады. Қыяр мен қызылша ағзаны сергітіп, ас қорытуды жақсартады. Қырыққабат асқозаны пайдалы, ал піпа бен сарымсақ адамды түрлі аурулардан қорғайды. Картоп адамға күш-қуат береді.

Балабақша жасындағы балалар үшін көкөністер өте маңызды, себебі олар баланың иммунитетін көтереді, сүйек пен тістің дұрыс қалыптасуына көмектеседі. Көкөністерді пісіріп те, салат ретінде де жеуге болады. Күнделікті ас мәзірінде көкөністер міндетті түрде болуы керек.

### Жемістердің пайдасы

Жемістер – ағашта өсетін, дәмді ері пайдалы тағамдар. Оларға алма, алмұрт, банан, апельсин, жүзім, өрік сияқты жемістер жатады. Жемістердің құрамында С, А, В дәрумендері өте көп.

Алма адам ағзасын тазартып, ас қорытуды жақсартады. Банан баланың көңіл-күйін көтеріп, күш береді. Апельсин мен лимон суық тиістен қорғайды. Жүзім қанның құрамын жақсартып, ағзаға қуат береді.

Жемістер баланың есте сақтау қабілетін арттырады, миының жақсы жұмыс істеуіне көмектеседі. Сонымен қатар, олар баланың тез шаршамауына және белсенді болуына ықпал етеді. Жемістерді таза жуып, күн сайын жеу – денсаулыққа өте пайдалы.

### Балабақшада көкөністер мен жемістердің маңызы

Балабақшада балалардың дұрыс тамақтануына ерекше көңіл бөлінеді. Күнделікті ас мәзірінде көкөністер мен жемістер міндетті түрде болуы қажет. Себебі бұл жастағы балалардың ағзасы тез өсіп, көп дәруменді қажет етеді.

Тәрбиешілер балаларға көкөністер мен жемістердің пайдасын түсіндіріп, оларды таза жууга және дұрыс жеуге үйретеді. Балалар пайдалы тағамды жақсы көріп жесе, денсаулығы нығайта болады.

## Қорытынды

Қорытындылай келе, көкөністер мен жемістер – адам денсаулығы үшін өте пайдалы тағамдар. Олар ағзаны дарумендермен қамтамасыз етіп, түрлі аурулардың алдын алады. Әсіресе балабақша жасындағы балалар үшін көкөністер мен жемістердің маңызы өте зор.

Балалар көкөністер мен жемістерді күнделікті тұтып, дені сау, шымыр, ақылды болып өседі. Сондықтан ата-аналар мен тәрбиешілер балалардың дұрыс тамақтануына ерекше көңіл бөліп, пайдалы тағамдарды күнделікті ас мәзіріне енгізуі қажет.

Дұрыс тамақтану – денсаулық көпірі!



# **СҮТ ӨНІМДЕРІНІҢ МАҢЫЗЫ МЕН ПАЙДАСЫ**



## СҮТ ӨНІМДЕРІНІҢ МАҢЫЗЫ МЕН ПАЙДАСЫ

### Кіріспе

Сүт өнімдері – адам денсаулығы үшін ең маңызды тағамдардың бірі. Әсіресе балабақша жасындағы балалардың дұрыс өсіп, дамуы үшін сүт өнімдерінің орны ерекше. Сүттен жасалатын тағамдарда ағзаға қажетті көптеген дәрумендер мен пайдалы заттар бар. Балалардың сүйегі қатайып, тістері мықты болуы, бойы өсуі, денсаулығы жақсы болуы үшін күнделікті тағамында сүт өнімдері болуы керек.

Бұл бағдамда сүт өнімдерінің түрлері, олардың пайдасы және балалар ағзасына тигізетін әсері туралы айтылады.

### Сүт және оның түрлері

Сүт – табиғи, пайдалы, ақ түсті сұйық тағам. Ол сиыр, ешкі, қой, бие сияқты үй жануарларынан алынады. Сүттің құрамында кальций, ақуыз, май, көмірсу және түрлі дәрумендер бар.

Сүттен көптеген дәмді әрі пайдалы өнімдер дайындалады. Оларға мыналар жатады:

айран

катық

йогурт

сүзбе

ірімшік

қаймақ

май

кымыз

Бұл өнімдердің ортаісімісіннің бала ағзасына тигізетін пайдасы мол.

### Сүт өнімдерінің пайдасы

Сүт өнімдері балалардың денсаулығын нығайтады. Оның ең басты пайдасы – сүйек пен тістің дұрыс қалыптасуына көмектеседі. Сүттің құрамындағы кальций сүйектерді қатайтады, баланың бойымен өсуіне әсер етеді.

Айран мен йогурт асқазанның дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі. Олар ішектегі пайдалы бактерияларды көбейтеді, тәбетті ашады. Балалар айран ішекте ас қорытуы жақсартады.

Сүзбе мен ірімшік – ақуызға бай тағамдар. Ақуыз баланың бұлшық еттерін нығайтып, күш береді. Сүзбе жеген бала ширақ, белсенді болады.

Қаймақ пен сары майда пайдалы майлар бар. Олар баланың миының дамуына көмектеседі, есте сақтау қабілетін жақсартады. Бірақ бұл өнімдерді мөлшермен жеу керек.

Қымыз – өте пайдалы ұлттық сусын. Ол иммунитетті көтереді, баланың ағзасын түрлі аурулардан қорғайды.

### Балабақшадағы сүт өнімдерінің маңызы

Балабақшада балалар күні бойы қозғалыста болады, ойнайды, үйренеді. Сондықтан оларға қуат беретін пайдалы тағамдар қажет. Сүт өнімдері баланың күнделікті тамағында міндетті түрде болуы тиіс.

Таңғы асқа сүт, ботқа, йогурт берілсе, бала күні бойы сергек жүреді. Түскі асқа сүзбе немесе айран пайдалы. Кешкі асқа жеңіл сүт өнімдері асқазынға ауыр тимейді.

Тәрбиешілер балаларға сүт өнімдерінің пайдасын түсіндіріп, оларды дұрыс тамақтануға үйретуі керек. Балалар сүт ішулі әдетке айналдырса, болашақта дені сау болып өседі.

### Қорытынды

Қорытындылай келе, сүт өнімдері – баланың денсаулығы үшін аса қажет тағамдар. Олар сүйекті қатайтады, бойдың өсуіне көмектеседі, ас қорыту жүйесін жақсартады және иммунитетті күшейтеді. Балабақша жасындағы балаларға сүт, айран, йогурт, сүзбе сияқты өнімдерді күнделікті беру өте маңызды.

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі. Сондықтан балаларды кішікентай кезінен пайдалы тағам жеуге үйрету – ата-ана мен тәрбиешінің басты міндеті.

МКҚК №45 «Алтын бала» бөбесі-балалықшасы

## Тәтті және пайдалы тағамды ажырату



Ақтобе-2025жылы

## Тақырыбы: Тәтті және пайдалы тағамды ажырату

### Кіріспе

Қазіргі таңда балалардың дұрыс тамақтануы – ең маңызды тәрбие бағыттарының бірі. Балабақша жасындағы балалардың денсаулығы, бойының өсуі, ой-өрісінің дамуы күнделікті ішетін тағамына тікелей байланысты. Балалар көбінесе тәтті, дәмді жерінетін тағамдарды жақсы көреді. Алайда бұрынғы тәтті тағам пайдалы бола бермейді. Сондықтан балабақшада балаларға тәтті және пайдалы тағамды ажырата білуді үйрету өте маңызды.

Бұл бағдарламада тәтті тағам деген не, пайдалы тағам деген не, олардың айырмашылығы және балалар денсаулығына әсері туралы айтылады.

### 1. Тәтті тағам деген не?

Тәтті тағамдар – құрамында қант көп болатын, дәмі тәтті тағамдар. Балалар мұндай тағамдарды жиірек көреді, себебі олар әдемі әрілген, түрлі түсті және дәмді болады.

Тәтті тағамдарға мыналар жатады:

кәмпиттер;

шоколад;

торттар мен пирожниктер;

глицерин тәтті сусындар;

печенье, вафли;

түрлі тәтті тоқаштар.

Тәтті тағамды ымырадан тыс көп жеу:

тістің бұзылуына;

іштің ауруына;

артық салмақ қосуға;

табеттің төмендеуіне әкелуі мүмкін.

Сондықтан тәтті тағамды ығо аз мөлшерде және сирек жеу керек.

### 2. Пайдалы тағам деген не?

Пайдалы тағамдар – адам ағзасына қажетті дәрумендер мен минералдарға бай тағамдар. Мұндай тағамдар баланың денсаулығын нығайтып, жақсы өсуіне көмектеседі.

Пайдалы тағамдарға мыналар жатады:

көкөністер (сәбіз, қызыл, қызғылт, қызылқанды);

жемістер (алма, алмұрт, банан);

сүт өнімдері (сүт, айран, қымық, ірімшік);

ботқалар (сұлы, күріш, қарақұмық);

ет пен балық;

жұмыртқа.

Пайдалы тағамды күнделікті жеу:

баланың иммунитетін күшейтеді;

сүйек пен тістің мықты болуына көмектеседі;

баланың сергек, белсенді болуын қамтамасыз етеді.

### 3. Тәтті және пайдалы тағамның айырмашылығы

Тәтті тағам

Пайдалы тағам

Қыңғу қол

Дәруменге бай

Тісті бұзады

Тісті күшейтеді

Аштықты баспайды

Қарықты тойдырады

Сирек жеу керек

Күнделікке жеуге болады

Балаларға тағамды тандууды үйрету – тәрбиешінің және ата-ананың басты міндеті. Балабақшада ойын арқылы, суреттер арқылы тағам түрлерін таныстыру өте тиімді.

### 4. Балабақшада дұрыс тамақтануды үйрету

Балабақшада балаларға:

таңғы астың маңызын түсіндіру;

пайдалы тағамды мақтап айту;

тәтті тағамды панамен жеу керектігін айту;

«пайдалы» және «пайдалсыз» тағамды сурет арқылы ажырату үйретіледі.

Балалар пайдалы тағам жесе, олар күшті, ақылды, дені сау болады өседі.

Қорытынды

Қорытындылай келе, тәтті және пайдалы тағамды ажырата білу – баланың денсаулығы үшін өте маңызды. Тәтті тағамды шектен тыс жеу заңды, ал пайдалы тағамды күнделікті тұтыну керек. Балабақшада балаларға дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру – болашақта олардың салмақты өмір сүлген ұстауына негіз болады.

Дұрыс тамақтанатын бала – дені сау, көңілі және бақытты бала.

МҚКК №15 «Алтын бала» Бөбекжай-балабақшасы

**Балабақшадағы таңғы  
астың маңызы**

Ақтөбе-2026жыл

## Балабақшадағы таңғы астың маңызы

### Кіріспе

Баланың денсаулығы – қоғамның ең басты байлығы. Әсіресе мектепке дейінгі жастағы балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту – балабақшаның негізгі міндеттерінің бірі. Осы кезеңде баланың ағзасы қарқынды дамып, ақыл-ойы, қимыл-қозғалысы, мінез-құлқы қалыптасады. Сол себепті дұрыс тамақтану, оның ішінде таңғы астың маңызы өте зор.

Таңғы ас – баланың күн бойғы күш-қуатын қамтамасыз ететін ең негізгі тағам. Балабақшада таңғы ас уақытына, пайдалы әрі баланың жас ерекшелігіне сай болуы қажет. Дұрыс ұйымдастырылған таңғы ас балалардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың оқу-тәрбие процесіне белсенді қатысуына мүмкіндік береді.

### Таңғы астың бала денсаулығына әсері

Таңғы ас – түнгі ұйқыдан кейін баланың ағзасына қажетті энергияны қайта толықтыратын алғашқы тағам. Үйқы кезінде баланың ағзасы демалғанымен, энергия қоры азиды. Таңғы ас ішпеген бала аяғыз, шыршақым, ниуына болып келеді, сабаққа зейіні төмендейді.

### Балабақшадағы таңғы ас:

баланың ақорыту жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне негізделеді:

зат алмасуды жақсартады;

иммунитетті күшейтеді;

баланың бойының өсуіне және сүйек жүйесінің дамуына әсер етеді.

Сонымен қатар таңғы ас ішкен бала сирек ауырады, күн ішінде сергек болып, ойындарға және оқу іс-әрекеттеріне белсенді қатысады.

### Балабақшадағы таңғы астың құрамы

Балабақшадағы таңғы ас теңгерімді және құнарлы болуы тиіс. Таңғы ас құрамында міндетті түрде ақуыз, көмірсу, май, дәрумендер мен минералды заттар болуы қажет.

### Таңғы асқа көбінесе:

сүт өнімдері (сүт, айран, сүзбе);

ботқалар (сұлы, күріш, қарақұмыра);

жұмыртқа тағамдары;

нан өнімдері;

шай, кавказ немесе жылы сүт беріледі.

Бұл тағамдар баланың ағзасына қажетті энергияны беріп, ми қызметін жақсартады. Әсіресе ботқалар мен сүт өнімдері балалар үшін өте пайдалы, себебі олар қалыңытпа, ақуызға бай.

Таңғы астың тәрбиесі мен әдет қалыптастырудағы ролі

Балабақшада таңғы ас ішу – тек тамақтану ғана емес, сонымен қатар тәрбие беру үдерісінің бір бөлігі. Таңғы ас кезінде балалар:

үстел басында өзін дұрыс ұстауды;

тазалық сақтауды;

өздігінен тамақтануды;

үлкендерді тыңдауды үйренеді.

Тәрбиеші балаларға тамақтың пайдасын түсіндіріп, тамақты асықпай, әдептен жеуге үйретеді. Бұл баланың болашақта дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастыруға үлкен әсер етеді.

Таңғы ас пен баланың оқу-танымдық белсенділігі

Таңғы ас ішкен баланың есте сақтау қабілеті мен зейіні жоғары болады. Балабақшаның сабақтар мен ойын-жаттығулар тәңіртөн өтетіндіктен, таңғы астың ролі ерекше.

Таңғы ас:

баланың ойлау қабілетін арттырады;

сөйлеу дағдыларының дамуына ықпал етеді;

қызығу-қозғалыс белсенділігін күшейтеді.

Таңғы ас ішпеген бала тез шаршап, сабаққа қызығушылығы төмендейді. Сондықтан балабақшада әр баланың таңғы асты толық ішугіне жағдай жасау маңызды.

Ата-ана мен балабақша арасындағы байланыс

Баланың дұрыс тамақтануы тек балабақшада ғана емес, үйде де жалғасуы тиіс. Ата-аналар баласын балабақшаға таңғы ассыз жібермеуі керек және балабақшадан тамақтану тәртібін жолдауы қажет.

Тәрбиеші мен ата-ана бірлесіп отырып

баланың тамақтану дағдыларын қалыптастырады,

пайдалы тағамдарды таңдауға үйретеді;

тамақтану режимін сақтауға дағдыландырады.

Қорытынды

Қорытындылай келе, балабақшадан таңғы ас – баланың денсаулығы мен жан-жақты дамуының негізі болып табылады. Таңғы ас баланың ағзасын қажетті энергиямен қамтамасыз етіп, оның физикалық және ақыл-ой дамуына оң әсер етеді. Сонымен қатар таңғы ас баланың тәртіпті, мәдениетті, ұқыпты болып өсуіне ықпал етеді.

Дүрме ұйымдастырылған таңғы ас – баланың дені сау, белсенді және бақытты болып өсуінің кепілі. Сондықтан балабақша мен ата-аналар таңғы астың маңызын түсініп, балалардың дүрме әрі уақытылы тәмамдануына ерекше көңіл бөлуі қажет.

# Су – тіршілік көзі



Су – тіршілік көзі.

Кіріспе

Су – табиғаттың ең қымбат сыйы. Су бар жерде ғана тіршілік бар. Адам да, жануар да, өсімдік те сусыз өмір сүре алмайды. Сондықтан адамның ертеден-ақ «Су – тіршілік көзі» деп айтқан. Балаларға судың маңызын түсіндіру – өте маңызды, себебі олар табиғатты қорғауды кішіпейтпей кезінен үйренуі керек.

Судың табиғаттағы маңызы

Жер бетінің көп бөлігін су алып жатыр. Өзендер, көлдер, төгіздер, мұздықтар – барлығы да судан тұрады. Табиғаттағы барлық тірі ағзалар суға мұқтаж.

Өсімдіктер су арқылы өседі, гүлдейді, жеміс береді.

Жануарлар су ішіп өмір сүреді.

Адамдар су арқылы тамақ сақтайды, тамақ дайындайды.

Егер су болмаса, жер беті шөлге айналар еді. Ағаштар құрғай, жануарлар жоғалып, адамдар өмір сүре алмас еді.

Судың адам өміріндегі ролі

Су – адамның күнделікті өмірінде ең қажет көрсек.

Адамдар:

су ішеді;

жуынады;

тамақ пісіреді;

кір жуады;

үйлерін тазалайды.

Балаларға таңертең және кешке қол жуу, бет жуу, тіс тазалау керектігін үйрету – судың адам өміріндегі маңызын түсіндіреді. Су адамды тазы, дені сау болуға көмектеседі.

Балабақшадағы судың маңызы

Балабақшада балалар суды күнде пайдаланады. Таңертең балабақшаға келгенде қолдарын жуады, түскі ас алдында да тазалық сақтайды. Су арқылы балалар гигиенаны үйренеді.

Сонымен қатар, тәрбиешілер балаларға:

суды тиістеуді;

суды босқа шығармауды;

суды үнемдеуді үйретеді.

Бұл – балалардың табиғатқа деген қызығушылығын арттырады.

Суды қорғау және үнемдеу

Су – шексіз емес байлық. Оны қорғау – біздің міндетіміз. Балаларға қарапайым ережелерді үйрету керек:

Крандты ашық қалдырмау

Сумен ойнамау

Табиғаттағы өзен-көлдерді ластамау

Егер әр бала суды үнемдеуді үйренсе, болашақта су қоры да сақталады.

Балаларға суды түсіндірудің жолдары

Балабақшада судың маңызын ойын арқылы түсіндіруге болады:

сурет салу;

өлең айту;

тақпақ жаттығу;

тәжірибе жасау (өсімдікке су құю).

Осылайша балалар судың тіршілік үшін қаншалықты маңызды екенін жақсы түсінеді.

Қорытынды

Су – тіршілік жолы, өмірдің негізі. Сусыз адам да, жануар да, өсімдік те өмір сүре алмайды. Сондықтан суды қалдырмау, қорғау және үнемдеу – әр адамның борышы. Балабақшада балаларға судың маңызын үйрету арқылы біз табиғатты сүйетін, жауапты ұрпақ тәрбиелейміз. Су бар жерде – өмір бар!

*МКҚК №45 «Алтын балық» бөбекжай-балалықиясы*

## **ДӘСТҮРЛІ ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДА**



*Ақтобе-2026жыл*

## ДӘСТҮРЛІ ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР

### Кіріспе

Қазақ халқы ежелден денсаулықты бірінші орынға қойған. «Ас – адамның арнауы» деп бекер айтпаған. Ата-бабаларымыз табиғатпен етене өмір сүріп, денсаулыққа пайдалы, таза, табиғи тағамдарды тұтыпқан. Осындай ұлттық дәстүрлі тағамдар адам ағзасына күш-қуат беріп, тұраи аурулардың алдын алған.

Балабақши жасындағы балалардың дұрыс тамактануы өте маңызды. Себебі осы кезеңде баланың бойы өсіп, ағзасы қалыптасады. Сондықтан балаларды кішкентай кезінен бастап дәстүрлі пайдалы тағамдармен таныстыру – үлкен міндет.

### 1. Қазақтың дәстүрлі тағамдарының ерекшелігі

Қазақтың ұлттық тағамдары негізінен:

етпен,

сүтпен,

дәнді дақылдардан дайындалады.

Бұл тағамдардың барлығы табиғи, қоспасыз, ағзаға жеңіл сінеді. Бұрынғы кезде ата-бабаларымыз дайын, жасанды тағамдарды қолданбаған. Барлығы өз қолымен, таза анімдермен әзірленген.

Дәстүрлі тағамдардың басты ерекшелігі:

тоқтық береді;

күш-қуат сыйлайды;

иммунитетті көтереді;

баланың дұрыс өсуіне көмектеседі.

### 2. Сүтпен жасалатын пайдалы тағамдар

Сүт – ең пайдалы тағамдардың бірі. Ол қандыңыге бай, сүйек пен тісті қатайтпды.

Қымыз

Қымыз – бие сүтінен жасалады. Ол:

тібетті ашады;

ас қорытуды жақсартады.

Баладың ағзасын шынықтырады.

Шұбат

Шұбат – түйе сүтінен дайындалады. Оның пайдалысы:

ағзаны тазалайды;

дәрумендерге бай;

иммунитетті көтереді.

### Айран

Айран – күндәлікті ішілетін өте пайдалы сусын. Ол:

ішек жұмысын жақсартады;

шөлді басыды;

баланың өсіміне жетіл.

### Күрт

Күрт – келтірілген сүт тағамы. Ол:

ұзақ сақталады;

тісті қатайтады;

жолға алып жүруге қоңайлы.

### 3. Еттен жасалатын тағамдар

Ет – адам ағзасына күш беретін негізгі тағам.

Қазақтың ет тағамдары:

қайнатылған ет,

сорпа,

куырдақ.

Еттің пайымы:

ақуымы бай;

бұлшықетті күшейтеді;

баланың бойының өсуіне көмектеседі.

### Сорпа

Сорпа – әсіресе балалар үшін пайдалы. Ол:

ағзаны жылытады;

әлсірегенде күш береді;

суық тиюдің алдын алады.

#### 4. Дәнді дақылдардан жасалған тағамдар

Дәнді дақылдар – қуат көзі.

Тары

Тарыдан жасалған тағамдар:

ботқа,

жеңіл.

Тарының пайдасы:

асқазанға жеңіл;

үмік уақыт тоқтық береді;

баланың зейінін арттырады.

Бидай, арпа

Бұт дақылдардан:

кәже,

талқан жасалады.

Талқан:

дәрумендерге бай;

тез қорытылады;

балаларға өте пайдалы.

#### 5. Балабақшада дәстүрлі тағамдардың маңызы

Балабақшада балалардың дұрыс тамақтануы – тәрбие мен білімнің бір бөлігі. Дәстүрлі тағамдар арқылы балалар:

ұлттық құндылықтарды таниды;

денсаулықтың кәлірін түсінеді;

дұрыс тамақтану әдегін қалыптестірады.

Тәрбиені балаларға тағамның пайдасын түсіндіріп, қызықты әңгіме, сурет, ойын арқылы үйретсе, бала оны тез қабылдайды.

Қорытынды

Қазақтың дәстүрлі тағамдары – қалқамыздың баға жетпес байлығы. Олар денсаулыққа пайдалы, табиғи әрі құнарлы. Балабақша жасындағы балаларды осындай тағамдармен таныстындыру – болашақ ұрпақтың дені сау болып өсуінің кепілі.

Үлгілік тағамдарды қадірлеу арқыны біз балаларға салт-дәстүрді, тәрбиелікті, дұрыс өмір салтын үйретеміз. Сондықтан дәстүрлі тайпалық тағамдар арқылы дәстүршілдіктің тәрізінде болуы керек.

*МКҚК №43 «Алтын бала» бөбекжай-балабақшасы*

# **ТАМАҚТАНУ МӘДЕНИЕТІ**

*Ақтобе-2026жыл*

## ТАМАҚТАНУ МӘДЕНИЕТІ

### Кіріспе

Тамақтану – адам өміріндегі ең маңызды қажеттіліктердің бірі. Ал тамақтану мәдениеті дегеніміз – тамақты дұрыс, таза, адалмен және пайдалы түрде қабылдау. Балабақша жасындағы балалар үшін тамақтану мәдениетін қалыптастыру ерекше маанилігіне ие. Себебі бұл кезеңде баланың мінез-құлқы, әдеттері және денсаулығы қалыптасады.

Балаларды кішкентайынан дұрыс тамақтануға, асқа құрметпен қарауға, тиімділік сиятуға үйрету – тәрбиешілер мен ата-аналардың басты міндеті.

### 1. Тамақтану мәдениеті дегеніміз не?

Тамақтану мәдениеті – бұл:

тамақ ішер алдында қол жуу;

дәстүрмен басымда өзің дұрыс ұстау;

тағамды асықпай, ұқыпты жеу;

асқа алғыс айту;

пайдалы тағамды тандай білу.

Мәдениетті тамақтану адамның денсаулығын сақтауға көмектеседі. Ал мәдениетсіз, ретсіз тамақтану түрлі ауруларға әкелуі мүмкін.

### 2. Балабақшадағы тамақтану тәртібі

Балабақшада тамақтану белгілі бір тәртіппен ұйымдастырылады. Бұл балалардың ағзасына пайдалы.

Балабақшада балалар:

таңғы ас;

түскі ас;

бөксін ас;

кешкі ас ішеді.

Бұл уақыттардың сақталуы:

ас қорығу жүйесін жақсартады;

баланың тәбетін реттейді;

дененің дұрыс өсуіне әсер етеді.

Тамақтану кезінде балалар тыныш отырып, бір-біріне келергі жасамай, тәрбиешінің нұсқауын орындауы керек.

### 3. Тазалық – тамақтану мәдениетінің негізі

Тазалық – денсаулық кепілі. Тамақтану кезінде тазалық сақтау өте маңызды.

Балаларға:

тамақ алдында және кейін қол жуу;

жеке ыдысты пайдалану;

тамақты жерге төкіту;

ауызды, қолды таза ұстау үйретіледі.

Тәрбиеші балаларға тазалықтың маңызын түсіндірсе, оны күнделікті әдетке айналдыруы қажет.

### 4. Пайдалы және пайдалы емес тағамдар

Тамақтану мәдениетінің бір бөлігі – пайдалы тағамды тандай білу.

Пайдалы тағамдар:

сүт және сүт өнімдері;

көкөністер мен жемістер;

боткалар;

сорпа, ет тағамдары.

Бұл тағамдар:

дәрумендерге бай;

баланың бойын өсіреді;

иммунитетті күшейтеді.

Пайдалы емес тағамдар:

тәтті газдалған сусындар;

артық тәттілер;

чипсы, фастфуд.

Мұндай тағамдар баланың денсаулығына зиян келтіреді.

### 5. Дастарқан басындағы әдеп ережелері

Дастарқан – тәрбие мектебі. Тамақтану кезінде балалар:

үлкендерді сыйлауды;

сабырлы болуды;

әдепті сақтауды үйренеді,

Дастарқан басында:

айқайлауға болмайды;

тамақты шашпау керек;

асықпай жөу керек;

тамаққа алғыс айту керек.

Бұл әдеттер баланың мәдениетті болып өсуіне әсер етеді.

#### 6. Тамақтану мәдениетін қалыптастырудағы тәрбиешінің ролі

Тәрбиеші – баланың екінші ұстазы. Ол:

өзі үлгі көрсетуі;

балалармен түсіндіру жұмыстарын жүргізуі;

ойын, әңгіме, сурет арқылы үйретуі керек.

Балалар тәрбиешінің іс-әрекетіне қарап үйренеді. Сондықтан дұрыс тамақтану мәдениеті күнделікті тәжірибеде көрсетілуі керек.

#### Қорытынды

Тамақтану мәдениеті – баланың денсаулығы мен тәрбиесінің негізі. Балабақша жасында дұрыс қалыптасқан тамақтану әдеті баланың болашақ өміріне үлкен әсер етеді.

Мәдениетті тамақтанған бала таза, тәртіпті, әдепті болып өседі.

Сондықтан балаларды:

пайдалы тағамды таңдауға,

тазалық сақтауға,

асқа құрметпен қарауға үйрету – баршамыздың ортақ міндетіміз.

Дұрыс тамақтану мәдениеті – дені сау, саналы ұрпақ тәрбиелеудің кепілі.

МККК №45 «Алтын балта» бабекжай-балабақшасы

*Дұрыс тамақтануды насихаттауды  
қайталау және қорытындылау*

Ақтобе-2026жыл

– Дарумен берсін.

5. Су ішу не үшін керек?

– Шөлді басады, ағзаға пайдалы.

### ҚОРЫТЫНДЫЛАУ СУРАҚ-ЖАУАПТАРЫ

1. Неге дұрыс тамақтану керек?

– Денсаулықты сақтау үшін.

2. Дұрыс тамақтанған бала қандай болады?

– Денсаулығы мықты, көңілді болады.

3. Тәттіні көп жеуге бола ма?

– Жоқ, тәттіні аз жеу керек.

4. Тамақтану мәдениеті деген не?

– Таза, әдепті, тәртіптен тамақ ішу.

5. Пайдалы тағамды кім таңдауы керек?

– Әр бала өзі таңдауы керек.

### Қорытынды

Дұрыс тамақтану – дені сау ұрпақтың кепіші. Балабақша жасында қалыптасқан дұрыс тамақтану әдеті баланың болашақ өміріне үлкен әсер етеді. Пайдалы тағамды таңдап, тағамдық сақтал, тамақты мәдениетті түрде ішу – әр баланың міндеті.

Дұрыс тамақтануды насихаттау арқылы біз балаларымыз сауықатты өмір салтымыз бауламыз.

Пайдалы емес тағамдар:

газдалған тәтті сусындар;

артық тәттілер;

чипсы, фастфуд.

Мұндай тағамдар баланың асқазанын ауыртады, тісті бұзады, тәбетті төмендетеді.

#### 4. Тамақтану мәдениеті

Тамақтану мәдениеті – дұрыс тамақтанудың бір бөлігі.

Балаларға:

тамақ алдында қол жуу;

тынымш отырып жеу;

асықпай тамақтану;

тамақты шашпау;

асқа алғыс айту үйретіледі.

Бұл әдеттер баланың тәрбиелі, мәдениетті болып өсуіне көмектеседі.

#### 5. Дұрыс тамақтануды насихаттаудың маңызы

Дұрыс тамақтануды насихаттау арқылы балалар:

пайдалы тағамды ажырата біледі;

тазалықты сақтауды үйренеді;

денсаулықтың мәдiрiн түсiнедi.

Тәрбиелi мек ата-ана балыға үлгi көрсету арқылы дұрыс тамақтану әдетiн қалыптастырады.

#### ҚАЙТАЛАУ СҰРАҚ-ЖАУАПТАРЫ

1. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?

– Пайдалы, тәзі тағамды уақытында жеу.

2. Тамақ ішер аламында не істеу керек?

– Қолды сабындап жуу керек.

3. Пайдалы тағамдарымыз ата.

– Сүт, ет, көкөніс, жеміс, ботқа.

4. Көкөністер мен жемістер не береді?

## Кіріспе

Дұрыс тамақтану – адамның денсаулығын сақтаудың негізгі шарты. Әсіресе балабақша жасымдағы балалар үшін дұрыс тамақтану өте маңызды. Бұл кезеңде баланың ағзасы өсіп, дамины, сондықтан пайдалы тағамдар баланың бойының өсуіне, ой-өрісінің дамуына және иммунитетінің нығайуына әсер етеді.

Балаларды дұрыс тамақтануға баулу – дені сау ұрпақ тәрбиелеудің басты жолы. Сол себепті дұрыс тамақтануды негізгі балбақшадағы тәрбие жұмысының маңызды бөлігі болып табылады.

### 1. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?

Дұрыс тамақтану дегеніміз:

пайдалы тағамдарды таңдау;

тамақты уақытында жеу;

тәталық сәттеу;

тағамды мәдениетті түрде қолдану.

Дұрыс тамақтанған бала сирек ауырады, сергек болады, оқу мен ойында белсенді қатысады.

### 2. Пайдалы тағамдардың маңызы

Пайдалы тағамдар – ағзаға қажетті дәрумендер мен минералдарға бай тағамдар.

Пайдалы тағамдарға мыналар жатады:

сүт, айран, қытық;

ет, сорпа;

көкөністер мен жемістер;

ботқалар;

таза су;

Бұл тағамдар:

сүйсікті қатайтады;

бойдың өсуіне көмектеседі;

күш-қуат береді.

### 3. Пайдалы емес тағамдар

Пайдалы емес тағамдарды көп жеу денсаулыққа зиян келтіреді.

*ГККП ясли-сад №45 «Алтын бала»*

*План работы по пропаганде здорового питания  
в средней группе «Солнышко»*



*2025-2026 уч.год*

**План работы по пропаганде здорового питания  
 в дошкольной группе «Семицветик»**

№	Время	Тема	Вид	Цель
1	Сентябрь	Правильное питание – залог здоровья!	Беседа, рассматривание картинок	Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.
2	Октябрь	Овощи и фрукты	Дидактическая игра	расширить знания у детей об овощах и фруктах.
3	Ноябрь	Молочные продукты	Сюжетно – ролевые игры	формирование представления у детей о том, как молоко пришло к нам на стол, обогащать знания детей о молоке, как о ценном и полезном продукте для роста детского организма.
4	Декабрь	Чем отличаются полезные сладкие продукты, от сладких вредных продуктов	Дидактические игры, настольные игры	Расширять представления детей о пользе и вреде сладкого, учитывая разницу между сладкими и полезными продуктами, от сладких, но вредных продуктов.
5	Январь	Значение завтрака	Беседа, рисование	Продолжить формировать знания о здоровом питании, о пользе завтрака в рационе детского питания.
6	Февраль	Вода – источник жизни!	Практическо – экспериментальная работа, беседа	Закрепление знаний детей о свойствах и значении воды в жизни человека.
7	Март	Традиционные весенние блюда	Беседа, рассматривание иллюстраций	Познакомить детей с национальными блюдами казахской кухни.
8	Апрель	Культура питания	Сюжетно – ролевые игры	Закрепляем навыки поведения за столом, навык сервировки стола.
9	Май	Повторение и закрепление	Игра, вопрос – ответ	Закрепляем полученные знания

*ГККП ясли-сад №45 «Алтын бала»*

*План работы по пропаганде здорового питания  
в предшкольной группе «Семицветик»*



*2025-2026 уч.год*

**План работы по пропаганде здорового питания  
 в предшкольной группе «Семицветик»**

№	Время	Тема	Вид	Цель
1	Сентябрь	Правильное питание – залог здоровья!	Беседа, рассматривание картинок	Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.
2	Октябрь	Овощи и фрукты	Дидактическая игра	расширить знания у детей об овощах и фруктах.
3	Ноябрь	Молочные продукты	Сюжетно – ролевые игры	формирование представления у детей о том, как молоко пришло к нам на стол, обогатить знания детей о молоке, как о ценном и полезном продукте для роста детского организма.
4	Декабрь	Чем отличаются полезные сладкие продукты, от сладких вредных продуктов	Дидактические игры, настольные игры	Расширить представления детей о пользе и вреде сладкого, учитывая разницу между сладкими и полезными продуктами, от сладких, но вредных продуктов.
5	Январь	Значение завтрака	Беседа, рисование	Продолжать формировать знания о здоровом питании, о пользе завтрака в рационе детского питания.
6	Февраль	Вода – источник жизни!	Практическо – экспериментальная работа, беседа	Закрепление знаний детей о свойствах и значении воды в жизни человека.
7	Март	Традиционные полезные блюда	Беседа, рассматривание иллюстраций	поинформировать детей с национальными блюдами казахской кухни.
8	Апрель	Культура питания	Сюжетно – ролевые игры	Закрепляем навыки поведения за столом, навыки сервировки стола.
9	Май	Повторение и закрепление	Игры, вопрос – ответ	Закрепляем полученные знания

Моло Анна Сергеевна

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета поможет не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично 2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда 2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты) 2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да 2) Нет 3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочтительно стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Все хорошо.

Моло Анна А.

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета поможет не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично 2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда 2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты) 2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да 2) Нет 3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочтительно стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Все устраивает

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

мама Краснова  
Ирина

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1) Отлично    2) Хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рационе нашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых  
3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды
4. Есть ли у нашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1) Согласен/согласна, если они полезные  
2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Все устраивает

мама Максимовой А

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
 1) Отлично    2) Хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рационе нашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых  
3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды
4. Есть ли у нашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
 1) Согласен/согласна, если они полезные  
2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Все устраивает

№ 10 Жуков А.

### Анкета для родителей. Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1) Отлично  2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рацион вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1)  Ест с удовольствием все блюда 2) Ест большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых  
3) Ест только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды
4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)  2) Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1)  Да 2) Нет 3) Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1)  Согласен/согласна, если они полезные  
2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду: \_\_\_\_\_

мама Фед. Шихас

### Анкета для родителей. Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1) Отлично  2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рацион вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1) Ежедневно  2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1)  Ест с удовольствием все блюда 2) Ест большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых  
3) Ест только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды
4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)  2) Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1) Да 2) Нет  3) Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1)  Согласен/согласна, если они полезные  
2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду: \_\_\_\_\_



Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично     2) хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)     2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да     2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные  
2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду: *Все норм*

*Маша Еркиндер  
Хандачуеви*

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)     2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да     2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные  
 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

ماما 3байыт  
Нурисали

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) Хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Ест большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Ест только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

ماما Архан  
Байра

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) Хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Ест большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Ест только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

**Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!**

Эта анкета поможет не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) Хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобрено, предпочтительно стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Лала Барнак Кысан

**Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!**

Эта анкета поможет не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) Хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобрено, предпочтительно стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Все нормально

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

мама Соколова  
Ольга

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее  
сдобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

мама Чудакова  
Ирина

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично    2) хорошо    3) Удовлетворительно    4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно    2) Несколько раз в неделю    3) 1-2 раза в неделю    4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда    2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд    4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)    2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да    2) Нет    3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее  
сдобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

№0.10

Сармагулова А.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1) Отлично  2) Хорошо  3) Удовлетворительно  4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1) Ежедневно  2) Несколько раз в неделю  3) 1-2 раза в неделю  4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1) Ест с удовольствием все блюда  2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых  3) Есть только несколько любимых блюд  4) Отказывается от еды
4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)  2) Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1) Да  2) Нет  3) Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1) Согласен/согласна, если они полезные  2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Z

мама Максимова Анастасия

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1) Отлично  2) Хорошо  3) Удовлетворительно  4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1) Ежедневно  2) Несколько раз в неделю  3) 1-2 раза в неделю  4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1) Ест с удовольствием все блюда  2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых  3) Есть только несколько любимых блюд  4) Отказывается от еды
4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)  2) Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1) Да  2) Нет  3) Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1) Согласен/согласна, если они полезные  2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Все хорошо

Маме

Курасовой Шако

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1) Отлично  2) Хорошо  3) Удовлетворительно  4) Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рационе нашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1) Ежедневно  2) Несколько раз в неделю  3) 1-2 раза в неделю  4) Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1)  Ест с удовольствием все блюда 2)  Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых 3)  Есть только несколько любимых блюд 4)  Отказывается от еды
4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)  2)  Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1)  Да 2)  Нет 3)  Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1)  Согласен/согласна, если они полезные 2)  Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочтительно стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

*Все учтено*

Маме Курасовой Е.

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в нашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?  
1)  Отлично 2)  Хорошо 3)  Удовлетворительно 4)  Плохо
2. Как часто, по вашему мнению, в рационе нашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?  
1)  Ежедневно 2)  Несколько раз в неделю 3)  1-2 раза в неделю 4)  Очень редко
3. Как ребенок относится к предложенному меню?  
1)  Ест с удовольствием все блюда 2)  Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых 3)  Есть только несколько любимых блюд 4)  Отказывается от еды
4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?  
1) Да (укажите какие продукты)  2)  Нет
5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?  
1)  Да 2)  Нет 3)  Без предпочтений
6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?  
1)  Согласен/согласна, если они полезные 2)  Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочтительно стабильное меню
7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

*Все учтено*

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично 2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе нашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда 2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды

4. Есть ли у нашего ребенка аллергии или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты) 2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да 2) Нет 3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Всё хорошо

Косилов А.

Анкета для родителей.  
Уважаемые родители!

Эта анкета помогает не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично 2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе нашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда 2) Есть большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Есть только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды

4. Есть ли у нашего ребенка аллергии или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты) 2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да 2) Нет 3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Эта анкета поможет не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично 2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда 2) Ест большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Ест только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)

- 2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да

- 2) Нет

- 3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду: Все хорошо

Евгения Федорова

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Эта анкета поможет не только собрать информацию о текущем состоянии питания, но и узнать предпочтения родителей и детей. Можно адаптировать вопросы в зависимости от особенностей питания в вашем учреждении.

1. Как вы оцениваете общее качество питания в детском саду?

- 1) Отлично 2) Хорошо 3) Удовлетворительно 4) Плохо

2. Как часто, по вашему мнению, в рационе вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи?

- 1) Ежедневно 2) Несколько раз в неделю 3) 1-2 раза в неделю 4) Очень редко

3. Как ребенок относится к предложенному меню?

- 1) Ест с удовольствием все блюда 2) Ест большинство блюд, но иногда отказывается от некоторых

- 3) Ест только несколько любимых блюд 4) Отказывается от еды

4. Есть ли у вашего ребенка аллергия или непереносимость каких-либо продуктов?

- 1) Да (укажите какие продукты)

- 2) Нет

5. Хотите ли вы видеть в меню детского сада больше вегетарианских или веганских блюд?

- 1) Да

- 2) Нет

- 3) Без предпочтений

6. Как вы относитесь к введению новых блюд или продуктов в меню?

- 1) Согласен/согласна, если они полезные

- 2) Мне важно, чтобы ребенок был знаком с новым продуктом заранее одобряю, предпочитаю стабильное меню

7. Ваши предложения и замечания по поводу питания в детском саду:

Вопросов по поводу

*МҚС «Алтын бала» бөбекжай-балабақшасы*

***«Балақай» мектепалды тобының  
дұрыс тамақтануды насихаттау  
бойынша жұмыс жоспары***

***2025-2026 оқу жылы***



Бекіттемін

№45 «Алтын балық»  
бөбекжай-балабақшасының  
менгерушісі: Ш.Т.Жусупова  
2025 жыл

### Дұрыс тамақтануды насихаттау бойынша жұмыс жоспары

N	Ай	Тақырып	Іс-шара түрі	Мақсаты
1	Қыркүйек	Дұрыс тамақтану- денсаулық кепілі	Әңгіме, сурет қарау	Балаларға пайдалы тағам туралы түсінік беру
2	Қазан	Көкөністер мен жемістер	Дидактикалық ойын	Дәрумендердің пайдалы түсінілуі
3	Қараша	Сүт өнімдері	Сюжеттік ойын	Сүт өнімдері пайдалы тағамды таныту
4	Желтоқсан	Тәтті мен пайдалы жырау	Салыстыру ойыны	Зиянды тағамды шектеуге үйрету
5	Қытар	Таңғы ас маңызы	Әңгіме, сурет салу	Таңғы астың қажеттілігін ұғындыру
6	Ақпан	Су – тіршілік көзі	Тәжірибе, әңгіме	Судың пайдалы түсінілуі
7	Наурыз	Дәстүрлі пайдалы тағамдар	Ұлттық тағам таныстыру	Ұлттық асқа ыстығушылық оғту
8	Сәуір	Тамақтану мәдениеті	Рөлдік ойын	Дұрыс әдетке үйрету
9	Мамыр	Қайталау және қорытынды	Сурақ-жауап, ойын	Білімді бекіту

## Қыркүйек айы

### Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі

#### Мақсаты:

- Балаларды дұрыс тамақтану ережелерімен таныстыру.
- Денсаулықты сақтау үшін пайдалы тағамдарды ажырата білуге үйрету.
- Тамақтану мәдениетін қалыптастыру.

#### Міндеттері:

- Балалардың пайдалы және зиянды тағамдарды ажырата білуін дамыту.
- Күнделікті тамақтану тәртібін түсіндіру.
- Салауатты өмір салтына қызығушылық ояту.

#### Қажетті құралдар:

- Пайдалы және зиянды тағамдардың суреттері.
- Жеміс-жидек, көкөніс мәкеттері.
- Үлестірмелі карточкалар.

#### Сабақ барысы:

##### 1. Ұйымдастыру кезеңі

- Балаларды шеңберге жинап, көңіл-күйін көтеру.
- «Денсаулық – зор байлық» тақырыбында қысқа әңгіме.

##### 2. Кіріспе әңгіме

- Тәрбиеші: «Балалар, денсаулықты сақтау үшін бізге не қажет?»
- Балалардың жауаптарын тыңдау (таза ауа, спорт, дұрыс тамақтану).

##### 3. Негізгі бөлім

- **Суреттермен жұмыс:** Пайдалы тағамдар (сүт, ет, балық, көкөніс, жеміс) және зиянды тағамдар (чипсы, газды сусын, тәттілерді шамадан тыс қолдану).
- **Ойын:** «Пайдалы – зиянды» (тәрбиеші суретті көрсетеді, балалар қол көтеріп дұрыс жауабын айтады).
- **Тәжірибе:** Жеміс-жидектерді атау, олардың пайдасын айту (алма – дәрумен, сәбіз – көзге пайдалы).

##### 4. Қорытынды бөлім

- Балаларға сұрақ: «Дұрыс тамақтансақ, біз қандай боламыз?» (дені сау, күшті, көңілді).
- «Дұрыс тамақтану ережелері» қысқаша қайталау:
  - Тағамды уақытында ішу.
  - Көкөніс пен жемісті көп жеу.
  - Газды сусын мен тәттіні азайту.
  - Тағамды асықпай, әдепмен жеу.

## Қазан айы

### 1. «Дұрыс себет» ойыны

- **Құралдар:** екі себет (бірі – «Пайдалы тағамдар», екіншісі – «Зиянды тағамдар»), суреттер немесе макеттер.
- **Ойын барысы:** тәрбиеші балаларға әртүрлі тағамдардың суреттерін береді. Балалар суретті дұрыс себетке салуы керек.
- **Мақсаты:** пайдалы және зиянды тағамдарды ажырату.

### 2. «Жеміс-жидек базары»

- **Құралдар:** жеміс-жидек пен көкөніс макеттері.
- **Ойын барысы:** тәрбиеші «сатушы» болады, балалар «сатып алушы». Балалар тек пайдалы тағамдарды сатып алуы тиіс.
- **Мақсаты:** көкөніс пен жемістің денсаулыққа пайдалы екенін түсіндіру.

## Қараша айы

### «Сүт өнімдерін тап»

- **Құралдар:** суреттер (сүт, айран, ірімшік, йогурт және басқа тағамдар).
- **Ойын барысы:** балаларға аралас суреттер көрсетіледі. Олар тек сүт өнімдерін таңдап алу керек.
- **Мақсаты:** сүт өнімдерін ажырата білу.

## Желтоқсан айы

### «Тәтті ме, пайдалы ма?»

- **Құралдар:** тәттілердің суреттері (торт, кәмпит, газды сусын) және пайдалы тағамдар (алма, сәбіз, айран).
- **Ойын барысы:** тәрбиеші суретті көрсетеді, балалар «тәтті» немесе «пайдалы» деп жауап береді.
- **Мақсаты:** тәттіні шектеп, пайдалы тағамды таңдауға үйрету.

## Қаңтар айы

### «Ас мәзірін құрастыр»

- **Құралдар:** түрлі тағам суреттері.
- **Ойын барысы:** балаларға таңғы ас, түскі ас, кешкі ас мәзірін құрастыру ұсынылады. Олар тек пайдалы тағамдарды таңдап, мәзір жасайды.
- **Мақсаты:** дұрыс тамақтану тәртібін үйрету.

# Ақпан айы

## Су – тіршілік көзі

### Мақсаты:

- Балаларды судың маңызы туралы түсінікпен таныстыру.
- Суды үнемдеуге, таза ұстауға тәрбиелеу.
- Табиғатқа қамқорлық сезімін ояту.

### Міндеттері:

- Судың адамға, жануарға, өсімдікке қажеттілігін түсіндіру.
- Балалардың табиғатқа деген сүйіспеншілігін арттыру.
- Қоршаған ортаны қорғау дағдыларын қалыптастыру.

### Қажетті құралдар:

- Су суреттері, тамшылар бейнесі.
- Жануарлар мен өсімдіктер суреттері.
- Ымбетем су, стакан.

### Сабақ барысы:

#### 1. Үйымдастыру кезеңі

- Балаларды шеңберге жиішіп, көңіл-күйін көтеру.
- «Су – тіршілік көзі» тақырыбын хабарлау.

#### 2. Кіріспе әңгіме

- Тәрбиеші: «Балалар, біз суық өмір сүре аламыз ба?»
- Балалардың жауаптарын тыңдау.

#### 3. Негізгі бөлім

- Әңгіме: Су адамдарға (ішеміз, жуынамыз), жануарларға (ішеді), өсімдіктерге (суарғанда өседі) қажет екенін түсіндіру.
- Тәжірибе: Балаларға стакан су көрсетіп, «Бұл су бізге не үшін керек?» деп сұрау.
- Ойын: «Су кімге керек?» (тәрбиеші суреттерді көрсетеді: адам, гүл, балық, ағаш, балалар «су керек» деп жауап береді).

#### 4.

- Суреттермен жұмыс: Таза су мен лас суды салыстыру.

#### 5. Қорытынды бөлім

- Балаларға сұрақ: «Суды қалай таза сақтаймыз?» (қоямыз, тастамау, суды ысырап етпеу).
- «Суды үнемдеу ережелері» қысқаша қайталау:
  1. Суды тек қажет кезде пайдалану.
  2. Су ішетін ыдысты таза ұстау.
  3. Табиғаттағы суды пастамау.

### Сергіту сәті:

«Тамшы болып ойнаймыз» қимылы ойыны (балалар тамшы болып серіктені, қолдарын жоғары көтеріп жанбыр бейнесін жасайды).

### Қорытынды:

Балалар судың тіршілік үшін аса маңызды екенін түсінеді, оны үнемдеуге және таза ұстауға үйренеді.

## Наурыз айы

### Дәстүрлі пайдалы тағамдары

#### Ет тағамдары

- **Бешбармақ** – қой, жылқы немесе сиыр етінен дайындалады. Ақуылға бай, ағзаны қуаттандырады.
- **Қазы, тұржық** – жылқы етінен жасалады, темір мен В дәрумендеріне бай.
- **Сорпа** – ет қайнатылған су, ас қорытуға пайдалы, дәрумендер мен минералдар сақталады.

#### Сүт өнімдері

- **Қымыз** – жылқы сүтінен дайындалатын сусын. Ас қорыту жүйесін жақсарталы, иммунитетті күшейтеді.
- **Шұбат** – түйе сүтінен жасалады, дәрумендерге бай, өкпе мен асқазанға пайдалы.
- **Айран, қатық, ірімшік** – кальций мен ақуылдың көпі, сүйек пен тіс саулығына пайдалы.

#### Ұн және дәнді дақыл тағамдары

- **Бауырсақ** – дәстүрлі ұн түрі, энергия береді.
- **Палау** – күріш, ет, көкөніс қосылып дайындылады, ағзаға қажетті көмірсулар мен ақуылды қамтамасыз етеді.
- **Жент** – тары, май, қант, ірімшік қосылып жасалады. Қоректік құндылығы жоғары.

#### Көкөніс пен жеміс тағамдары

- Қазық дастарқанында ет пен сүт өнімдерімен бірге **сәбіз, піяз, қызылша, алма, өрік, жүзін көгі** қолданылған.
- Бұл тағамдар дәрумендер мен минералдарға бай, ас қорытуға көмектеседі.

#### Пайдалы жақтары

- **Ақуылға бай** – ет пен сүт өнімдері бұлшық ет пен сүйекке пайдалы.
- **Дәрумендер мен минералдар** – көкөніс пен жемістер ағзаны нығайтады.
- **Табиғи өнімдер** – дәстүрлі тағамдар жасалды крәнжесіз, табиғи шикізаттан дайындалады.
- **Иммунитетті күшейтеді** – қымыз, шұбат сияқты сусындар ағзаны ауруға қарсы төзімді етеді.

#### Қорытынды

Қапастың дәстүрлі тағамдары – халықтың тұрмыс-тіршілігімен тығыз байланысты, әрі денсаулыққа пайдалы ас түрлері. Олар ағзаны қуаттандырады, ұзақ өмір сүруге ықпал етеді.

# Сәуір айы

## 1. «Әдепті бала» ойыны

- **Құралдар:** дастарқан макеті, нан, жеміс-жидек суреттері.
- **Ойын барысы:** тәрбиеші дастарқанға тағам қояды. Балалар кезекпен келіп, «қолды жуып келдім», «үйменге жол бердім» деп әдепті әрекеттеріні көрсетіп, тағамды алады.
- **Мақсаты:** дастарқан басындағы мәдениетті үйрету.

## 2. «Пайдалы – зиянды»

- **Құралдар:** пайдалы тағамдар (сүт, қорғасын, жеміс) және зиянды тағамдар (шпеш, тақпа сусын) суреттері.
- **Ойын барысы:** тәрбиеші суретті көрсетіп, балалар «пайдалы» немесе «зиянды» деп жауап береді.
- **Мақсаты:** дұрыс таңдау жасауға үйрету.

## 3. «Ас мәзірін құрастыр»

- **Құралдар:** түрлі тағам суреттері.
- **Ойын барысы:** балаларға таңдау ас, түскі ас, кешкі ас мәзірін құрастыру ұсынылады. Олар тек пайдалы тағамдарды таңдап, мәзір жасайды.
- **Мақсаты:** дұрыс тамақтану тәртібін қалыптастыру.

## 4. «Дастарқан басындағы ережелер»

- **Құралдар:** карточкаларға жапанды ережелер (қолды жуу, нанды тастамау, асықпай жуу).
- **Ойын барысы:** тәрбиеші карточканы оқиды, балалар сол ережені жүйелімен көрсетеді.
- **Мақсаты:** тамақтану мәдениетін жиналы арқасы есте сақтауға көмектесу.

## 5. «Жеміс-жидек себеті»

- **Құралдар:** екі себет (бірі – «пайдалы тағамдар», бірі – «зиянды тағамдар»).
- **Ойын барысы:** балалар суреттеріні дұрыс себетке салады.
- **Мақсаты:** пайдалы тағамды таңдау дағдысын қалыптастыру.

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдарын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіңдегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?  
1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационалды қаншалықты жәні жана піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдарын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіңдегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?  
1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационалды қаншалықты жәні жана піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

**1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?**

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

**2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационьында қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?**

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

**3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?**

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерімен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

**4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?**

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

**5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?**

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

**6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?**

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін балаңыз ашық өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

**7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:**

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

**1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?**

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

**2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационьында қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?**

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

**3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?**

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерімен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

**4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?**

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

**5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?**

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

**6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?**

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін балаңыз ашық өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

**7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:**

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағамдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

**1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?**

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

**2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рациональды қаншалықты жәні жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?**

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

**3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?**

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

**4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төзбеушілік бар ма?**

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

**5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?**

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарысыз

**6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?**

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алынған тағам болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

**7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:**

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағамдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

**1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?**

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

**2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рациональды қаншалықты жәні жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?**

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

**3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?**

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

**4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төзбеушілік бар ма?**

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

**5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?**

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарысыз

**6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?**

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алынған тағам болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

**7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:**

*МККК №45 «Алтын Балта» бөбекжай-балалар бақшасы*

***Дұрыс тамақтануды насихаттау  
бойынша жұмыс жоспары***

*Ақтөбе-2025жыл*

**Дұрыс тамақтануды насихаттау бойынша жұмыс жоспары**

N	Ай	Тақырып	Іс-шаралар түрі	Мақсаты
1	Қырсүйек	Дұрыс тамақтану- денсаулық негізі	Әңгіме, сурет қару	Балаларға пайдалы тағам туралы түсінік беру
2	Қазан	Көкөністер мен жемістер	Дидактикалық ойын	Дәрумендердің пайдасын түсіндіру
3	Қараша	Сүт нәзіктері	Сюжеттік ойын	Сүтпен пайдалы тағамды табу
4	Желтоқсан	Тәтті мен пайдалыны ажырату	Салыстыру ойыны	Зиянды тағамды ішпелуге үйрету
5	Қазтар	Тағам не мінсіз	Әңгіме, сурет салу	Тағам астын сапатталығын түсіндіру
6	Ақпан	Су – тіршілік көзі	Тәжірибе, әңгіме	Судың пайдасын түсіндіру
7	Наурыз	Дәстүрлі пайдалы тағамдар	Ұлттық тағам таныстыру	Ұлттық асқа ықыпалдылығын оғту
8	Сәуір	Тамақтану мәдениеті	Рөлдік ойын	Дұрыс асқанға үйрету
9	Мамыр	Қыпшау және қорытынды	Сұрақ-жауап, ойын	Шығармалы бағалау

Белгісіз  
№45 «Алтын бал»  
бөбекшігі-балаларынастының  
меңгерушісі: Ш.Т.Жусупбаев

«Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі»  
«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Тәрбиешілер: Қарашина А.Б

2025-жыл

**Дұрыс тамақтану** - бұл өсуді, оңтайлы дамуды, толықанды өмір сүруді қамтамасыз ететін, денсаулықты нығайтуға және жұқпалы емес аурулардың (ЖЕА), соның ішінде қант диабеті, жүрек ауруы, инсульт және қатерлі ісік ауруларының алдын алуға көмектесетін тамақтану.

**Өмір бойы дұрыс тамақтану** - қазіргі және болашақ ұрпақтың денсаулығын сақтау мен нығайтудың маңызды элементі, сондай - ақ белсенді ұзақ өмір сүрудің міндетті шарты.

Дұрыс тамақтану үшін тағамды дұрыс дайындау керек. Тамақ дайындауда дұрыс әдістерімен дайындау, пісіру, бұмен немесе грильде пісіру (ашық от, көмір), Фритюрде немесе майға қуыру денсаулыққа зиянды әсер тигізеді.

Тамақ рационасында көкөністер мен жемістерді көбірек қолданған жөн. Тұтынылатын май мөлшерін бақылаңыз. Қант мөлшері жоғары тағамдар мен сусындарды аз тұтыныңыз. Натрий (тұз) қабылдауды азайтыңыз. «Патша сияқты таңғы ас ішіңіз, лорд сияқты түскі ас ішіңіз, кедей сияқты кешкі ас ішіңіз», ағылшын мақалында айтақшы. «Сіз таңғы асты өзіңіз жеп, досыңызбен түскі ас ішіп, жауға кешкі ас беріңіз», - делінген орыс мақалында да ас жайлық мақалдар келтірілген. Бізде таңғы ас ішуге уақыт жоқ, түскі ас ішкім келмейді, бірақ кешкі ас күні бойы аш жүргендіктен тағамның көп жеп қойғандығыңызды байқамайсыз. Бірақ ағзаның толық жұмыс істеуі үшін сізге таңғы ас, түскі ас және кешкі ас қажет, олардың арасында тағы 1 - 2 жеңіл тағамдар (йогурт, жемістер, келтірілген жемістер немесе мейіз қосылған шай) қажет. Бөлшек тамақтану кезінде сіз қатты аш болмайсыз және кешке көп тамақ ішпейсіз.

**Суды көбірек ішіңіз.** Барлық елдердің мамандарының ұсыныстарында су шөлді басатын ең жақсы құрал өкөндігі айтылған. Біздің ағзамыз іс жүзінде 60% судан тұрады және оның қалыпты жұмысы үшін күніне кемінде 2 литр су ішу керек. Біреу судың жоғалуын шаймен, біреу шырғандармен, біреу қарапайым сумен, біреу тотті сусындармен тоқтырады. Қант-бұл көмірсулар, бір грамм қант құрамында шамамен 4 ккал бар. Тотті сусындарға құмарлық семіздік пен қант диабеті қаупін арттыруы мүмкін.

**Дене белсенділігі** сөзсіз өзінің күн тәртібін болуы тиіс. Отырықшы жұмысы бар адамдарға және отырықшы өмір салтын ұстанатын адамдарға күніне кем дегенде 30 минут жаттығулар жасау ұсынылады.

**«Көкөністер мен жемістер»  
«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы**

**Тәрбиешілер: Қарашина А.Б**

Көкөністер мен жемістер – баланың денсаулығы мен дұрыс дамуы үшін өте маңызды табиғи тағамдар. Олар дәрумендерге, минералдарға, тағамдық бiй және иммунитетті нығайтады.

#### Пайдасы

- **👉 Иммунитетті күшейтеді** – ауыл тана мен ауруларынан қорғап қалады
- **👉 Ас қорытуға көмектеседі** – ішек жұмысын жақсартады
- **👉 Өсу мен дамуға көмек етеді** – сүйек пен бұлшықетті нығайтады
- **👉 Көру қабілетін жақсартады, есте сақтауды қолдайды**

#### Күнделікті тұтылу

Балалар күніне кемінде 3-5 түрлі көкөніс пен жеміс жеуі ұсынылады.

#### Мысалы:

- **Танертен** – алма, банан
- **Түсте** – сәбіз, қызыл, қызылқанды
- **Кешке** – қызылқанды, бұрыштан

#### Ата-аналарға кеңес

- Баланы әртүрлі түсті көкөніс пен жеміс жеуге үйретіңіз
- Мүмкіндігінше табиғи және маусымдық өнімдерді таңдаңыз
- Жемістерді жақсылап жуып беріңіз
- Қантты тәттілердің орнына жеміс ұсыныңыз

#### Қорытынды

Көкөністер мен жемістерді күнделікті тағамға қою – баланың дені сау, белсенді болып өсуінің кепілі. Баланың дұрыс тамақтануы әдеті ең алдымен отбасының биігі.

Бастауыш  
МББ «Алтын Балар»  
Балалар-бағамдарының  
меңгерушісі: Ш.Т.Жұртқова

**«Сүт өнімдері»**

**«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы**

**Тәрбиешілер: Қарашина А.Б**

**2025-жыл**

## Тақырыбы: «Сүт өнімдері»

### Мақсаты: Сүйенке пайдалы тағамды таныту

үгізде адамзат дүниенің биік белесіне шықты. Осы жерде біріншілікті мемлекеттердің негүрлім биік деңгейіне көтерілген сайын соғұрлым тарихи, табиғи құндылықтарымыз пазар кударым, сондай көбінесе таратуға мән беріп отырғанын көреміз. Біздің халқымызда да адам ағзасына өте пайдалы, бірін бүгінде сәтсіз дабылданатын тағамдар көп.

Ірімшік – қандай да бір сүт тағамдарының ішіналы екендігі, оң қол тартқан және адам ағзасы үшін өте маңызды тағам. Ірімшікті әкелеріміз хойшақ, ешкінің, сиырдың сүтінен аралм өз реттебі бойынша әзірлеген.

#### Дабылдану технологиясы

Адамның сүтті қандай құрылым, қандай аса жұмысқан міндеті (жас қозғалымын ұстап барып) үлгеріске жағын сүтке бағытып, қандай да бір жерде 2-3 сағат ұйытып қояды. Сүт ұйытылған кезінде міндеті алып, жұтып, келтіру үшін іші қояды. Қандай да бір ағзаны өт жағып, ұйытып сүтті бұздырады, сары сүз сарылдығына бау қалыптып, пісіреді. Дабыл болатын ірімшікті сүйен алады.

#### Органолептикалық көрсеткіштері

Мақсатымыз дабылданатын ірімшіктің дәмі өте ерекше болады. Сүттің құрамындағы табиғи қандай да бір міндетіне қарай сап тастыры, хош иісті, түсі қандай да бір, өзі жұмыс қылады.

#### Ірімшіктің құндылығы мен құнығы

Ірімшік тек қана сүттен дабылданатын және абын қалыптып, сарысуына бөліп алындығын тағам болғандықтан, сүттің міндетіне қарай ірімшікте екі өсе аса болады. Атып айтқанда: тастықанды сүт майы, оның құрамында өте маңызды (арақанды, динолды, индиканды) май қалыптылары және А, Е, Д, В1, В2, В6, В12, РР, С дәрумендері бар. Сүттің абын жұрек-жүйке тағамдарының қабілеттілігін арттырады.

Ірімшіктің құрамында адам ағзасының қалыны үшін маңызды макро-микро элементтердің барлығы бар, сондықтан сүт тағамдары – күш-қуаттың қайнар көзі.

Алғашқы «Адам баласы үшін ең жақсы, оң маңызды тағам – сүт» деген. Осы ретте өндірістік жағымен жасалатын сүттерден емес, еркін жабылып, ішін жеткен мағыналы табиғи сүтіннен жасалған тағамдардың адам ағзасына өте пайдалы екенін айта кету керек.

#### Сүт тағамдарының құрамындағы дәрумендер ролі:

А — адам ағзасының дұрысқа әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін және көз қарықтылығын арттырады.

Д — сүйек ұшысының мықты болуына әсер етеді. Жас балаларды меншік ауруларының шартында.

В1 — адам ағзасының күш-қуат береді, жүйке-жүйесінің дұрыс қалыптасуына және аса қорыту процесін жақсартады.

В2 — адамның біріншілікте өсуіне қажет дәрумен, қандай да бір жақсы көру қабілетін қалыптастырады.

В6 — адамның бойы өсуіне әсер етеді, қан міндетіне реттейді.

В12 — қанмен шайы беру процесіне қатысады, анемия ауруына қарсы тұратын қасиетті қасиеттестіреді.

Е — адам бұлшық еттерінің және аяғыс бөлігіннің қасиетін жақсартады.

РР — қан ағымын және бауыр жұмысын жақсартады.

Бекітемін \_\_\_\_\_  
АМЗ «Алтын бала»  
Балалар-Жасөспірімдермен  
істемеушісі: Ш.Т.Жусупова

«Тәтті мен пайдаланы ашырау»

«Қарлығаш» нестеліктері даярлық табы

Тәрбиешілер: Қарашина А.Б.

**Тақырыбы:** «Тәтті нем пайдаланы ажырату»

**Мақсаты:** Зерттеу тағамды ажыратуға үйрету

**Тәтті деген не?**

**Тәтті тағандарға азғұтте:**

- Қант көп болады
- Калориясы жоғары, бірақ пайдалы аз
- Тез тойдырғандай көрінеді, бірақ қайтадан аштық сезіледі

**Мысалдар:** қант, шоколад батончиктері, газды сусындар, тәрт, печенье, чирочы.

**Зерттеу:**

- Тіс жетісі
- Артық салмақ
- Қандағы қанттың көруі көтерілуі
- Балаңыз тез шаршауы, ашуланшақтығы

**■**

**● Пайдалы деген не?**

**Пайдалы тағандар:**

- Дәрумендерге, минералдарға бай
- Ағзаның өсуі нем дағуына көмектеседі
- Үзақ уақытқа тойдырды

**Мысалдар:**

- Жеміс-жидек (алма, алмұрт, банан)

- **Көкөністер**
- **Айран, сүт, йогурт**
- **Жаңгак, кептірілген жемістер (аз мөлшерде)**
- **Үйде дайындалған төгөндөр**



### **Қалай ажыратуға болды?**

#### **Ата-аналарға арналған қарапайым кеңестері:**

1. **Қаптаманы бекітіңіз – қант бірінші орында тұрса, ол тәтті емес**
2. **Табындығыңыз қараңыз – түсі тын ашық, ісі күшті болса, жасанды**
3. **Үйде дайындалуыңыз таныңыз**
4. **Баланы бірге дұрыс танду жасуды үйретіңіз**



#### **Ата-анаға кеңес:**

- **Тәттіні мүдде ташым салмай, мөлшермен беріңіз**
- **Пайдалы тағамды қолмасты етіп ұзындыңыз**
- **Өзіңіз үлгі болыңыз — бала осы қайталайды**

«Таңғы ас маңыты»  
«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Тәрбиеші: Қарашина А.Б

2026 жыл

**Тақырыбы:** Таңғы астың маңызы

**Мақсаты:** Таңғы астың қажеттілігін ұғындыру

**Таңғы астың маңызы туралы ата-аналарға кеңес:**

Таңғы ас – Баланың күн бойы энергиясы мен көңіл күйінің негізі. Ұйырдан кейін ағза ұзақ уақыт бойы қорексіз қалады, сондықтан таңғы ас баланың миы мен деносінің ісікке қосылуында кінестеседі.

**Неге таңғы ас маңызды?**

- Баланың зейінін, есте сақтау қабілетін жақсартады
- Күн бойы сергек, белсенді болуына ықпал етеді
- Ас қорыту жүйесінің дұрыс жұмыс істеуін реттейді
- Мектептегі үлгеріміне оң әсер етеді
- Артық салмақтың алдын алады

**Ата-аналарға пайдалы кеңестер:**

1. Таңғы асты етсіздік алмауға үйретіңіз. Үлкендер үлгі болса, бала да соны қайталайды.
2. Қоректік тағам таңдаңыз: ботқа, жұмыртқа, сүт өнімдері, жеміс-жеңбек, қара нан.
3. Тетті мен фастфудты шектеңіз. Олар тез арын тойдырғанымен, пайдасы аз.
4. Уақытты дұрыс жоспарлаңыз. Таңғы асқа кемінде 15–20 минут бөліңіз.
5. Баланың тағамын ескеріңіз. Пайдалы әрі өзі жақсы көретін ас дайындауға тырысыңыз.

Есінде болсын: дұрыс таңғы ас – дені сау бала мен табысты күннің көпірі.

Таңғы асты қоректік заттармен қамтамасыз ету арқылы күн бойы қуатты болып жүруге болады. Түнгі ұқытта ағза жаңа энергия алмай, өсу мен қалпына келтіру процестеріне көптеген ресурстарын жұмсайды. Ал таңғы ас болмаса, ағза ойнайды және әйгілі белсенділікті сақтауға қажет энергетикалық ресурстарын жұмсауға мәжбүр болады. Уақыт өте келе, бұл жиналған қор да қалады. Нәтижесінде, стресс, депрессия, өзін нашар сезіну сияқты көріклер пайда болады.

Күннің қаншалықты нәтижелі болатыны таңертеңгі тамақтың сапасы мен мөлшеріне байланысты.

Дәрігерлер пайдалы тағам ас ағзадағы холестерин мен қант деңгейін бақылауға көмектеседі дейді. Себебі ағзаға қажетті дәрумендер мен пайдалы өнімдер жетіспегендіктен, түскі ас кезінде адамдар көп мөлшерде тамақтанады. Осыған байланысты артық салмақ, асқазан-ішек жолдары проблемалары пайда болады. Сондықтан тағам асты толық қабылдап, жібермеген дұрыс.

Бекітілді   
№43 «Алтын балық»  
бөбекжай-балалар бақшасының  
меңгерушісі Ш.Т.Жусупова

«Су-тіршілік көзі»

«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы

Тәрбиеші: Қарашина А.Б







2026 жыл

**Тақырыбы: « Су, тіршілік көзі»**

**Мақсаты: Судың пайдасын түсіндіру**

**Су – тіршілік көзі» тақырыбында ата-аналарға арналған қысқа әрі пайдалы кеңестер:**

**Ата-аналарға кеңес:**

-  Балаларды су ішуге үйретіңіз. Күн сайын жеткілікті мөлшерде таза су ішу – денсаудықтың негізі.
-  Судың сапасына мән беріңіз. Үйде қайнатылған немесе сүзгіден өткен суды пайдалану қауіпсіз.
-  Тәтті сусындарды шектеңіз. Газдалған және бояғышы бар сусындардың орнына су ұсыныңыз.
-  Үлгі болыңыз. Балалар ата-ананың іс-әрекетін қайталайды, өзіңіз де су ішуді әдетке айналдырыңыз.
-  Суды үнемдеуді үйретіңіз. Тіс жуғанда, қол жуған кезде суды босқа ағызбауға дағдыландырыңыз.
-  Су қауіпсіздігін түсіндіріңіз. Өзен, көл, бассейн маңында абай болу ережелерін ерте жастан айтыңыз.

**Су – денсаудықтың, тазалықтың және өмірдің кепілі. Баланың дұрыс әдеттері отбасынан басталады. ♥**

**«Дәстүрлі пайдалы тағамдар»  
«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы**

**Тәрбиеші: Қарашта А.Б**

**2026 жыл**

**Тақырыбы: «Дәстүрлі пайдалы тағамдар»**

**Мақсаты: «Ұлттық асқа қызығушылығын ояту»**

**Таңғы асқа**

- Сүтті тары ботқасы – сүйекке пайдалы, тоқ ұстайды
- Сұлы ботқасы (қазақша әдіспен, сүтпен) – асқазанға жеңіл
- Құймақ (майы аз, пеште) – энергия береді

**☉ Түскі асқа**

- Сорпа (сұяр не тауық етімен) – иммунитетті күшейтеді
- Ет қосылған коже – ақуызға бай
- Бұқтырылған ет пен көкөніс – шайнауға жеңіл

**☐ Түстен кейінгі ас**

- Айран – ішекке пайдалы
- Сүзбе – кальций көзі
- Құрттың ұзғайталған түрі (аз мөлшерде)

**● Қосымша пайдалы тағамдар**

- Талқан (сүтпен немесе айранмен)
- Кептірілген алама, өрік
- Бауырсақ (өте сирек, аз маймен)
- Қуырылған, ашы, тұзды тағамдар берілмейді
- Қазы, қарта, жыл-жая ұсынылмайды
- Қымыз бен шұбат — тек дәрігер кеңесімен

**1 аптадық мәзір немесе СанПиН талаптарына сәй құрылады.**



Бөлімнің

№13 «Астана балалар

бөбегімен-балабақарасының

меңгерушісі: Ш.Т.Жусупова

**«Тамақтану мәдениеті»**

**«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы**

**Тәрбиеші: Қарашина А.Б**

**2016жыл**

**Тақырыбы:** «Тамақтану мәдениеті»

**Мақсаты:** Дұрыс әдепке үйрену

Балабақшадағы тамақтану мәдениеті — бұл балаларға дұрыс, әдепті және пайдалы тамақтану дағдыларын ерте жастан қалыптастыру.

**Негізгі мақсаттары:**

- Баланың денсаулығын нығайту
- Өзін-өзі күтуге үйрету
- Әдептілік пен тәртіп қалыптастыру

**Негізгі ережелер:**

- Тамақтанар алдында қолды жуу
- Үстел басында тыныш, ұялты отыру
- Қасықты, шанышқыны дұрыс ұстау
- Тамақты асықпай, шайнап жеу
- Ауыз толы кезде сөйлемей
- Тамақтан соң «рахмет» айту, ыдысты жинауға көмектесу

**Балабақшада қолданылатын әдістер:**

- Тәрбиешінің жеке үлгі көрсетуі
- Суреттер, өлеңдер, тақпақтар арқылы түсіндіру
- Рөлдік ойындар («Асхана», «Қонақ күту»)
- Күнделікті қайталау және мадақтау

**Нәтижесі:**

Балалар дұрыс тамақтануға, тазалыққа, үлкендерді және бір-бірін сыйлауға үйренеді

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қала қоймай, ата-аналар мен балалардың қалуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төбешілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1)  Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен астын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Балаларға десерт беруді, тамақ  
дәмізді дең алмау!*

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қала қоймай, ата-аналар мен балалардың қалуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төбешілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1)  Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен астын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Тұрақты, ұтылып қалмау!*

## Ата-аналарга арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдығы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемеміздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңды рациональды қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке тәубеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарысыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алын ала таныс болуы маңызды мақсұдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Барлық тағамдар жақсы дәмі пайдалы*

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдығы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемеміздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңды рациональды қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке тәубеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарысыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алын ала таныс болуы маңызды мақсұдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Барлық тағамдар сүйсінеді*

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қызуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санымын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен ұяқөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзібеушілік бар ма?

Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алын ая тағыс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қызуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санымын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен ұяқөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзібеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алын ая тағыс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадан тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?  
1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационның қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады
4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жок
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә 2) Жок 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдырмай
7. Сіздің балабақшадан тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадан тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?  
1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационның қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады
4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жок
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә 2) Жок 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдырмай
7. Сіздің балабақшадан тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қызуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационның қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе негетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, желісемін/желісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрқты мәзірді қашаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Рақмет!*

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қызуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационның қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе негетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, желісемін/желісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрқты мәзірді қашаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемелілігі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санымен қалай бағалайсыз?  
 Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
 Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 Барлық тағамдарды құшақ-құшақ жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартыды  
 Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартпайды
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
 Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
 Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарысыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен шұғыл ана таныс болуы маңызды мақсатпен, тұрақты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

баланы қанша, сүттен, қанша

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемелілігі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санымен қалай бағалайсыз?  
 Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 Барлық тағамдарды құшақ-құшақ жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартпайды  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартпайды
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
 Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
 Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарысыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен шұғыл ана таныс болуы маңызды мақсатпен, тұрақты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Ұсыныс пен сүт пен сүттен

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалушыларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттандырылық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационалда қанықтықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз?)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Ризамыз*

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалушыларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттандырылық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационалда қанықтықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз?)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1)  Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Жылжыма, аспаушыларға ризамыз*

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекендеңізді тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?  
 1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
 1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
1) Барлық тағамдарды құша-қуша жейді  2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
 1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
 2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрқты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Ризалия

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекендеңізді тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?  
 1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
 1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 1) Барлық тағамдарды құша-қуша жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
 1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрқты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Әкеліміз, апаушымызға рақмет

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рациональды қаншалықты жиі және піккен жемістер мен көкөністер бар?

Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарыңыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*кейісіміз*

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рациональды қаншалықты жиі және піккен жемістер мен көкөністер бар?

Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарыңыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Тамақ сүйсінеді барлығына.*

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?  
1) Өте жақсы  2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
 Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә 2) Жоқ  Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, қалыңмын/қалыңмын  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірге қалыңмын ✓
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:  
Бәрі оқалы!

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?  
1) Өте жақсы  2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
 Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
 Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
1) Егер олар пайдалы болса, қалыңмын/қалыңмын  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірге қалыңмын ✓
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:  
Талам, талым, ұйым, жосыр.

### Ата-аналарға арналган сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қауқуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарын бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балалардың рационнда қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Алтасына бірнеше рет 3) Алтасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланың аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алын ала тағыс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*ас мұңы қалған.*

### Ата-аналарға арналган сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қауқуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарын бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланың рационнда қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Алтасына бірнеше рет 3) Алтасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланың аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алын ала тағыс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*баланы үйге алып, б-да қолд.*

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдарын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Ризасын*

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдарын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

*Жаңа піскен жемістерді баланың танысуы маңызды.*

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдығын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы  2) Жақсы  3) Қанағаттанарлық  4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационалды қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет  3) Аптасына 1-2 рет  4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады

4. Баланың аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ  3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдырмын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Құрметтіміз!

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдығын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы  2) Жақсы  3) Қанағаттанарлық  4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационалды қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет  3) Аптасына 1-2 рет  4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді  2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар  4) Тамақтан бас тартады

4. Баланың аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ  3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдырмын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Барлықта ризамын.

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационнда қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісесмін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақсудағымен, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Ұсынысымыз жоқтың қанды жоқсыз

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы  2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационнда қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісесмін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақсудағымен, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

рахмет сүздерге.

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңды рационалында қаншалықты жиі жана піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

Ешқандай ескерту жоқ, баланың сүйсініп жейді.

***Дұрыс тамақтануды  
насихаттау бойынша  
жұмыс жоспары***



**Дұрыс тамақтануды насихаттау бойынша жұмыс жоспары**

<b>N</b>	<b>Ай</b>	<b>Тақырып</b>	<b>Іс-шара түрі</b>	<b>Мақсаты</b>
1	Қыркүйек	Дұрыс тамақтану- дәенсаулық көрсеткіші	Әңгіме, сурет көрсету	Балаларға пайдалы тағам туралы түсінік беру
2	Қазан	Көкөністер мен жемістер	Дәстірлендірілген ойын	Дәрумендердің пайдаланылу түсініктері
3	Қараша	Сүт өнімдері	Сюжеттік ойын	Сүйенке пайдалы тағамы табу
4	Желтоқсан	Тағам мен пайдалылығы ақырғы	Салыстыру ойыны	Зиянды тағамды шектеуге үйрету
5	Қытап	Тағам ас маңызы	Әңгіме, сурет салу	Тағам астын қажеттілігін үйрету
6	Ақпан	Сүт - біріншілік көзі	Тәжірибе, әңгіме	Судан пайдаланылу түсініктері
7	Наурыз	Дәстүрлі пайдалы тағамдар	Ұлттық тағам таныстыру	Ұлттық асқа қызығушылық ояту
8	Сәуір	Тамақтану мәдениеті	Ролик ойын	Дұрыс асмен үйрету
9	Мамыр	Қайталану және қорытынды	Сұрақ-жауап ойыны	Білімді бекіту

## «Дұрыс тамақтану – денсаулық кепiлi»

**Бiлiм беру саласы: Денсаулық**

**Бөлiм: Салауатты өмiр салты негiздерi**

**Тобы: «Балдзурев» ересек қазақ тобы**

### **Мақсаты:**

Балаларға дұрыс тамақтанудың маңызын түсіндіру, пайдалы және зиянды тағамдарды ажырата білуге үйрету.

### **Міндеттері:**

#### **Бiлiмдiк:**

- Пайдалы және зиянды тағам түрлерін таныстыру.
- Дорумендердің ақим мзасына пайдалы туралы түсiнiк беру.

#### **Дамытушылық:**

- Сөйлеу тiлiн, ойлау қабiлетiн дамыту.
- Сұрақ-жауап арқылы есте сақтауын жетiлдiру.

#### **Тәрбиелiк:**

- Тiпiлiкке, ұқыптылыққа тәрбиелеу.
- Ол денсаулығына жауапкершiлiктен қорықуға үйрету.

#### **Қолданылатын әдіс-тәсілдер:**

Сұрақ-жауап, әңгімелесу, ойын, көрсенісiк, топтық жұмыс.

#### **Көрнекіліктер:**

Жеміс-жидек суреттері, ниваністер, фастфуд суреттері, тағам пирамидасы мәшәтi.

#### **Сабияқ бәрiсi:**

#### **I. Ұйымдастыру кезеңi**

#### **Балалармен нияттық шеңберi:**

- Балалар, бәрiмiз шеңберге тұрайық.
- Деніміз сау болу үшін не істеуіміз керек?

(Балалардың жауаптарын тыңдаймыз.)

## 1. Әңгімелесу

### Тәрбиелі:

- Балалар, сендер қандай тағамдарды жақсы көресіңдер?
- Қандай тағамдар денсаулыққа пайдалы деп ойлайсыңдар?

### Түсіндіру:

Дұрыс тамақтану – денсаулықтың кепілі. Пайдалы тағамдарға көкөністер, жемістер, сүт өнімдері, ет, балық жатады. Ал чипсы, газды сусындар, тәттілерді көп жеу – денсаулыққа зия.

## 2. Дидактикалық ойын: «Пайдалы ма, зиянды ма?»

Балаларға тағам суреттері таратылады.

Міндет: суреттерді екі топқа бөлу (пайдалы / зиянды).

## 3. Сергіту сәті

«Дәрумендер» жаттығуы:  
Біз пайдалы тағам жейміз,  
Дәруменге бай боламыз.  
Жүгіріп те, сөйреміз,  
Денсауға сау боламыз!

## 4. Тәжірибелік жұмыс

Тағам пирамидасымен жұмыс.

Тәрбиелі: әр қабатты түсіндіреді.

- Төменгі қабат – дәнді шикандар
- Ортаңғы қабат – көкөніс, жемістер
- Жоғарғы қабат – тәттілер (аз мөлшерде)

### Қорытынды білім

Сұрақ-жауап арқылы бекіту:

- Дұрыс тамақтану деген не?
- Қандай тағамдар пайдалы?
- Тәтті тағамдарды көп жеуге бола ма?

Балаларды марақтау.

Күтілетін нәтиже:

- Балалар пайдалы және зиянды тағамдарды ажырата алады.
- Дұрыс тамақтанудың маңызын түсінеді.
- Денсаулықты сақтаудың жолдарын біледі.

(Балалардың жауаптары тыңдалады.)

**Түсіндіру:**

**Көкөністер** – бақшада өседі (сәбіз, картоп, қызыл, қызылқанды).

**Жемістер** – ағашта өседі (алма, алмұрт, білім, жүзім).

Олардың құрамында дәрумендер көп. Дәрумендер бізді ауырмай, мықты болып өсуімізге көмектеседі.

**Дидактикалық ойын: «Сәбетке жина»**

**Мақсаты:** Көкөніс пен жемісті ажырату.

Екі сәбет қойылды:

□ «Көкөністер»

□ «Жемістер»

Балалар суреттерді дұрыс сәбетке салады.

**Сергіту сәті**

Алма болып домалайық,

Сәбіз болып созылайық.

Қызыл болып пілейік,

Дәні сау бол жүрейік!

**Танымдық тәпсірлеу**

- Көкөністерді жемей жуу керек пе?
- Неге қолды тамақ ашыған жуамыз?

Тәрбиені дұрыс тамақтың ережелерін айтқанды:

- Көкөніс пен жемісті жуу керек
- Күн сайын жуу керек
- Тәттіні аз жей керек

**Қорытынды білім**

Сұрық-жауап арқылы бекіту:

- Жемістер қайда өседі?
- Көкөністер қайда өседі?
- Неліктен олар пайдалы?

## «Көкөністер мен жемістер – денсаулық кепілі»

**Білім беру саласы:** Денсаулық

**Бөлімі:** Салауатты өмір салты

**Тобы:** «Балдәурен» ересек қазік топ

### Мақсаты:

Балаларға көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы туралы түсінік беру.

### Міндеттері:

#### Білімдік:

- Көкөніс пен жемістерді ажырата білуге үйрету.
- Дәрумендердің пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.

#### Дамытушылық:

- Сөздің қорын байыту.
- Салыстыру, топтастыру дағдыларын дамыту.

#### Тәрбиелік:

- Дұрыс тамақтануға тәрбиелену.
- Тағалық сақтауға баулу.

### Қажетті көрсеткіштер:

Көкөністер мен жемістердің нұсқалары немесе суреттері, себет, тағам пирамидасы, дидактикалық карточкалар.

### Шаттық шеңбері:

Күннің нұрығ аламыз,  
Денсаулығы қалаймыз.  
Жеміс-жидек жеп күнне,  
Күягі бақыт өсеміз!

### Әңгімелесу

Тәрбиеші балаларға себет көрсетеді.

- Балалар, себетте не бар?
- Бұлардың бәрін қалай атаймыз?
- Көкөніс пен жемістің айырмашылығы қандай?

## «Сүт өнімдері – денсаулыққа пайдалы»

Білім беру саласы: Денсаулық

Баланы: Саулықты өмір салты негіздері

Тобы: «Баддәурен» ересек қазақ топ

### Мақсаты:

Балаларға сүт және сүт өнімдерінің адам ағзасына пайдалы екенін түсіндіру.

### Міндеттері:

#### Білімдік:

- Сүт өнімдерінің түрлерімен таныстыру (сүт, айран, қатық, ірімшік, қаймақ, құрт).
- Олардың пайдалы туралы қысқашық түсінік беру.

#### Дамытушылық:

- Сөздік қорын молайту.
- Салыстыру, айырату дегендерін дамыту.

#### Тәрбиелік:

- Дұрыс тамақтануға тәрбиелеу.
- Ұлттық тағандарға құрмет сезімін қалыптастыру.

### Қажетті қорнақшолар:

Сүт өнімдерінің суреттері немесе мүлкілері, тағам пірмалдасы, ұлттық мадастар суреті.

### Шаттық шебері:

Ал сүт ішіп күнае біз,  
Денеміз сау, мақтымал.  
Айран, қатық, құрт жеп,  
Бақытты бола өссеміз!

### Әңгімелесу

#### Тәрбиелі сұрақ қоямы

- Балалар, сендер сүт ішесіңдер ме?
- Қандай сүт өнімдерін білесіңдер?

(Балалардың жауаптары тыңдалды.)

#### Түсіндіру:

Сүт – өте пайдалы тағам. Оның құрамында қаншадай бар. Қаншадай біздің сүйегімізді, тісімізді мықты етеді.

Сүттен жасалған тағамдар дайындалады:

- Айран
- Қаймақ
- Ірімшік
- Күрт
- Йогурт

Бұл тағамдар денсаулыққа пайдалы, бойымыздың өсуіне көмектеседі.

**Дидактикалық ойын: «Не сүттен жасалады?»**

Балаларға түрлі тағам суреттері көрсетіледі.  
Міндет: сүттен жасалатын өнімдерді таңшу.

### Сергіту сәті

Сыр сүтін береді,  
Пайдалы не келеді  
Ірімшік жеп, күрт жесең,  
Күш-қуат бізге келеді!

**Танымдық тапсырма**

- Неге сүтті күнде ішу керек?
- Тісіміз мықты болу үшін не ішу керек?

Тәрбиелі дұрыс тамақтану ережесін айтады:

- Таңертең сүт немесе айран ішу пайдалы
- Сүт өнімдерін күнделікті пайдалану керек
- Тәтті газды сусындарды аз ішу керек

### Қорытынды бөлім

Сұрақ-жауап арқылы бекіту:

- Сүттің пайдасы қандай?
- Қандай сүт өнімдерін білесіңдер?
- Неге сүт пайдалы?

Балаларды мадақтау:

Күтлетін нәтиже:

- Балалар сүт өнімдерін атайды.
- Олардың пайдасын түсінелі.
- Дұрыс тамақтанудың маңызын біледі.

## **Татти (шамдан тыс жеуге болмаймы)**

**Мысалы:**

Алма – пайдалы

Сәбіз – пайдалы

Сүт – пайдалы

Камчат – татти

Торт – татти

Чушка – татти

Тәрбиелі әр тандуды сұрап, не себепті солай бөлгенін айтысың.

### **Қызылды ойын: «Дұрыс танда!»**

**Тәрбиелі тағам атайды.**

Егер пайдалы болса – балалар көп шипалақтайды.

Егер татти болса – аяқпен тобылдатады.

### **Қорытынды бөлім**

– Бүгін не үйрендің?

– Қандай тағамдар пайдалы?

– Таттиді көп жеуге бола ма?

Балалар жауап береді.

### **Күтілетін нәтиже:**

Балалар пайдалы және татти тағамдарды ажырата аламы, дұрыс тандауды туралы түсінік қалыптасады.

## «Тәтті мен пайдалыны ажырату»

**Білім беру сідасы:** Денсаулық

**Бөлімі:** Саалуатты өмір салты негіздері

**Тобы:** «Балдәурен» ересек қазақ топ

### **Мақсаты:**

Балаларға тәтті тағамдар мен пайдалы тағамдарды ажырата білуге үйрету

### **Міндеттері:**

- Пайдалы және зиянды тағамдарды салыстыру
- Ойлау, есте сақтау қабілетін дамыту
- Дұрыс тамақтануға тәрбиелеу

### **Құрал-жабдықтар:**

Тағам суреттері (қоян, башы, сабія, сүт, қамыш, торт, чипсы, газды сусын), екі себет (Пайдалы / Тәтті)

### **Шаттық шеңбері**

Балалар шеңберге тұрады.

### **Тәрбиеші:**

– Балалар, бүгін біз дұрыс тамақтану туралы әңгімелесеміз. Деніміз сау болу үшін қандай тағам жеуіміз керек?

Балалардың жауаптары тыңдалады.

– Пайдалы тағамдарға не жатады?

– Тәтті тағамдарды көп жесе не болады?

### **Тәрбиеші қысқаша түсіндірелі:**

Пайдалы тағамдар – денсаулыққа пайдалы, дәруменге бай.

Ал тәтті тағамдарды көп жеу – тіс ауруына, семіздікке әкелуі мүмкін.

### **Салыстырмалы ойын: «Қайсысы пайдалы?»**

### **Ойын шарты:**

Балаларға тағам суреттері таратылады. Олар екі себетке біліні шешім:

(Пайдалы)

## «Таңғы астың маңызды»

**Білім беру саласы:** Денсаулық  
**Бөлімі:** Сауауатты өмір салты негіздері  
**Тобы:** «Балдаурен» ересек қызық топ

### Мақсаты:

Балаларға таңғы астың адам ағзасы үшін маңызын түсіндіру.

### Міндеттері:

- Таңғы астың пайдалы туралы білім беру
- Пайдалы тағам түрлерін атауға үйрету
- Дұрыс тамақтануға тәрбиелеу

### Құрал-жабдықтар:

Таңғы ас суреттері (ботка, сүт, жұмыртқа, нан, май, шай), күн тәртібі белгіленген плакат.

### Шаттық шеңбері

Балалар шеңберге тұрып айтады.

«Деніміз сау болсын деп,  
 Дұрыс тамақтанамыз  
 Таңғы асты ішіп алып,  
 Балбасымыз барамыз.»

### Тәрбиеші сұрақ қояды:

- Балалар, сөмлер таңертең не іштіңдер?
- Таңғы асты ішпесек не болады?

### Түсіндіру:

Таңғы ас – күннің ең маңызды асы. Ол бізге күш-қуат береді, сабақта белсенді болуға көмектеседі. Таңғы ас ішпеген бала тез шаршайды, аяқтал-күйі болмайды.

### Көрнекілікпен жұмыс

Суреттер арқылы пайдалы таңғы ас түрлерін таңдау.

- Ботка – күш береді

- Сүт – сүйенгі ынтайыды
- Жүмыртка – ақуыға бай
- Нан – қуат көзі

### Дидактикалық ойын: «Таңғы асқа не қоямыз?»

#### Ойын шарты:

Балалар үстелге қойылатын тағамдарды таңдайды.

Пайдалы тағамдарды таңғы ас табағына орналастырады.  
(Ботқа, сүт, жүмыртқа, жеміс)

Зиянды тағамдарды бөлек қолды (чәлісін, галды сусын).

#### Сергіту сәті

«Ботқа жеуік тиерген,  
Күн жинадық бәріміз.  
Ойнап-күліп биалабықпа,  
Бақыттымыз бәріміз!»

#### Қорытынды

- Таңғы ас не үшін керек?
- Қандай тағамдар таңғы асқа пайдалы?

Балалар адуын береді.

#### Күтілетін нәтиже:

Балалар таңғы астың маңызын түсінеді, пайдалы тағамдарды атай алады.

## Дидактикалык ойын: «Су керек пе?»

Тарбиятти ар затты атайлы.

Егер су керек болса – балалар «Ма!» дейли.

(Тул – ия, машина – жок, алм – ия, балык – ия)

## Сергиту сати

«Жанбыр жауды тырс-тырс,

Шатырларга тырс-тырс,

Су тамчысын жинайык,

Таза суду коргайык!»

## Корытынды

– Су не үчүн керек?

– Суду калай үнөмдөймүз?

Балалар жауап береді.

## Күтүлгөн натыйжа:

Балалар судун маанисин түшүндү, аны коргоо керек экенін биледи.

## «Су – тіршілік көзі»

**Білім беру саласы:** Денсаулық  
**Бөлімі:** Сапалы өмір сақты негіздері  
**Тобы:** «Балдәурен» ересек қатар топ

### Мақсаты:

Балаларға судың адам өміріндегі маңызын түсіндіру.

### Міндеттері:

- Судың қасиеттері туралы қарапайым түсінік беру
- Суды үнемдеуге тәрбиелеу
- Табиғатта қанжарлық селімін қалыптастыру

### Құрал-жабдықтар:

Су құйылатын ыдыс, бөксі стакан, мұз, су суреттері (өзен, көл, жаңбыр), гүл.

«Мөлдір, мөлдір тамшалар,  
Сылдыр-сылдыр тамшылар.  
Су бар жерде өмір бар,  
Табиғатты қорғайық бар!»

Тәрбиелі сұрақ қояды:  
– Су бізге не үшін керек?  
– Суды қайша қорғаймыз?

### Түсіндіру:

Су – тіршілік көзі. Адам, жануар, өсімдік суына өмір сүре алмайды. Біз суды іземіз, жуынамыз, тамақ пісіреміз.

### Тәжірибе жасау

#### 1-тәжірибе:

Балалар суға қарап, оның түссіз, мөлдір екенін байқайды.

#### 2-тәжірибе:

Мұшын көрсетіп, «Бұл не?» деп сұрау.

Түсіндіру: мұз – қатпал су.

## «Дәстүрлі пайдалы тағамдар»

**Білім беру сипаты:** Денсаулық  
**Бөлімі:** Сауатты өмір салты негіздері  
**Тобы:** «Балдәурен» ересек қалақ топ

### Мақсаты:

Балаларға қазақтың ұлттық дәстүрлі тағамдарынан пайдалысын түсіндіру.

### Міндеттері:

- Ұлттық тағам түрлерімен таныстыру
- Пайдалы қасиеттерін айтуға үйрету
- Ұлттық құндылықтарға құрмет тәрбиелеу

### Күрделі жабылыстар:

Ұлттық тағам суреттері (қаныма, шұбат, айран, құрт, бауырсақ, ет тағамдары), дәстүрлі көрнісі.

### Шаттық шебері

«Ас – адамның арнауы,  
Дәмді болсам әр тама,  
Ұлттық асқа құрметпен,  
Қараймыз біз әріппен.»

### Әңгімелесу

#### Тәрбиелі сұрақ қоюға:

- Қандай қандай ұлттық тағамдарын білесіңдер?
- Үйде қандай тағамдар жиі дайындалады?

#### Түсіндіру:

Қалақ халқы ертеден табиғи, тазалықпен тағам дайындаған. Олар денсаулыққа пайдалы.

#### Ұлттық пайдалы тағамдар



#### Ұлттық пайдалы тағамдар

Қаныма, шұбат, айран  
Ас құрметпен жақсартыла

- Даруменге бай
- Иммунитетті күшейтеді



#### Кашчайге бай

- Сүбөктө кытайча
- Ұлак сикетилден

#### Бауырсак



Дашкентчилик обон: «Ұлттық тағамды танил»

#### Обон шарты:

Сурет көрсетиледі. Балалар атауын айтып, оның пайдасы жөнінде айтады.

#### Сөзін сәт

«Қазақ патша сағарып,  
Денемізге күш құбып  
Ұлттық асқа құрметпен,  
Өсеміз біз пат күшіп»

#### Қорытынды

- Қандай дәстүрлі тағамдар пайдалы?
- Неге ұлттық тағамдарды жеру керек?

#### Балалар жауап береді

#### Күтілетін нәтиже

Балалар дәстүрлі тағамдармен таныды, олардың пайдасын түсінді, ұлттық құлшынымын құрмет қылатынын

## «Тамақтану мәдениеті»

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Сапалық өмір салты негіздері

Тобы: «Балдәурен» ересек қазақ топ

### Мақсаты:

Балаларға (немесе оқушыларға) дұрыс тамақтану, ас ішу әдебі және тазалық ережелерін үйрету.

### Міндеттері:

- Тамақты дұрыс әрі уақтылы жеудің маңызын түсіндіру
- Ас ішу кезіндегі әдеп ережелерін қысқартып беру
- Тазадық пен ұқыптылық тәрбиелеу

### Тамақтану мәдениеті дегеніміз не?

Тамақтану мәдениеті – бұл тамақты дұрыс тандау, таза жеу, белгілі бір тәртіп пен әдепті сақтау.

### Дұрыс тамақтану ережелері:

- Тамақты уақтылы жеу
- Пайдалы тағамдарды таңдау (сөкөніс, жеміс, сүт өнімдері)
- Артық тамақтанбау
- Тамақты асықпай, жақсылап шайыну

### Ас ішу әдебі:

- Тамақ алдында қолды жуу
- Үстелде түзу отыру
- Ауызды толтырып сөйлемеу
- Тамақты төгімей, шашпай жеу
- Ас ішін болған соң «рашмет» айту

### Тазалықтың маңызы:

- Таза қол – денсаулық кепілі
- Лас қолмен тамақ жеу ауруға әкелуі мүмкін
- Ас ішетін орында таза ұстау

### Қорытынды

Дұрыс тамақтану мәдениетін сақтау – денсаудықты нығайтуды, әдептілік пен тәртіпке үйретеді.

## «Қайталау және Қортындылау»

Білім беру саласы: Денсаулық

Бөлімі: Сапалы өмір салты негіздері

Тобы: «Балдәурен» ересек катек топ

**Мақсаты:**

Балалардың дұрыс тамақтану, су ішу, таңғы ас және дәстүрлі тағамдар туралы білімдерін бекіту.

**Міндеттері:**

- Пайдалы және тәтті тағамдарды ажырату
- Таңғы астың маңызын түсіндіру
- Судың тіршілік көзі екенін бекіту
- Ұлттық пайдалы тағамдарды атау

**Құрал-жабдықтар:**

Тағам суреттері, су бейнесі, ұлттық тағамдар суреті, екі себет, күн тәртібі плакаты.

**Шығтық шеңбері**

«Денсаулықты сақтайық,  
Дұрыс тамақ тандайық.  
Су ішеміз арнайы,  
Бақытты боп өсеміз.»

**Сұрақ-жауап (Бекіту)**

**1-бөлім:** Пайдалы ма, тәтті ме?

- Алма? (пайдалы)
- Кәмпит? (тәтті)
- Сәбіз? (пайдалы)
- Торт? (тәтті)

**2-бөлім:** Таңғы ас не үшін керек?

- Күш береді
- Сабақта белсенді боламыз
- Денсаулықты нығайтамыз

**3-бөлім:** Су туралы

- Су не үшін керек?
- Суды қалай үнемдейміз?

**Қорытынды:** Су – тіршілік көзі.

4-бөлім: Ұлттық пайдалы тағамдар

- Қымыз
- Айран
- Күрт
- Бауырсақ

Пайдалы кісметтерін айту.

2. Дидактикалық ойын: «Дұрыс таңдау жаса»

Балаларға аралас суреттер беріледі.

Олар:

- Пайдалы тағамдарды бір себетке
- Татты тағамдарды бір себетке
- Су бейнесін бөлек орналастырамы

3. Қимылды ойын: «Иә несіесе Жоқ»

Тәрбиеші сөйлем айтады:

- «Таңғы не ішпей балабикіңге қолу дұрыс» (Жоқ)
- «Күні бойы тек қантты жеу пайдалы» (Жоқ)
- «Күніне су ішу керек» (Иә)
- «Айран пайдалы» (Иә)

Қорытынды бөлім

- Бүгін не үйрендік?

- Денсаулықты сақтау үшін не істеу керек?

Балалар жауап береді.

Күтiлетiн нәтиже:

Балалар дұрыс тамақтану ережелерiн бiледi, пайдалы тағамдарды ажыратады, судың маңызын түсiнедi, ұлттық тағамдарды атайды.

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалғуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемеміздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында көпшілікті жәні жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жок

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жок 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдым ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдырмайын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалғуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемеміздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында көпшілікті жәні жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жок

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жок 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдым ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалдырмайын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды күш-қуаны жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды күш-қуаны жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жемі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Алтасына бірнеше рет 3) Алтасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін балаңыз жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жемі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Алтасына бірнеше рет 3) Алтасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін балаңыз жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналган сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы өкірат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қиыншылықты жөні және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келіссемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдым аяқ тиыс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналган сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы өкірат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қиыншылықты жөні және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын 2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз) 2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә 2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келіссемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдым аяқ тиыс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалушыларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіңіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационның қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтану бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір ауыл-түлікке төбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек жергіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарыңыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келіссемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалушыларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіңіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационның қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтану бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір ауыл-түлікке төбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек жергіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарыңыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келіссемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланың рационында қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланың аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдым ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланың рационында қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланың аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдым ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың калауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жылшы санымен қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жәй және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Алтасына бірнеше рет 3) Алтасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың калауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жылшы санымен қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жәй және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Алтасына бірнеше рет 3) Алтасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалғуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационныңда қаншалықты жиі және піскен жемістер мен коконістер бар?

1) Күн сайын  Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарысыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалғуларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, баланыңдың рационныңда қаншалықты жиі және піскен жемістер мен коконістер бар?

1) Күн сайын  Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Баланыңда аллергия немесе қандай да бір ауық-түлікке төбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарысыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қылауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?  
 Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационалды қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартамын
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
 Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналған сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қылауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?  
 Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар
2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационалды қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?  
1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек
3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?  
 Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады  
3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартамын
4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?  
1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ
5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?  
1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз
6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?  
 Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін  
2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын
7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санымен қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы санымен қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыптасуын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төбешілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдың ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналган сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыптасуын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипатын қалай бағалайсыз?

Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төбешілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдың ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналган сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдарын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Напсар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационныңда қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

### Ата-аналарға арналган сауалнама.

#### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жағдайы туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалыңдарын да білуге көмектеседі. Сіздің мекеменіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сипасын қалай бағалайсыз?

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Напсар

2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационныңда қаншалықты жиі және піскен жемістер мен көкөністер бар?

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төлбеушілік бар ма?

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды мақұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:

## Ата-аналарға арналған сауалнама.

### Құрметті ата-аналар!

Бұл сауалнама тамақтанудың ағымдағы жай-күйі туралы ақпарат жинап қана қоймай, ата-аналар мен балалардың қалауларын да білуге көмектеседі. Сіздің мекемеңіздегі тамақтану ерекшеліктеріне байланысты сұрақтарды бейімдеуге болады.

**1. Балабақшадағы тамақтанудың жалпы сапасын қалай бағалайсыз?**

1) Өте жақсы 2) Жақсы 3) Қанағаттанарлық 4) Нашар

**2. Сіздің ойыңызша, балаңыздың рационында қаншалықты жиі жаңа піскен жемістер мен көкөністер бар?**

1) Күн сайын  2) Аптасына бірнеше рет 3) Аптасына 1-2 рет 4) Өте сирек

**3. Ұсынылған мәзірге бала қалай қарайды?**

1) Барлық тағамдарды қуана-қуана жейді 2) Тағамдардың көпшілігі бар, бірақ кейде кейбіреулерінен бас тартады

3) Бірнеше сүйікті тағамдар ғана бар 4) Тамақтан бас тартады

**4. Балаңызда аллергия немесе қандай да бір азық-түлікке төзбеушілік бар ма?**

1) Иә (қандай өнімдерді көрсетіңіз)  2) Жоқ

**5. Сіз балабақшаның мәзірінен вегетариандық немесе вегетариандық тағамдарды көбірек көргіңіз келе ме?**

1) Иә  2) Жоқ 3) Артықшылықтарсыз

**6. Жаңа тағамдарды немесе өнімдерді мәзірге енгізуге қалай қарайсыз?**

1) Егер олар пайдалы болса, келісемін/келісемін

2) Мен үшін баланың жаңа өніммен алдын ала таныс болуы маңызды  
мәсұлдаймын, тұрақты мәзірді қалаймын

**7. Сіздің балабақшадағы тамақтану туралы ұсыныстарыңыз бен ескертулеріңіз:**