

# Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану –  
денсаулықты сақтаудың  
кепілі.



## ***ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ***

**Тағам**– оқушыларға қажетті пластикалық заттар және энергия көзі. Пайдалы және сапалы тағамды тұтыну- бас миының және өсіп келе жатқан ағзаның дамуына аса маңызды.

**Дұрыс тамақтанбау** салдары бала мінезіне әсер ететіндігін ата-аналардың білгені дұрыс. Дұрыс тамақтану баланың ойлау, есте сақтау және жақсы оқуға қабілеттерін дамытады.

