**Оқушылардың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру бойынша**

**ата-аналарға ұсыныстар.**

 Баланың денсаулығы дұрыс тамақтанумен тығыз байланысты.

Мектеп жасында адамның тағамдық қалауының елеулі бөлігі қаланады.

Ата — аналардың міндеті-бұл ықыласты дұрыс тамақтану жағына бағыттау. Баланың рационын жоспарлау кезінде бірінші кезекте не көңіл аудару керек? Астық өнімдерін таңдағанда тұтас дәнді нан-тоқаш өнімдері, макарон, ботқа артықшылық беріңіз. Витаминдер мен минералды заттармен байытылған өнімдерге назар аударыңыз. Балаға пісірілген картоп немесе пюре гарнир ретінде ұсыныңыз, бірақ қуырылған картоп емес. Ет тағамдары, сондай-ақ бұқтырылған, пісірілген немесе бумен дайындалған жақсы. Оқушының ас мәзірінде қуырылған тағамдардың, майлы чипстердің немесе тұздалған кептірілген кептірілген нандардың пайда болуына жол бермеңіз. Балаңыздың диетасында көкөністер мен жемістер көп болуы керек. Олар балалар ағзасына қажетті витаминдер мен минералдарды ғана емес, сонымен қатар басқа өнімдерден темірдің сіңуін жақсартатын тағамдық талшықтарды, органикалық қышқылдарды да қамтиды.

 Сүт және сүт өнімдері — сіздің балаңыздың сүйектерінің "денсаулығының" КЕПІЛІ. Сүт баланың сүйікті сусынына айналатындай етіп жасауға тырысыңыз. Ол шөлді жақсы тұздап, тәтті газдалған сусындарды алмастыра алады. Ет, құс, балық және жұмыртқа сияқты ақуызы жоғары өнімдер оқушының қалыпты өсуі мен дамуы үшін қажет. Консервілер мен шұжық емес, жаңа дайындалған ет өнімдеріне артықшылық беріңіз. Балықтың ас мәзіріне аптасына кемінде үш рет қосыңыз: оларда балаға қажетті май қышқылдары, ал Теңіз балығы-йод та бар. Тамақ дайындағанда йодталған тұзды пайдаланыңыз, оны қалыпты пайдалануға тырысыңыз. Жеті жастан он жеті жасқа дейін бала мектеп өмірінің едәуір бөлігін өткізеді. Балаға мектепте ыстық тамақпен тамақтануды елемеу керектігін түсіндіруге тырысыңыз. Баланың әрдайым өзімен бірге сау перекус болуына тырысыңыз: алма, дәнді батончик, шырын. Балаға шоколад батончиктерін, Чипстерді,кептірілген нан, газдалған сусындарды бермеңіз. Баланың денсаулығына және сыртқы келбетіне зиянды әсері туралы айтып, осы өнімдерге теріс көзқарас қалыптастырыңыз. Приучайте баланы таңертең завтракать үй. Таңертең өзіңіз ішіңіз, өйткені сіздің мінез-құлқыңызға бірінші кезекте бағдарланады.