

## 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 неге 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, қуырылған картоп бермегеніңіз жөн.

➤ Ет тағамдары, сондай-ақ бұқтырылған, пісірілген немесе бұға дайындалған түрінде пайдалы.

➤ Оқушының ас мәзірінде қуырылған тағамдардың, майлы чипстердің немесе тұздалған, кептірілген нан түйіршіктеріне 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 болуына тырысыңыз.

➤ Ет, құс, балық және жұмыртқа сияқты ақуызы жоғары өнімдер оқушының қалыпты өсуі мен дамуы үшін қажет.

➤ Консервілер мен шұжыққа емес, жаңа дайындалған ет өнімдеріне көбірек мән беріңіз.

➤ Балықты ас мәзіріне аптасына кемінде үш рет қосыңыз, себебі оларда балаға қажетті май қышқылдары, ал теңіз балығында йод та бар.

➤ Тамақ дайындағанда йодталған тұзды пайдаланыңыз, оны қалыпты түрде пайдалануға тырысыңыз.

➤ Жеті жастан он жеті жасқа дейін бала мектепте өмірінің едәуір бөлігін өткізеді. Балаға мектепте ыстық тамақпен тамақтанудың қажеттілігін түсіндіруге тырысыңыз.

➤ Балаға шоколад, чипстерді, кептірілген нан, газдалған сусындарды бермеуге тырысыңыз. Баланың денсаулығына және сыртқы келбетіне зиянды әсері туралы айтып, осы өнімдерге теріс көзқарас қалыптастырыңыз.

➤ Баланы үйден таңертеңгі ас ішіп шығуға тәрбиелеңіз.