

МЕКТЕП ОҚУШЫСЫНЫҢ Дұрыс тамақтануы



Здоровое питание ШКОЛЬНИКА



Тегін таратылады



Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау
Министрлігінің тапсырысы бойынша

Распространяется бесплатно



По заказу Министерства здравоохранения
Республики Казахстан

ДОРОГОЙ ДРУГ!

У тебя молодой растущий организм и ему требуется много питательных веществ, что бы ты мог вырасти здоровыми и красивым! Для нормального роста организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

Современному школьнику необходимо кушать не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. В твоём рационе питания обязательно должны быть молоко, творог, курт, сыр, кефир (айран) — источники кальция и белка. Кальций и фосфор можно получить из рыбных блюд. За день ты должен выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газировки, а фруктовых или овощных соков. Для тебя наиболее ценен именно завтрак! В завтрак могут входить, например, сладкий чай, хлебобулочные изделия, каши (например, овсянка или гречневая каша), макароны, свежие овощи, из фруктов лучше кушать яблоки.

На обед обязательно необходимо кушать горячую пищу, а лучше, если это будет 2 горячих блюда. Например, можно поесть суп (рисовый, гороховый, борщ и др.), лагман, лапшу, а потом на второе можно поесть котлету, кусочек отварного или тушеного мяса, рагу, плов и т.д. на гарнир можно использовать рис, гречку, макароны, картофельное пюре, тушеные или варенные овощи. Желательно горячие блюда есть с хлебом. На третье можно выпить стакан сока, чая, компота. Между обедом и ужином желательно бы выпить стакан кефира, айрана, молока, с булочкой, печеньем или бутербродом с вареньем. Так же можно перекусить фруктами (яблоко, груша, банан). На ужин можно съесть одно горячее блюдо (суп, кашу, лагман, лапшу, рагу, плов, манты, пельмени и др.).

Не обязательно придерживаться именно описанных выше блюд. Все зависит от того, что приготовила мама, бабушка или повара в школьной столовой/буфете.

Главное, что бы пища была полезной, включала белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, и должна быть вкусной!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

НА ЗАМЕТКУ ДЛЯ ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ:

В каких продуктах «живут» витамины и для чего они нужны:

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ
ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!**

ҚЫМБАТТЫ ДОС!

Саған денің сау және сұлу болып өсу үшін, сенің жас өсіп келе жатқан организміңе көп нәрлі заттар қажет. Организмнің қалыпты өсуіне ақуыздар, майлар, көмірсулар, витаминдер және микроэлементтер қажет.

Қазіргі кездегі оқушыға күніне тамақтану төрт реттен кем болмауы керек, таңғы ас, түскі ас және кешкі ас міндетті түрде ыстық тамақ болуы қажет. Сенің тағам рационыңда сүт, сүзбе, құрт, ірімшік, айран – кальций мен ақуыздың көзі болуы керек. Кальций мен фосфорды балық тағамдарынан алуға болады. Саған күніне бір-бір жарым литр сұйықтық, бірақ газдалған емес, жеміс немесе көкөніс шырынын ішу қажет. Сен үшін ең қажеттісі таңғы ас! Таңғы асқа, мысалы, тәтті шай, нан-тоқаштық өнімдер, ботқа (мысалы, сұлы немесе қарақұмық ботқасы), кеспе, балғын көкөністер, жемістерден ең жақсысы алма кіреді.

Түскі асқа ыстық тамақпен тамақтану міндетті түрде, екі ыстық тамақ болса тіпті жақсы. Мысалы, көже (күріш, бұршақ, борщ және т.б.), лағман, кеспе, ал екіншісіне котлет, пісірілген немесе бұқтырылған ет тілімі, палау және т.б. гарнирге күріш, қарақұмық, кеспе, картоп еzbесін, бұқтырылған немесе пісірілген көкөністерді қолдануға болады. Ыстық тамақты нанмен ішіп-жеген дұрыс. Үшіншісіне бір стақан шырын, шай, компот ішуге болады. Түскі аспен кешкі астың арасында тәтті нанмен, тоқашпен, бір стақан айран, сүт ішкен дұрыс. Сонымен бірге жемістерді (алманы, алмұртты, бананды) жеп әлденіп алуға болады. Кешкі асқа бір ыстық тамақпен (сорпа, көже, лағман, кеспе, палау, мәнти, тұшпара және т.б.) тамақтануға болады.

Тек жоғарыда аталған тағамдармен шектелу міндетті емес. Барлығы анаңыздың, әжеңіздің немесе мектептің асханасының/дәмханасының аспаздары қандай тағам жасағанына байланысты.

Ең бастысы, тағам пайдалы, құрамында ақуыздар, майлар, көмірсулар, витаминдер және микроэлементтер және дәмді болуы қажет.

АС ДӘМДІ БОЛСЫН!

СІЗДІҢ АТА-АНАҒЫЗДЫҢ ЕСІНЕ:

Дәрумендер ненің құрамында және олар не үшін қажет:

А дәрумені — балық, теңіз тағамдарында, өрік, бауыр құрамында кездеседі. Ол тері мен шырышты қабықтың қалыпты қалпын сақтайды, көру қабілетін арттырады, жалпы ағзаның қорғану қабілетін жақсартады.

В дәрумені — күріш, көкөніс, құс етінде болады. Жүйке жүйесін, есте сақтау қабілетін, ас қорытуды жақсартады.

РР дәрумені — нан, балық, жаңғақ, көкөніс, ет, кептірілген саңырауқұлақта кездеседі, қан айналымын, холестерин деңгейін реттейді.

В6 дәрумені — түйір дән, жұмыртқаның сарысы, сыра ашытқысы, асбұршақ. Жүйке жүйесі, бауыр, қан айналу қызметіне жағымды әсер етеді.

В12 дәрумені — ет, ірімшік, теңіз тағамдарында, қан айналымы қызметін жақсартады, бой өсіреді, орталық және шектік жүйке жүйесінің қалпына жағымды әсер етеді.

Фолий қышқылы — жасыл бұршақта кездеседі, бойды өсіруге және қалыпты қан айналымы үшін қажет.

С дәрумені — итмұрын, тәтті бұрыш, қарақат, шырғанақта кездеседі, жүйке жүйесі, біріктіруші тін, сүйекке пайдалы, жарақаттың жазылуына ықпал етеді.

Д дәрумені — балық бауыры, уылдырық, жұмыртқа құрамында бар, сүйек пен тісті бекітеді.

Е дәрумені — жаңғақ пен өсімдік майында болады, жасушаны еркін радикалдан қорғайды, жыныстық және эндокриндік бездер қызметіне әсер етеді, қартаюды тежейді.

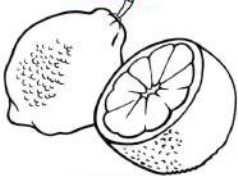
К дәрумені — шпинат, салат, кәді және ақ орамжапырақта болады, қанның ұйығыштығын реттейді.

**ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ СІЗГЕ ДЕНІ САУ
ӘРІ ӘДЕМІ БОЛУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ!**

С дәрумені сені суық тию мен тұмаудан қорғайды. Бұл дәрумен келесі өнімдерде көп кездеседі:

Витамин С защитит тебя от простуды и гриппа. Этого витамина много в:

ЛИМОН



ЛИМОН

ТАҢҚУРАЙ



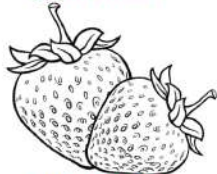
МАЛИНА

БОЛГАР БҰРЫШЫ



БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

ҚҰЛПЫНАЙ



КЛУБНИКА

ҚАРАҚАТ

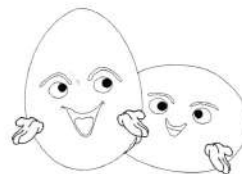


ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Д дәрумені сенің сүйектеріңнің мықты және тістеріңнің сау болуына көмектеседі. Ол төмендегі тағамдарда болады:

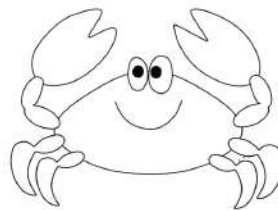
Витамин Д делает твои кости крепкими и зубы здоровыми. Эти продукты помогут обеспечить им твой организм:

ЖҰМЫРТҚА



ЯЙЦО

ТЕҢІЗ ШАЯНЫ



КРАБ

ҚҰРМА



ХУРМА

БАЛЫҚ



РЫБА