

Тамақтану – салауатты өмір салтының кілті.

Бала кезімізден біз өз балаларымызды алуан түрлі өнімдердің ішінен шын мәнінде денсаулыққа пайдалы заттарды тандауға үйретуіміз керек. Балалардың диетасы ересектердің диетасынан біршама ерекшеленеді. Баланың тамақтану жүйесі дұрыс құрылса, бала физикалық және психикалық жағынан қалыпты дамиды. Балаңызды күнделікті дұрыс тамақтанумен таныстыру сіздің отбасыңыздың өмір салтына айналатынына көз жеткізіңіз. Мұны ненің пайдалы, ненің зияны туралы тұрақты лекцияға айналдырудың қажеті жоқ. Балаңызбен белсенді араласып, үлгі көрсете отырып, сіз дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастырасыз.



Дастархан басында тек жақсы нәрселер туралы сөйлесу керек. Қоршаған орта баланың демалуына көмектесуі керек, содан кейін тәбет жақсы болады және көңіл-күй достық болады. Балалар сізге тағамдарды ұсынуға және безендіруге көмектеседі. Дастарханға көкөністер мен жемістерді ұсынғанда, балаларыңыздан олардың құрамында қандай дәрумендер мен микроэлементтер бар екенін және олардың неге соншалықты пайдалы екенін сұраңыз. Балаңыздың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру үшін сіз бірнеше маңызды ережелерді сақтауыңыз керек.

Тамақ әртүрлі болуы керек.

Бұл баланың денесінің өсуі мен дамуына қажетті барлық заттарды алуының маңызды шарты. Күн сайын баланың мәзірі мыналарды қамтуы керек: жемістер мен көкөністер; ет және балық; сүт және сүт өнімдері; астық өнімдері (нан, жарма, жарма). Бала тұтынатын тағамның жеткіліксіздігі немесе артық болуы асқазан-ішек жолдарының белсенділігіне теріс әсер етуі мүмкін, зат алмасудың бұзылуына ықпал етеді, артық дене салмағын арттырады (тіпті семіздіктің әртүрлі дәрежесіне дейін) немесе сарқылуға әкелуі мүмкін.

Егер бала пайдалы тағамды жеуден бас тартса, оны экспериментке шақырыңыз және тағамды ерекше етіп жасаңыз. Сонымен, кептірілген жемістер мен жаңғақтардың көмегімен ботқа күлкілі бет қоюға болады, кетчуп пен шөптердің көмегімен жұмыртқаға өрнек салуға, снеговик мүсіні түрінде тарелкаға картоп пюреcін салуға және т.б. .

Балалардың тамақтануында нені қолдануға болмайды:

1. Бауырдан, тілден, жүректен басқа жанама өнімдер; қан, бауыр, шикі ысталған шұжықтар.
2. Майға (терең майға), чиптерге қуырылған тағам өнімдері және аспаздық өнімдер.
3. Сүзбе ірімшіктері, өсімдік майларын пайдаланатын қоюландырылған сүт.

4. Қымыз және құрамында этанол бар ашытылған сүт өнімдері (0,5%-дан астам).
5. Құрамында өсімдік ақуызы бар кремі бар кондитерлік өнімдер.
6. Тез дайындалатын тағам концентраттарына негізделген бірінші және екінші тағамдар.
7. Сірке суы, қыша, желкек, ащы бұрыш және басқа да ыстық дәмдеуіштер және олардан тұратын тағам өнімдері, соның ішінде ыстық соустар, кетчуптар, майонез және майонез соустары.
8. Тұздалған көкөністер мен жемістер.
9. Табиғи кофе және газдалған сусындар, өрік дәндері, жержаңғақ.
10. Құрамында алкоголь бар өнімдер, соның ішінде кондитерлік өнімдер.
11. Құрамында тағамдық қоспалардың көп мөлшері бар тамақ өнімдері (ақпаратты тұтынушы қаптамасында өндіруші көрсетеді).
12. Бірінші және екінші тағамдарды дайындауға арналған құрғақ концентраттар (сорпалар, Дошерак кеспесі, ботқалар).

Баланың тамақтануы тұрақты болуы керек. Балалардың диетасына сәйкестік дененің қоректік заттарды сіңіруі үшін үлкен маңызға ие. Мектеп жасына дейінгі балаларға күніне 4-5 рет, әр 3 сағат сайын тамақтану ұсынылады, диетаны келесідей таратады: таңғы ас - 25%, түскі ас - 35%, түскі ас - 15%, кешкі ас - 25%. Мектеп жасында күнделікті рационды біркелкі бөле отырып, әр 4 сағат сайын төрт мезгіл тамақтанған жөн: таңғы ас – 25%, екінші таңғы ас – 20%, түскі ас – 35%, кешкі ас – 20%.

Тамақтанудан бас тартуға тырысыңыз және балаңызға тек үстелде тамақтануды үйретіңіз. Егер бұл әлі мүмкін болмаса, жеміс-жидек, құрғақ печенье, жеңіл тағамға шырын ұсыныңыз - аштықты басуға көмектесетін, бірақ тәбетті бұзбайтын тағам.