

«Дұрыс тамақтану»

Дұрыс тамақтану - денсаулықты сақтау мен нығайтудың ең маңызды жолдарының бірі. Адам ағзасына қажетті дәрумендер мен қоректі заттар тағам арқылы келеді. Егер дұрыс тамақтансақ, денеміз сау, күші әрі сергек болады. Адам ағзасына қажетті барлық қоректі заттарды - ақуыз май көмірсу дәрумендер мен минералдар жеткілікті және теңгерімді түрде қабылдау.

Дұрыс тамақтанудың негізгі ережелері:

1. Түрлі тағам жеу: күнделікті тамақта жеміс-жидек, көкөніс, ет, сүт өнімдері, жармалар болу керек.
2. Тәттіні азайту: кәмпит, газды сусындар, чипсы - денсаулыққа зиян, оларды сирек жек керек.
3. Су ішу: күн сайын жеткілікті мөлшерде таза су ішу өте маңызды.
4. Тамақты уақытында ішу: таңғы, түскі, кешкі асты өткізіп алмау қажет.
5. Гигиена: тамақ ішер алдында қол жуу - міндетті.

Пайдалы тағамдар мысалы: алма, банан, сәбіз, қырыққабат, қаймақ, сүзбе, айран, жармалар мен нан, ет пен балық, жаңғақтар мен жұмыртқа.

Зиянды тағамдар мысалы: чипсы, кәмпит, торт, газдалған сусындар, фастфуд, бургер, хот-дог т.б.

Дұрыс тамақтану - әрбір адамның денсаулығына деген жауапкершілігі. Кішкентай кезден бастап пайдалы тамақ ішу - ұзақ әрі бақытты өмірдің кілті. Баланың бойы мен ойының дұрыс дамуына әсер етеді. Иммуитетті күшейтеді. Зейінділік пен оқу қабілеттерін арттырады. Аурулардың алдын алады. Бала күні бойы сергек болу үшін таңғы ас ішуі тиіс. Ол сүт, ботқа, жұмыртқа сияқты жеңіл, қоректік тағамдардан тұруы керек. Күнделікті ас мәзіріне ет, сүт өнімдері, көкөніс, жеміс-жидек, жармалар мен нан кіруі керек. Баламен бірге отырып тамақтану - дұрыс әдеттер мен мәдениетті қалыптастырудың ең тиімді жолы.

