

Ата-аналарға кеңес

Тақырыбы: «Ас – адамның арқауы»

Тамақтану — адамның денсаулығы мен дұрыс дамуы үшін аса маңызды фактор. Әсіресе, өсу үстіндегі баланың ағзасына пайдалы әрі құнарлы тағам қажет. «Ас – адамның арқауы» деген мақал бекер айтылмаған. Дұрыс тамақтану – мықты иммунитеттің, жақсы көңіл-күйдің және белсенді өмір салтының негізі.

Ата-аналарға кеңестер:

1. Тәртіппен тамақтандыру. Бала белгілі бір уақытта таңғы, түскі, кешкі асын ішуге дағдылансын. Бұл — ас қорыту жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі.
2. Құнарлы әрі пайдалы тағам беру. Жеміс-жидек, көкөніс, ет, сүт өнімдері мен жарма тағамдары — баланың ағзасына қажетті дәрумендер мен минералдарға бай.
3. Фастфуд, тәтті газдалған сусындардан аулақ болу. Мұндай өнімдер баланың ағзасына зиян келтіреді, семіздікке және асқазан-ішек ауруларына әкелуі мүмкін.
4. Суды жеткілікті мөлшерде ішуді үйрету. Таза су — денсаулық кепілі.
5. Баланы отбасымен бірге дастарханға отырғызыңыз. Бұл – балада дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастырады әрі отбасы бірлігін нығайтады.

Қорытынды:

Бала дені сау, көңілді әрі белсенді болуы үшін дұрыс тамақтану – маңызды. Ата-ана баланың денсаулығына жауапты екенін ұмытпауы керек. Пайдалы тағам — баланың болашағына салынған инвестиция.