

Балалардың дұрыс тамақтану ережелері

1. Тамақтану тәртібін сақтау

- Күніне 4–5 рет бір уақытта тамақтану маңызды.
- Таңғы асты міндетті түрде ішу керек.

2. Тамақтың әртүрлі болуы

- Ас мәзірінде ет, сүт өнімдері, көкөністер, жемістер, дәнді дақылдар болуы тиіс.
- Витаминге бай тағамдарды қолдану керек.

3. Газдалған сусындар мен тәттілерді шектеу

- Чипсы, кока-кола, кәмпит сияқты тағамдардан аулақ болу керек.
- Қант мөлшері аз тағамдарды таңдаған жөн.

4. Дене белсенділігі мен дұрыс тамақтану қатар жүруі керек

- Спортпен айналысу ас қорытуға көмектеседі.

5. Тазалық сақтау

- Тамақтанар алдында және кейін қол жуу.
- Таза ыдыс, таза тағам – басты талап.

6. Жас ерекшелігіне сай порция

- Артық тамақ ішпеу, аш қалмау керек.
- Баланың жасына сай калория мөлшерін сақтау қажет.

7. Фаст-фудтан бас тарту

- Оның орнына үйде дайындалған пайдалы тағамдармен тамақтанған жөн.