

## Кеңес: "тамақтану - салауатты өмір салтының кепілі"

### балалар тағамының принциптері

Ата-анасы ғана емес, тіпті жейтін барлық тағамдар мектеп жасына дейінгі баланы тамақтандыруға жарамайды аға-әпкелер.

Кішкентай баланың мәзірі нәзік және әлі жетілмеген ас қорыту жүйесін ескере отырып дайындалған жеңіл сіңімді тағамдардан тұрады.

Сондай-ақ, кішкентай балаларда тағамның энергетикалық құндылығына деген қажеттілік басқаша.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру үшін ата аналар келесі принциптерді басшылыққа алуы керек:

- барабар энергетикалық құндылық,
- тамақ факторларының тепе-теңдігі,
- тамақтану режимін сақтау.

Үстелде санитарлық нормаларға сәйкес дайындалған әр түрлі және дәмді тағамдар болуы керек. Үш жастан жеті жасқа дейінгі баланың диетасында міндетті түрде ет, балық, сүт өнімдері, макарон өнімдері, жарма, нан, көкөністер мен жемістер болады. Диетаның кем дегенде төрттен үш бөлігі жылы және ыстық тағам болуы керек.

### Мүмкін және мүмкін емес

Ақуыздың көзі – тез өсетін ағзаның құрылыс материалы-ет, жұмыртқа, сүзбе және балық. Мектеп жасына дейінгі балаларды тамақтандыру үшін майсыз бұзау, тауық, күркетауық ең жақсы ет болып саналады. Балықтан треска, судак, минтай, хек, навага және қызғылт лосось жақсырақ.

Дәмді тағамдар, ысталған ет, уылдырық және басқа да "мерекелік" тағамдар мереке күндері жақсы беріледі – олар асқазан мен ішектің шырышты қабығын тітіркендіреді, бірақ олар үлкен құндылық бермейді.

Танымал пікірге қарамастан, қуырылған тағамдарды кішкентай балаларға беруге болады, дегенмен қайнатылған немесе бұқтырылған тағамдарға артықшылық берген дұрыс. Котлеттер мен фрикаделькаларды қуыруға болады, бірақ көп емес – оларды қуыратын май күйдіргішті тудыруы мүмкін. Оларды бумен немесе тұздықта дайындаған дұрыс.

### Не және қанша

Күн сайын бала сүт пен сүт өнімдерін – айран, ашытылған сүт, сүзбе, йогурт және ірімшік алуы керек. Оларды таңғы асқа, түстен кейінгі тағамдарға немесе кешкі асқа дайындауға болады, табиғи түрде де, кәстрөлдерде де, бутербродтар мен десерттерде де қолдануға болады. Олардан көкөністер, жемістер мен шырындар да мектеп жасына дейінгі балаға күнделікті қажет. Толық тамақтану үшін мектеп жасына дейінгі балаға күніне 150-200 г картоп және 200-250 г басқа көкөністер қажет. Олардың ішінде шалғам, салат, қырыққабат, қияр, қызанақ және шөптер бар. Жемістер мен жидектер де көп қажет – жаңа піскен 200-300 г, сонымен қатар шырындар мен нектарлар. Жаңа піскен көкөністер мен жемістер нәресте үшін витаминдердің негізгі көзі болып табылады.

Ет пен көкөністерден басқа, балаларға қатты бидайдан жасалған нан мен макарон, сондай-ақ май мен өсімдік майы түріндегі майлар қажет.

### Тамақтану режимін сақтаңыз

Баланың жақсы тамақтануы үшін тамақ оған жағымды болуы керек. Қырыққабат пен ботқа пирогтың бір бөлігінен кем емес қуаныш әкеледі, егер екеуі де дәмді және әдемі болса. Сонымен қатар,



өте тамақтану режимін сақтау маңызды. Егер бала тым сирек тамақтанса, үлкен аралықпен, аштықтан оның ақыл-ойы мен физикалық қабілеттері төмендейді, ал тығыз тамақтануға деген ұмтылыс жаман әдетке айналуы мүмкін. Егер бала жиі тамақтанса, оның тәбеті нашарлайды, аштыққа уақыт жоқ.

Оңтайлы режим-күніне төрт тамақ: таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағамдар және кешкі ас. Тағамдардың калория мөлшері келесідей бөлінуі керек: тәуліктік мәннің 25 пайызы таңғы асқа, 40 пайызы түскі асқа, 15 пайызы түстен кейінгі тағамдар мен 20 пайызы кешкі асқа келеді. Балабақшаға баратын бала көбінесе сол жерде төрт рет үш рет тамақтанады. Үйде ол тек кешкі ас алады. Ата-аналарға балабақшада бір аптаға мәзірдің көшірмесін алу мағынасы бар, сондықтан бала кешкі асқа не жеп қойғанын дайындамау керек. Сондай-ақ, барлық өнімдерді балаларға күнделікті беру қажет емес екенін ескерген жөн. Сонымен, әр күнге арналған өнімдер тізімінде сүт, май, нан, ет және жемістер бар. Бірақ екі-үш күнде бір рет балық, жұмыртқа, сүзбе, қаймақ және ірімшік алу жеткілікті.

