

Дұрыс тамақтану ережелері

Дұрыс тамақтану – адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуда маңызды рөл атқарады. Әсіресе балалар үшін дұрыс тамақтану – олардың дене және психологиялық дамуына, сондай-ақ иммунитетін нығайтуға үлкен әсер етеді. Ата-аналар балаларына дұрыс тамақтану әдеттерін ерте жастан бастап қалыптастырып, олардың денсаулығын қорғауға көмектесе алады.

Міне, дұрыс тамақтану ережелері:

1. Теңгерімді және әртүрлі тағамдарды тұтыну

Дұрыс тамақтану дегеніміз тек бір ғана тағамды жеу емес, барлық қажетті қоректік заттар мен дәрумендерді алу үшін әртүрлі тағамдарды тұтыну керек.

- **Көкөністер мен жемістер** – дәрумендер мен минералдардың қайнар көзі. Әр күн сайын кемінде 5 порция көкөніс пен жеміс жеу ұсынылады.
- **Ақуыздар** – ет, балық, жұмыртқа, сүт өнімдері, бұршақтар мен жаңғақтар сияқты ақуызды тағамдарды да тұтыну қажет.
- **Көмірсулар** – күріш, макарон, картоп, нан сияқты дәнді дақылдардан алынатын энергия көзі. Бұл тағамдар да әрқашан мәзірде болуы керек.
- **Майлар** – денсаулық үшін пайдалы майларды (мысалы, зәйтүн майы, авокадо, жаңғақ майы) қолдану қажет.

2. Уақытылы және дұрыс тамақтану тәртібін ұстану

Дұрыс тамақтанудың тағы бір маңызды ережесі – уақытылы және тұрақты тамақтану.

- **Тамақтану тәртібі** – әр күні белгілі бір уақытта тамақ ішуді әдетке айналдырыңыз. Бұл ағзаңыздың дұрыс жұмыс істеуіне және метаболизмнің тұрақтылығына ықпал етеді.
- **Тамақ көлемі** – бір уақытта көп тамақ жемеу керек. Күнделікті тағам көлемін аздап бөле, 3 негізгі тамақ пен 2-3 жеңіл тағамды ішкен дұрыс.
- **Таңғы ас** – таңертеңгі ас өте маңызды, өйткені ол ағзаның күн бойы энергия алуын қамтамасыз етеді. Балалар үшін таңғы ас міндетті түрде болуы керек.

3. Жеміс пен көкөніс жеткілікті болуы қажет

Жемістер мен көкөністер әртүрлі дәрумендер мен минералдармен бай, олар ағзаға қажетті қоректік заттарды қамтамасыз етеді.

- Әсіресе, **С дәрумені** бар жемістер (апельсин, лимон, киви) иммунитетті нығайтады.
- Көкөністер (сәбіз, қияр, брокколи) ағзаның барлық жүйелерінің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі.
- Жеміс пен көкөніс әртүрлі түсті болуы керек, себебі әртүрлі түстер әртүрлі қоректік заттар мен антиоксиданттарға бай.

4. Тамақтың сапасын қадағалау

Тамақтың сапасы оның ағзаға пайдалы екендігін білдіреді. Жаңа піскен және табиғи өнімдер әрқашан жақсы.

- **Жасанды тағамдар мен тәттілерден** аулақ болыңыз. Құрамында қант, химиялық қоспалар және майлар көп тағамдар баланың денсаулығына зиян келтіруі мүмкін.
- **Тамақтың тазалығы** – шикі және пісірілген тағамдардың гигиеналық жағдайын қадағалаңыз.

5. Көп су ішу

Ағзаның дұрыс жұмыс істеуі үшін су өте маңызды.

- Күніне 8-10 стакан су ішу – орташа ересек адам үшін норма. Балаларға да су ішуді үнемі ескертіп, оларды шөлдемей тұрып ішкізуге үйретіңіз.
- Тәтті сусындар мен газдалған сусындардан аулақ болыңыз. Олар ағзаға зиянды, себебі құрамында көп қант және химиялық қоспалар болады.

6. Тәттілер мен қантты азықтарды шектеу

Тәттілер мен газдалған сусындар ағза үшін пайдалы емес. Көптеген тәтті тағамдарда жасанды қоспалар мен қант көп.

- Баланың тәтті тағамдармен шектелген рационды тұтынуы оның денсаулығына зиян келтіруі мүмкін, әсіресе тіс ауруларына, артық салмақ жинауға және диабетке алып келуі мүмкін.
- Тәтті тағамдарды сирек беріп, орнына жемістер мен табиғи тәттілерді таңдаған жөн.

7. Майлар мен қышқылдар

Дұрыс майларды таңдау өте маңызды. Ол жүрек-қан тамырлар жүйесінің саулығын сақтау үшін маңызды.

- **Полиқанықпаған майлар** (зәйтүн майы, авокадо, жаңғақтар) пайдалы.
- Қаныққан майлар (мысалы, шошқа майы мен сары май) ағзаға зиян келтіруі мүмкін, сондықтан оларды шектеу қажет.

8. Тағамды дұрыс дайындау

Тамақты дұрыс дайындау да маңызды:

- Қуырудан гөрі, пісіру немесе бұға пісіру әдісін таңдаңыз. Бұл тағамның пайдалы қасиеттерін сақтап қалуға мүмкіндік береді.
- Майды аз пайдаланыңыз. Қуыру кезінде көп май қолданбауға тырысыңыз.
- Тағамды мұқият пісіріңіз, бірақ оны күйдіріп алмаңыз, себебі күйген тағамдар ағзаға зиянды болуы мүмкін.

9. Тамақтану әдеттерін қалыптастыру

- Баланың дұрыс тамақтану әдеттерін ерте жастан қалыптастыру өте маңызды. Балаңызға тамақтану тәртібін сақтау, жаңа тағамдарды таныстыру, тәртіпті ұстану дағдыларын үйрету керек.
- Тағамды отбасылық ахуалда бірге ішкен өте маңызды. Бұл баланың тамақтану кезінде жақсы әдеттерді қалыптастыруына көмектеседі.

10. Тамақтың температурасын бақылау

Тағамның тым ыстық немесе тым суық болмауы керек. Температурасы қалыпты тағамды беру маңызды, себебі тым ыстық тағам күйікке әкелуі мүмкін, ал өте суық тағам асқазан-ішек жолдарын тітіркендіреді.

Қорытынды: Дұрыс тамақтану – адамның денсаулығының кепілі. Күнделікті теңгерімді тағамдарды пайдалану, тамақтану тәртібін сақтау, су ішуді ұмытпау және тәттілер мен зиянды тағамдарды шектеу – денсаулықтың негізі. Ата-аналар балаларына дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыру арқылы олардың денсаулығын қамтамасыз етіп, болашақта түрлі аурулардың алдын алады.