

Тақырыбы: «Мектепке дейінгі жастағы балалардың дұрыс тамақтануы».

Мектеп жасына дейінгі баланың (3–6 жас) дұрыс тамақтануы теңгерімді, тұрақты (күніне 4 рет) болуы және құрамында ақуыздардың, майлардың, көмірсулардың, сондай-ақ дәрумендердің оңтайлы мөлшері болуы керек. Күнделікті мәзірді жаңа піскен көкөністер, жемістер, тұтас дәнді дақылдар және сапалы жануар текті ақуыз көздері негізінде құру маңызды. Фастфуд пен қанттың шамадан тыс мөлшерін шектеу қажет.

Күн тәртібі және тамақтану

- **Төрт рет тамақтану:** Таңғы ас, екінші таңғы ас, түскі ас, бесіндік ас.
- **Тамақтану жағдайы:** Үстел басында гаджеттерді, теледидарды және ойыншықтарды пайдаланбау.

Пайдалы тағамдар

- **Көкөністер мен жемістер:** Күн сайын жаңа піскен, бұқтырылған немесе пісірілген түрде (жалпы мөлшері кемінде 400–500 г).
- **Ет және балық:** Майы аз ет түрлері (күркөтауық, сиыр еті) және теңіз балығын аптасына 2–3 рет пайдалану.
- **Сүт өнімдері:** Сүзбе, айран, табиғи йогурт, орташа майлылықтағы сүт.
- **Жармалар мен дәнді дақылдар:** Қарақұмық, сұлы, қоңыр күріш, тұтас дәнді нан.

Шектеу немесе бас тарту қажет тағамдар

- **Тәттілер:** Өнеркәсіптік өндірістегі кәмпиттер, торттар, газдалған сусындар және құрамында қанты көп қаптамадағы шырындар.
- **Жартылай фабрикаттар:** Шұжықтар, сосискалар, дүкеннен алынған тұшпара және нагеттерстер.
- **Қуырылған және майлы тағамдар:** Фритюрде дайындалған тағамдар, ащы дәмдеуіштер және тұздың шамадан тыс мөлшері.