**БАЛАЛАРЫҢЫЗ АУЛАҚ БОЛатын ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР ТУРАЛЫ**

Егер біреу тамақ балалар ағзасының дамуына әсер етпейді десе, бұл дұрыс емес, өйткені ол өте әсер етеді!

 Қоректік заттардың жетіспеушілігі баланың денесінің толық дамуына мүмкіндік бермейді. Соңғы жылдары әлемде азық-түлік жеткілікті болғанына қарамастан, бұл айтарлықтай өсті. Бірақ оны сатып алу мүмкіндігінің болмауына байланысты балалар қажетті дәрумендер мен микроэлементтерді алмайды.

Бұл бағытта жүргізілген зерттеулер мектеп жасына дейінгі балалар ағзасына қажетті заттарды қабылдамайтынын, соның салдарынан олардың физикалық немесе психикалық дамуында артта қалатынын көрсетті.

Дамып келе жатқан жасөспірімге мидың белсенділігіне пайдалы әсер ететін пайдалы тағамдарды ғана беру керек.

 **Қалаусыз тамақ не істей алады?**

Азық-түлік тек бүлінген немесе жарамдылық мерзімі өтіп кеткендіктен ғана емес, сонымен қатар ешқандай пайда әкелмеген кезде немесе артық болғандықтан зиян келтірген кезде де зиянды тамақ деп аталады.

**Балаға мөлшерін азайтуды қажет ететін тағамдар**

Балаларға зиянды тамақ, бір қарағанда, соншалықты зиянды емес, бәрі оны жейді, бірақ бәрібір…

\* Майлы тағамдар.

\* Кофеин

\* Тез дайындалатын тағамдар.

\* Сатып алынған шырындар.

\* Шұжықтар мен сарделькалар

\* Түрлі-түсті тәттілер

\* Чипсы мен крекер.

\* Арзан балмұздақ.

\* Кәмпиттер

Тұзбен бірге ми рациондағы қанттың көптігін «мақұлдамайды». Барлық диетологтар бірауыздан баланың қантты шамадан тыс тұтынуы баяу деградацияға, сондай-ақ интеллект дамуының баяулауына әкеледі деп мәлімдейді.

Сондай-ақ, қант балаларды гиперактивті ете алады, бұл математикалық тестте болмаса,бұл өздігінен проблема емес. Мұғалімдер мен диетологтар тәттілерді қалыпты мөлшерде беруге кеңес береді, әрине, тыныштықты қажет ететін пәндерден бұрын емес, дене шынықтырудан бұрын беруге болады.

**Аздап жеуге бола ма, әлде мүлдем жоқ па?**

Әрине, баланың рационынан барлық зиянды тағамдарды алып тастау мүмкін емес. Ақырында, ол өзі бұл чипсыларды көшеде бір жерден сатып ала алады. Бірақ мектеп оқушысы үшін дұрыс тамақтануды сақтаудың мәні мынада: мұның барлығын жиі емес, жүрді-барды ішіп-жеуге болмайды.

Азық-түлік теңдестірілген болуы керек, яғни, егер сіз бірдей макаронды берсеңіз, онда ол аптасына бір рет және жақсы қоспамен, мысалы, фосфор мен кальцийге бай балық болуы мүмкін. Егер бұл ботқа болса, онда жемістермен, егер ол картоппен болса, онда қайнатылған етпен, егер ол тәтті болса, онда қалыпты мөлшерде.

Балаңыздың қаншалықты жиі және жүйелі түрде тамақтанатыны да өте маңызды. Тамақтану кестесін ұстану асқазанға асқазан сөлін уақытында шығаруға көмектеседі және аштық сезімі күтпеген жерден пайда болмайды. Осылайша, сабақ барысында оқушы өзінің аш екеніне назар аудармайды, жаңа тақырыпты меңгереді.