***Мектеп жасындағы балалардың дұрыс тамақтануы***

Мектеп жасындағы балалардың толыққанды дамуы үшін ағзаны қажетті мөлшерде ақуыздармен, майлармен, көмірсулармен, минералдармен және дәрумендермен қамтамасыз ететін үйлесімді тамақтану қажет. Бастауыш сынып оқушыларында энергия шығыны (7-10 жас) — тәулігіне 2400 ккал; орта жастағы балаларда (11-13 жас) — тәулігіне 2850 ккал; жасөспірімдерде (14-17 жас) — тәулігіне 3150 ккал.

**Ақуыздар** - негізгі құрылыс материалы. Ол тіндерді құруға, ферменттер, гормондар өндіруге, иммунитетті сақтауға қатысады. Адамның әл-ауқаты, оның ұзақ өмір сүруі ақуыздың сапасы мен мөлшеріне байланысты. Ең жоғары ақуызды өнімдер: балық, ет, жаңғақтар, бұршақ дақылдары, лосось уылдырығы, асқабақ тұқымдары.

**Көмірсулар**-ағзаның барлық функциялары мен толыққанды өмір сүруін қамтамасыз ету үшін қажетті энергияның негізгі көзі. Көмірсулар нан өнімдеріне, күрішке, картопқа, қауынға, бананға бай. Оларды баланың мәзіріне қосу керек.

**Майлар**-ағзадағы энергияның «резервтік қорына» жауап беретін органикалық қосылыстар. Май қышқылдарының құрамы бойынша рекордшылар: май, ірімшік, ет, авокадо, зәйтүн майы, майлы балық, уылдырық, күнжіт. Жасуша функциясын биологиялық реттеуге қатысатын пайдалы қанықпаған Омега-3,6,9 май қышқылдарына бай бұл тағамдар әр баланың диетасында болуы керек.

**Әртүрлілік дұрыс тамақтанудың негізі ретінде**

 Баланың дұрыс тамақтануы баланың ағзасына жақсы сіңетін, яғни жасына, ас қорыту жүйесінің даму деңгейіне сәйкес келетін тағамдардың арқасында қамтамасыз етілуі керек. Осы себепті балаларға ысталған, қуырылған, ащы, ыстық және суық тағамдарды, өңделген тағамдарды, алкоголь мен никотинді қабылдауға кеңес берілмейді.

 Балаға әртүрлі диетаны қолдану маңызды. Мектеп оқушысының күнделікті рационында өнімнің кем дегенде 15 түрі болуы керек. Аптаның ішінде - кем дегенде отыз. Балаларға күнделікті көкөністер, жемістер, ет, сүт және сүт өнімдері, сары май және өсімдік майлары, нан қажет. Балаға 2-3 күнде бір рет жұмыртқа, ірімшік, сүзбе, балық беру керек. Күз-қыс және қыс-көктем кезеңдерінде мектеп жасындағы балаларға витаминді-минералды кешендер де ұсынылады.