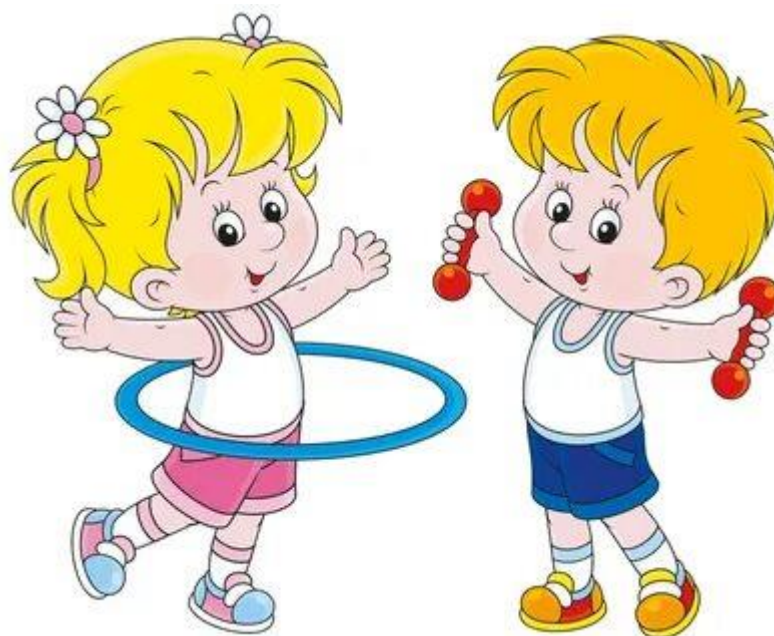


Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының  
«Қостанай қаласы білім бөлімінің №40 бөбекжай»  
Коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

# *Ата-аналарға кеңес*

"Дені саудың-жаны сау"



Тәрбиеші: Темирбекова З.Г.

2024 о.ж.

Көптеген аурулардың алдын алу үшін дұрыс тамақтану керегін естіп жүрміз. Дұрыс тамақтануды қолға алған кезде қандай кеңестерді ескерген жөн? Басты ереже – ағзаны күйзеліске түсірмеу. Себебі калорияның бірден азайып кеткенінен ағза қиналады. Сондықтан дұрыс тамақтануға зиянды тамақтарды пайдалы өнімдермен біртіндеп ауыстыру арқылы көшу керек.

1. Термиялық өңдеуді азайту Егер көкөністерді ұзақ қайнатса және етті ұзақ бұқтырып пісірсе, ондағы пайдасы азая түседі. Сондықтан термиялық өңдеу барынша аз болуы керек. Ендеше, қуырылған тамақтардан бас тартып, оның орнына буға және суға піскен тамақтарды таңдаңыз.

2. Түрлі өнімдер тұтыну Рационда әртүрлі өнімдер болуы керек: ет, саңырауқұлақ, көкөніс, бұршақ тұқымдастар, жемістер және т.б. Әр өнім – дәрумендер мен минералдардың көзі.

3. Уақытында тамақтану Күні бойы өзіңізді жақсы сезіну үшін және күш жинау үшін тамақтану аса маңызды болып келеді. Кесте бойынша тамақтануды әдетке айналдыру арқылы ұйқы реттеледі, жүйке жүйесі қалпына келеді және қысым мен қан тамырлар жағдайы жақсарады.

4. Тұз бен қантты бақылауда ұстау Тұз бен қанттың мөлшерін шектеу қажет. Газдалған сусындарды мүлдем ішпеген жөн: олардың құрамында қант мөлшері өте көп. Оның орнына көк шай мен компот ішіңіз. Рационыңызда жаңа піскен пісірмелер (тәтті тоқаштар мен бәліштер) және калориясы көп десерттер бар кезде дұрыс тамақтану жайында сөз жүрмейді.

5. Пайдалы тіскебасарлар Ағза жаңа рационға бірден үйреніп кете алмайды, сондықтан оны аса шектеудің қажеті жоқ. Бірақ сонда да бутерброд немесе тәтті тоқаш сияқты тіскебасарлар жайында ұмыту керек. Оның орнына жемістер, дәнді печеньеелер, айран, жаңғақ немесе кепкен жемістер жеңіз. Таңғы ас, түскі ас және кешкі аста ғана тамақтану керек деген қатып қалған ереже жоқ. Диетологтар аз-аздан бірақ күніне 5-6 рет тамақтану керегін айтады. Сондықтан негізгі тамақтану уақыттарының арасында пайдалы тіскебасарлар жеуді ұмытпаңыз.

6. Сағат 18:00-ден кейін тамақ жеуге болады Кей адамдар түнге дейін жұмыс істейді немесе үлкен қалада тұратын адамдар үйге келіп тамақ істегенше уақыт 20:00-ден асып кетіп жатады. Яғни, олар үшін 18:00-ден кейін тамақ ішпеу қиынға соғады. Өзіңізді аса қинаудың қажеті жоқ: бастысы, ауыр тамақтарды (макарон, қарақұмық, күріш және т.б.) жеңіл өнімдерге (көкөністер салаты, суға не буға піскен ет, айран және т.б.) ауыстырыңыз.

7. Түскі ас ережесі Кешкі астың жеңіл, ал түскі ас, керісінше, тойымды болуы керек екенін естиміз. Бірақ бұл ақпаратты әркім әртүрлі түсінеді. Тойымды тамақ дегеніміз, оның көп болуын білдірмейді. Дұрыс тамақтануға көшкен кезде әдеттегі тамақ үлесін біраз азайту керек болады. Бірақ тамақ санын өзгертпеңіз. Мысалы: түскі асқа аздап сорпа ішіңіз, көкөністі салат пен аздап еті бар тамақ жеңіз және бір стақан айран (компот) ішіңіз.

8. Таңғы ас – тәңірден Көпшілік таңғы асқа жеткілікті уақыт бөле бермейді. Таңғы ас ішпеуге сылтау көп: "үлгермеймін", "оның орнына ұйықтап алайын", "таң атпай тамақ батпайды" және т.б. Сөйтіп, асығыс үйден не

жұмыстан тәтті печеньемен бір стақан шай не кофе ішіп алады. Бұл дұрыс емес. Таңғы асқа ботқа, омлет немесе салат дайындау керек.

9. Етті дұрыс таңдау Ет – пайдалы өнім. Одан толықтай бас тартудың қажеті жоқ. Тек оның майлы түрлерін алмаңыз. Сонымен қатар, оны қалай дайындайтыныңыз маңызды. Қақталған және қуырылған ет зиянды, ал оның қыздырып пісірілген және суға қайнатылған түрі пайдалы. Ет қосылған тағамды түскі астың уақытында жеген жөн.

10. Жемістер мен көкөністер – көмірсулар көзі Олар күнделікті рационыңызда болуы керек. Оларды шикілей жеген пайдалырақ. Сондай-ақ, қайнатуға, буға және пешке пісіруге болады. Жемістердің құрамында тәбетті ашатын қант пен қышқылдар болатындықтан оны кешке жайрақ жемеген жөн.

11. Сүт кез келген жаста пайдалы Айран, йогурт, сүт, сүзбе, қаймақ – бұлардың барлығы қай жаста болмасын ағзаға өте пайдалы. Тек бұлардың май үлесі аз түрлерін таңдау керек. Балаға күн сайын сүт берудің 5 себебін мына жерден оқи аласыз.

12. Су ішу Кейде шөлдеу де "қарныңыз ашқан" кездегідей белгілер береді. Сондықтан тамақ жегіңіз келген кезде алдымен бір стақан су ішіп көріңіз. Күніне 2 л су ішсеңіз, қарныңыз жиі ашпайды. Су тепе-теңдігін ұстап тұру тек ас қорыту жұмысына емес, сонымен қатар, сұлулыққа, әсіресе, тері жағдайына пайдасы мол. Бөлме температурасындағы газдалмаған су ішу керек. Оған аздап лимон суын тамызуға болады.

13. Дұрыс тамақтану мен диета – екі түрлі нәрсе Дұрыс тамақтануға уақытша нәрсеге секілді қарамаңыз. Қандай да бір шектеулер қойып алып, оның бір күні бітетінін ойлап, шыдап жүрудің қажеті жоқ. Жаңа өмір сүру салтыңызды бірден өзіңізге ыңғайлы етіп жасап алыңыз.