**Мектеп оқушыларының тамақтануын ұйымдастыру бойынша ата-аналарға ұсыныстар**

Мектеп жасындағы балалар денесінің дамуына және сау болып қалуға көмектесетін витаминдер мен микроэлементтердің жоғары мөлшері бар теңгерімді тамақтануды қажет етеді. Төменде сіз оқушылардың дұрыс тамақтануы туралы ақпаратты таба аласыз.

**Үнемі тамақ ішу**

Балаларға үнемі тамақ ішу және олардың арасындағы перекустар қажет. Әсіресе, біз бастауыш сынып оқушыларының дұрыс тамақтануы туралы әңгіме жүргізгенде маңызды. Егер оның орнына бала жүрісте бірдеңені "ұстап" үйренсе, теңдестірілген тамақтану туралы сөйлеу, әрине, мүмкін емес.

Балалар өз күнін қоректік таңғы аспен бастағанда жақсы-мысалы, мектепте таңғы жүктемені орындау үшін сүтпен. Содан кейін-бір тост, 1-2 жеміс немесе кесек түскі асқа сергек сезіну үшін қосымша энергия береді. Өзі түскі үзіліс мүмкіндігінше жасауға мейлінше алуан түрлі.

***Оқушылардың дұрыс тамақтануының негізгі ережелері ата-аналарға мыналарды ұсынады::***

* Балаға аптасына 1-2 рет балық ішу керек;
* Аптасына 1 рет-қызыл ет (сиыр еті сияқты);
* Аптасына 1-2 рет бала бұршақ немесе фаршированные көкөністер сияқты тағамдар болуы керек;
* қалған күндері балаға ақ ет (мысалы, тауық) немесе макарон өнімдерінен дайындалған тағамдар беруге болады.
* Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануына демалыс күндері кешкі астар мен түскі астар арқылы үйретуге болатынын ескеріңіз.

**Барлық азық-түлік топтарынан жасалған өнімдер**

Оқушылардың дұрыс тамақтануы туралы айта отырып, балалардың барлық тағамдық топтардың тағамдарының бар – жоғын, ағзаның қоректік заттардағы қажеттілігін қанағаттандыру үшін байқап көру керек. Тоқтала кетсек, бұл жан-жақты.

Нан, басқа да дәнді дақылдар және картоп. Оқушылардың тамақтануы осы топқа сүйенуі жақсы. Тағамды дайындай отырып, қатты тартылған ұнды ұнды ұнға ұсыныңыз, дұрыс тамақтану оқушылардың 2/3 рационының дәл осындай ұннан жасалған тағамдарды құрайтынын болжайды.

Жемістер мен көкөністер. Дұрыс, толыққанды тамақтану үшін оқушыларға күн сайын әр түрлі жемістер мен көкөністердің 5 порциясын беру қажет.

***Бір порция деп саналуы мүмкін:***

* 1 орташа өлшемді жеміс-мысалы, банан, алма, апельсин;
* 2 кішкентай жеміс (қара өрік сияқты), 10-15 жүзім, шие, жидектер;
* Жаңа піскен көкөніс салатының 1 шағын бөлігі;
* 3 толық ас қасық дайындалған көкөністер-жасыл бұршақ сияқты;
* Бұршақ сияқты 3 толық ас қасық (егер бала көп жесе, бұл бір порция ретінде есептеледі);
* 1 ас қасық құрғақ жемістер – мейіз немесе өрік сияқты;
* 1 кішкентай стакан табиғи шырынды (егер бала көп ішсе, ол бір порция ретінде есептеледі).

*Сүт және сүт өнімдері.* Балаларға болсын, кем дегенде, күніне 3 порция сүт өнімдері. Бұл 1 йогурт қаптамасы, 1 стакан сүт немесе сіріңке қорабымен 1 ірімшік болуы мүмкін. Бұл әсіресе бастауыш сынып оқушыларының дұрыс тамақтануы үшін маңызды. Майлылығы төмен сүт өнімдері әдетте кальцийдің бірдей мөлшерін және біз қалыпты майлылық өнімдерінде табатын витаминдер тізімін қамтиды. Алайда, балаларға толық майсыздандырылған сүт өнімдерін қолдануға болмайды.

*Ет, балық және оларға балама өнімдер*. Ет (әсіресе қызыл) және балық-Темірдің ең жақсы көзі. Бірақ бұршақ (жасымық, үрме бұршақ), жасыл жапырақты көкөністер мен байытылған дақылдар оқушы ағзасына темір жеткілікті.

Майлы балық – сардиндер, анчоустар, макрель, лосось – Ω-3 май қышқылдарына өте бай. Бұл қышқылдар баланың жүйке, иммундық және жүрек-тамыр жүйесінің дұрыс жұмыс істеуі үшін қажет. Оқушылардың ғана емес, балалардың да дұрыс тамақтану ережелері аптасына балаларға майлы балықтың 2 порциясын жеу керек деп Айтады. Алайда, балыққа қылыш беруге жол бермеңіз, себебі онда сынап көп.

*Майлы немесе тәтті өнімдер.* Майлылығы жоғары немесе қанты көп өнімдер-торттар, печенье, шоколад вафли, қытырлақ картоп сияқты-оқушыларға көп энергия береді, алайда құрамында витаминдер жоқ. Балаларға аз мөлшерде тәттілерді қолдануға болады, алайда негізгі, сау және пайдалы тағамдарды ауыстыру емес, теңгерімді тамақтанудың компоненті ретінде ғана.

*Пайдалы сусындар.* Ең қолайлы сусындар ретінде дұрыс тамақтану оқушылар үшін сүт пен суды ұсынады - өйткені олар тістерін бұзбайды. Шырындар жоғары қышқылдыққа ие және құрамында қанттың жоғары пайызы бар (табиғи шырындарда да біз табиғи қант табамыз). Сондықтан балаларға шырындар тамақпен бірге берген дұрыс-әйтпесе, оларды сумен араластырған жөн.

Күн бойы мектеп оқушысына қажетті сұйықтықтың жалпы саны ауа райына, баланың дене белсенділігіне және ол жейтін өнімдерге байланысты. Балаларға әрбір тамақ ішумен бір стақан су (сүт немесе шырын) және бір стақан – тамақтану арасында жақсы идея болады. Балаларға ыстық кезінде және дене белсенділігі жоғары кезде сұйықтық көп болсын.

***Бастауыш сынып оқушыларының дұрыс тамақтануы кофеині бар Кока-кола түріндегі газдалған сусындарды пайдалануға мүлдем мүмкіндік бермейді. Үлкен жастағы оқушыларға қатысты – кофеин Темірдің сіңірілуіне кедергі келтіретіндіктен, оларға құрамында кофеин бар газдалған сусындарды беруге жол бермеңіз.***