**Мектеп жасындағы балалардың тамақтануы бойынша ата-аналарға ұсыныс**

**Уақытылы тамақ ішу**

Балаларға уақытылы тамақ ішу және олардың арасында жеңіл тамақтану қажет. Әсіресе, бұл кіші мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануы туралы сөз болғанда маңызды. Егер бұның орнына бала жүріп тамақтануға үйренсе, үйлесімді тамақтану туралы айтуға олмайды.

Балалардың күнін нәрлі тағаммен бастағаны жақсы – мектептегі таңертеңгі жүктемені меңгеру үшін мысалы, қауызбен сүт. Содан кейін – бір тост, 1-2 жеміс немесе кекс тілімі оларға түске дейін өзін сергек сезіну үшін қосымша қуат береді. Ал түскі ас барынша әр түрлі болуы тиіс.

**Оқушылардың дұрыс тамақтануының негізгі ережелері ата-аналарға келесі ұсыныстар береді:**

Аптасына 1-2 рет бала балық жегені абзал;

Аптасына 1 рет – қызыл ет (мысалы, сиыр еті);

Аптасына 1-2 рет бала бұршақ немесе жентектелген көкөніс жеуі тиіс;

**Барлық тамақ топтарынан өнімдер**

*Нан, басқа дәнді дақылдар және картоп.* Оқушылардың тамақтануы осы өнім топтарына негізделгені жақсы. Тамақ дайындағанда ірі тартылған ұнды пайдаланған жөн, дұрыс тамақтану мектеп оқушылары тамақтануының 2/3 үлесі дәл осындай ұннан жасалған өнімдерді құрайды.

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

*Сүт және сүт өнімдері.* Балаларға күніне 3 порция сүт өнімдерін беріңіздер.

**Майлы немесе тәтті өнімдер.** Майлылығы жоғары немесе құрамында қант көп өнімдер – торт, печенье, шоколад вафли, қытырлақ картоп – оқушыларға көп қуат береді, бірақ олардың құрамында дәрумендер жоқ. Тәттіні балалар аз көлемде қолдануына болады, алайда негізгі, пайдалы тамақтың орнына емес, тек үйлестірілген тамақтанудың бір бөлігі ретінде ғана.

**Пайдалы сусындар.** Оқушылар үшін дұрыс тамақтануға сәйкес келетін сусын су мен сүт – өйткені олар тістерді бұзбайды. Шырынның қышқылдығы жоғары және қант пайызы жоғары (тіпті табиғи шырынның өзінде табиғи қант мол). Сондықтан шырынды балаларға аспен бірге берген жөн, ең болмағанда сумен араластырып беру керек.