БАЛАНЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЗІР және БОЛШАҚТА қалай сақтауға болады?

Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануы бүгінде ата-аналарымен қатар медицина мамандарының, ұстаздардың, барлық қоғамдастықтың назарында. Бұл тағамдық индустрияның дамуына сай тағам өнімдерінің нарығында балалар үшін пайдалы және қалыпты өсуі мен дамуына қажетті, салауатты өнімдерді рационнан ығыстыра бастаған, пайдасыз, кейде, тіпті балалардың денсаулығына зиянды тағам өнімдерінің көбеюіне болуына байланысты.

Баланы салауатты, алуан түрлі тамақтанумен, қалыпты өсуі мен дамуына қажетті заттектерді құрайтын ас мәзірімен қамтамасыз етіп, қазіргі кезеңдегі денсаулығына қамқорлық жасаумен қатар БҮКІЛ ӨМІРІНІҢ НЫҒЫЗ НЕГІЗІН саламыз.

Адамның организмінің кез келген ауруға, оның ішінде, ҚЖА (қан айналымы жүйесінің аурулары) қоса, диабетке, семіздікке, қатерлі ісіктерге, басқа да бүгінде кең таралған, дамуында дұрыс тамақтанбау қомақты және қатерлі үлес қосатын ауруларға қарсы тұратын тамаша қасиеті бар. Ал кез келген қасиет пен дарынды дамытып, көмек көрсетпесе, жойылуы мүмкін екендігі белгілі.

Салауатты үйлесімді тамақтану – организмнің ауруларға қарсы тұру қасиетін нығайтудың, шалдыққан сырқаттан айығудың, өткен аурулардан кейін толығымен қалпына келудің ажырамас, аса маңызды құралы.