

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУСУ

**Туура тамактануу өспүрүмгө өсүүгө,
окууга жана активдүү болууга жардам
берет.**

Саламаттык табагы 3 бөлүктөн турат:

1/3 — Белок азыктары

Эт, балык, жумуртка, буурчак, сүт азыктары.

→ Өсүүгө, иммунитетке жана калыбына келүүгө маанилүү.

1/3 — Дан азыктары

Жармалар, макарон, нан, картошка.

→ Негизги энергия булагы, толук данды тандаган оң.

1/3 — Жашылча жана жемиш

Күнүнө 400 г (5 порция).

→ Витаминдердин, минералдардын жана клетчатканын булагы.



Өспүрүмдөр үчүн пайдалуу адаттар:

- Күнүнө 1,5 литрден аз эмес суу ич.
- Күнүнө 4 маал тамактанууга аракет кыл.
- Шекер, газдалган суусундуктар жана фаст-фудду чектөөгө аракет кыл.
- Ар дайым жаңы жана сапаттуу азыктарды танда.



Толук баалуу тамактануу табагы

Сүт азыктары –
сөөктөрдүн жана
тиштин бекем болушу
үчүн зарыл болгон
кальцийдин булагы



Жаңы
жашылча
жана
жемиштер
ден соолук үчүн
керектүү болгон
витаминдерди
жана
микроэлементтерди
камтыйт



Эт, үй канаттуулары,
балык, жумуртка,
буурчак өсүмдүктөрү,
жаңгак жана күн
караманын
даны –
организмдин өсүү
жана өнүгүүсү
үчүн маанилүү



Гречка,
буурчак
өсүмдүктөрүнөн
жасалган
ботколор
бир күндүк
күч-кубат берет



Сиздин толук баалуу табагыңыз күн сайын
ар түрдүү жана түстүү болууга тийиш!

Тамактануу гигиенасы

Тамак гигиенасын сактоо ичеги ооруларынан сактайт жана ден соолукту коргойт.

Колду тамак алдында жана даараттан кийин жу.



Жашылча-жемишти жакшылап жуу зарыл.

Болгону таза жана коопсуз сууну колдон.



Чийки жана бышкан азыктарды өзүнчө сакта.

Мөөнөтү өткөн азыктарды колдонбо.

Бышкан тамакты бөлмө температурасында 2 сааттан ашык кармаба.



«РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ВОДА»

Тамактануу режими күн бою энергияны сактоого жардам берет.

01. Суу

9–13 жаш: 5–6 стакан/күн (1,4–1,6 л).
Ысыкта жана спортто – көбүрөөк.

02. Тамактануу режими

4 маал тамак:

- эртең мененки
- мектептеги жеңил тамак
- түшкү
- кечки

03. Күнүмдүк жөнөкөй аракеттер пайдалуу адаттарды калыптандырат.

- Жаңы жана ар түрдүү азыктарды танда.
- Шекердүү суусундуктарды азайт.
- Бышырылган жана бууга бышкан тамакты танда.
- Жашылча жана жемиштин көлөмүн көбөйт.
- Күн сайын жетиштүү суу ич.

Бул модуль өспүрүмдөргө туура тамактануунун жана суу ичүүнүн негиздерин түшүнүүгө жардам берет.