




Мектеп оқушысының тамақтануы

Тамақ – бала қажетті энергияны алатын жалғыз көз. Мидың және дененің қалыпты жұмыс істеуі негізінен тұтынылатын тағамның сапасына байланысты. Ата-аналар баланың мінез-құлқы көбінесе дұрыс тамақтанбаудың салдары болатынын және дұрыс тамақтану балалардың ақыл-ой қабілеттерін жақсартатынын, есте сақтау қабілетін дамытатынын және осылайша олардың оқу процесін жеңілдететінін білу пайдалы.



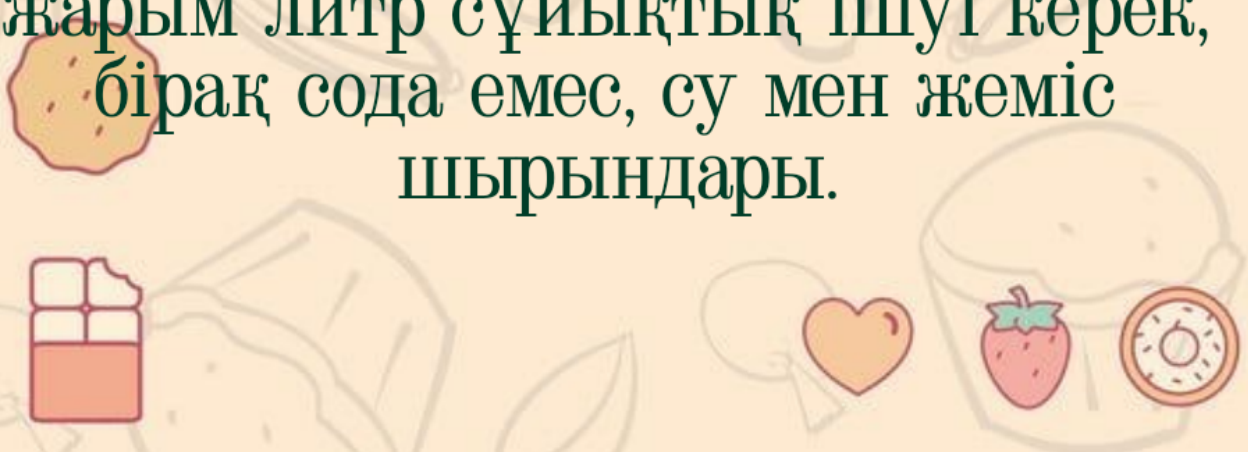
Дұрыс тамақтану пирамидасы

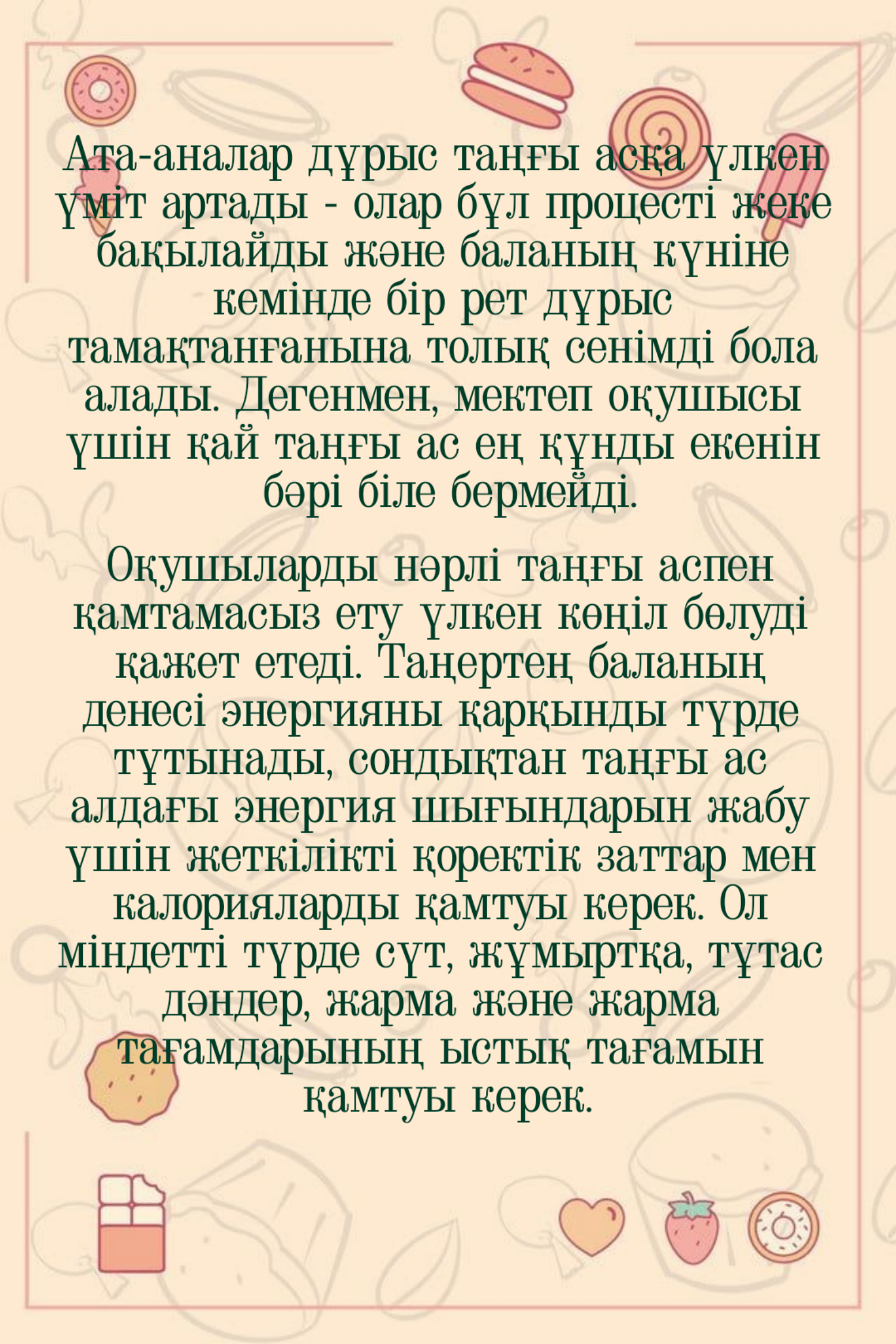
Мектеп оқушысы үшін толық диетаны құру баланың денесінің ерекшеліктерін ескере отырып, терең көзқарасты талап етеді. Мектеп бағдарламаларын меңгеру балалардың психикалық белсенділігінің жоғары болуын талап етеді. Білімді меңгерген кішкентай адам еңбек етіп қана қоймайды, сонымен бірге өсіп, дамиды және осының бәрі үшін ол жеткілікті тамақтануы керек. Бірінші сынып оқушылары үшін әдеттен тыс қарқынды психикалық белсенділік айтарлықтай энергия шығындарымен байланысты.



Қазіргі мектеп оқушысы күніне кемінде төрт рет тамақтануы керек, таңғы асқа, түскі асқа және түскі асқа міндетті түрде ыстық тағам болуы керек. Өсіп келе жатқан ағза үшін сүт, сүзбе, ірімшік, ашытылған сүт өнімдері - кальций мен ақуыздың көздері қажет. Сондай-ақ балық тағамдары кальций мен фосфор тапшылығының орнын толтыруға көмектеседі.

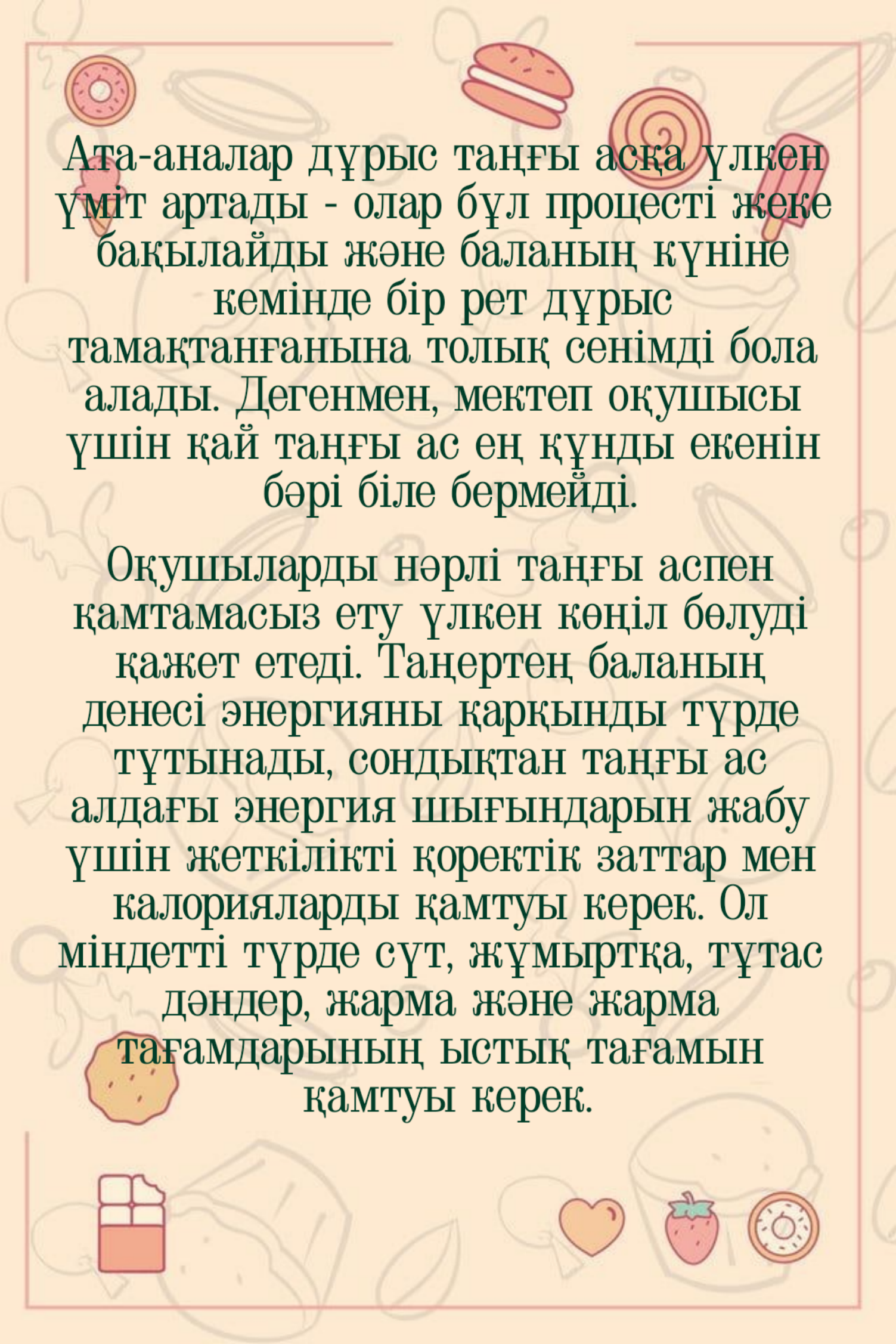
Гарнир ретінде картоп немесе макарон емес, бұқтырылған немесе қайнатылған көкөністерді (қырыққабат, қызылша, пияз, сәбіз, сарымсақ) қолданған дұрыс. Мектеп оқушылары күніне кем дегенде бір жарым литр сұйықтық ішуі керек, бірақ сода емес, су мен жеміс шырындары.

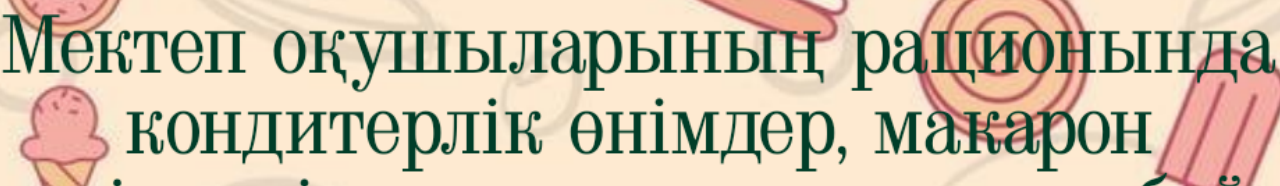




Ата-аналар дұрыс таңғы асқа үлкен үміт артады - олар бұл процесті жеке бақылайды және баланың күніне кемінде бір рет дұрыс тамақтанғанына толық сенімді бола алады. Дегенмен, мектеп оқушысы үшін қай таңғы ас ең құнды екенін бәрі біле бермейді.

Оқушыларды нәрлі таңғы аспен қамтамасыз ету үлкен көңіл бөлуді қажет етеді. Таңертең баланың денесі энергияны қарқынды түрде тұтынады, сондықтан таңғы ас алдағы энергия шығындарын жабу үшін жеткілікті қоректік заттар мен калорияларды қамтуы керек. Ол міндетті түрде сүт, жұмыртқа, тұтас дәндер, жарма және жарма тағамдарының ыстық тағамын қамтуы керек.





Мектеп оқушыларының рационында кондитерлік өнімдер, макарон өнімдері, талшық пен пектингге бай жаңа піскен алмалар болуы керек.

Бұл көмірсулардың күрделі нысандары, балаға қажет қор. Мектеп күні ішінде қалған көмірсуларды аралық тағамдарға бөлген дұрыс: жеміс-жидек сусындар, шәй, кофе, тоқаш, печенье, тәттілер қанға глюкозаның жаңа бөліктерінің тұрақты жеткізілуін қамтамасыз етеді және мектеп оқушыларының психикалық белсенділігін ынталандырады.

Түстен кейінгі тағамдар негізінен сүт, көкөніс, сүзбе және ет немесе балық тағамдарынан тұрады, өйткені ақуызға бай тағам баланың жүйке жүйесін ынталандырады және баяу қорытылады.

