

Дұрыс тамақтану отбасының өмір салты болу тиіс – сарапшылар

Олардың айтуынша, денсаулық мықты болу үшін әр отбасында ата-аналар фаст-фуд, газдалған тәтті сусындар сияқты зиянды тағамнан бас тарту керектігін көрсетіп, балаларына өздері үлгі болуы тиіс.

ДДСҰ ұсынымы бойынша теңгерімді тамақтану:

Көкөніс пен жеміс – көкөніс пен жемісті күн сайын пайдалану, тым болмағанда оларды 400 грамнан немесе бес порциядан жеп тұру инфекциялық емес аурулардың дамуын азайтады және күн сайын талшықтар алуды қамтамасыз етуге көмектеседі. Майларды шектеу – оларды, әсіресе қаныққан майларды және өнеркәсіп өндірісінің трансмайларын пайдалануды төмендегілерді істей отырып, қысқартуға болады:

- тағамды қуырудың және қақтап пісірудің орнына буға пісіру немесе қайнату;
- тағамға майы аз сүт өнімдерін және майсыз немесе майы алынған етті пайдалану;
- қақтап пісірілген және қуырылған өнімдерді, сондай-ақ өнеркәсіп өндірісінің трансмайлары бар алдын ала дайындалған тіскебасарларды (мысалы, пончиктерді, кекстерді, пирогтарды, печеньеелерді және вафлилерді) және басқа да өнімдердің тұтынуын шектеу.

Тұзды шектеу – оны ұсынылатын деңгейге дейін, яғни күніне 5 грамға дейін пайдалану.

Қантты шектеу – оларды төмендегідей жолмен қысқартуға болады:

- тәтті тағамдар, кәмпиттер және тәттілендірілген сусындар (газдалған немесе газдалмаған салқын сусындар, жемістен және көкөністен жасалған шырындар мен сусындар, сұйық және ұнтақты концентраттар, дәмдендірілген су, энергетикалық және спорттық сусындар, дайын шәй және кофе, дәмдендірілген сүтті сусындар) сияқты құрамында қант көп болатын тағам өнімдерін және сусындардың тұтынуын қысқарту;
- тәтті тағамдарды жаңа піскен көкөніспен және жеміспен ауыстыру.

Жүйелі тамақтану. Мектепке дейінгі жастағы балаларға күніне 4-5 рет, әр 3 сағат сайын, белгілі уақытта тамақтану керек, тамақтану рационы былай белгіленуі тиіс: таңертеңгілік ас – 25%, түскі ас – 35%, бесін ас – 15%, кешкі ас – 25%. Мектеп жасындағы балалар төрт рет, әр 4 сағат сайын тамақтанулары тиіс, тәуліктік тамақтану рационы мынадай болуы керек: таңертеңгілік ас – 25%, екінші таңертеңгілік ас – 20%, түскі ас – 35%, кешкі ас – 20%. Мөлшермен тамақтану. Артық салмақтың және семіздіктің алдын алу үшін ата-аналар өздерінің балаларына мөлшермен тамақтануды, арасында көкөніс пен жеміс жеуді, суды көптеп ішуді үйретулері қажет. Балалардың физикалық жағынан белсенді болуы да маңызды. Ол үшін ойындар, жарыстар, сауықтыру шараларын ұйымдастыру, сапарларға шығу керек, спортпен шұғылдану, денені жаттықтыру немесе жаттығулар жасау қажет. ДДСҰ-ның ұсынымы бойынша 5 жастан асқан балалар күн сайын орташа қарқындылықтан бастап жоғары қарқындылықпен, жалпы алғанда 60 минут физикалық жаттығулар жасауы тиіс. Аталған қарапайым ережелерді сақтау баланың дені сау және шымыр болып өсуіне көмектеседі.