**Дұрыс тамақтану туралы ата – аналарға ұсыныс**

 Дұрыс дайындалған тамақтың балалар мен жасөспірімдердін денесі мен ақылының бірқалыпты дамуы үшін мәні зор. Тамақтың жетіспеуі балалардың бойының өсуі мен дамуын кешеуілдетіп, организмнің әр түрлі ауруларға қарсыласуын төмендетеді, ал артық тамақтану — зат алмасу процесін бұзып, астың қорытылуына зиянын тигізеді. Тиімді тамақтану балалар мен жасөспірімдердің жасына қарай организмнің негізгі нәрлі заттарды қажетсінуін және олардың ара қатынасын ескере отырып ұйымдастырылуы қажет.

**Қырыққабат, саумалдық (шпинат) және қызылша .** Бұл көкөністер ағзадағы зиянды, улы заттармен күресіп, әл­сіреуден, түрлі дерттерден сақтайды. Сау­малдық жүйке жүйесін қалыпқа келтіреді.

**Балық және теңіз өнімдері .** Ба­лықтың құрамы фосфорға, омега-3 қыш­қылына бай екені көпшілікке белгілі. Міне, осы екеуі мидың жұмысына жауап беретін және өте қажетті минералдар болып та­былады. Әсіресе, тунец, лосось, иваси, май­шабақ (кильки) балықтарын атауға бо­лады.

**Сұлыдан жасалған ботқа.** Жас ағзаға күш-қуат беріп, Е,В дәрумендерімен, ка­лий, мырыш элементтерімен толықтырып отырады. Интелектуальдық белсенділігін де арттырады. Сұлы ұнынан құймақ, күл­ше де пісіруге болады.

**Жаңғақ.** Шығыс данышпандары жаң­ғақты «ақылды өнім» деп атаған. Өйткені, жаңғақтың қай түрі де ең алдымен ми қызметін жақсартып, оны қажетті ми­нералдармен «азықтандырады». Бас-ми қызметіне қатысатын қан тамырлары үшін грек жаңғағының құрамындағы заттардың зәрулігі ерекше. Ұмытшақтықтың алдын ала­тын да бірден-бір жидек осы грек жаңғағы екен. Жаңғақ дәнінде калий, каль­ций, магний, фосфор, темір, тағы басқа химиялық элементтер өте көп. Басқа да жаңғақтар бала ағзасына өте пайдалы.

**Бал мен қара шоколад.** Бұл екеуі де ми мен жүйке жүйесінің жұмысына пай­далы.

**Жидектер.** Қан та­мырларын тазалап, қан құрамындағы хо­лес­теринді қуатын өнім – жидектер. Егер ағзада қан ай­налымы жақсы болса, онда ми­ға да қанмен бірге оттегі қа­жетті мөл­шерде ба­рады деген сөз. Барлық жидектер есту, көру, есте сақтау мүшелерін жақсартып, оларды түрлі сырқаттардан сақтайды. Мектеп жасындағы бала үшін пайдасы өте зор. Жидекті үнемі пайдаланған жағдайда баланың әдеттегіден көңілді әрі сергек жүргендігі байқала бастайды. Оқуға деген құлшыныстары арта түседі.

**Есте сақтау қабілетін жақсарту үшін:**

**Сәбіз**  - мидың зат алмасуын жақсарту арқылы, кез келген нәрсені жаттаған кезде жақсы көмектеседі. Жатар алдында бір тәрелке ұнтақталған, маймен араластырған сәбіз жеу керек.

**Майлы балықтың** құра­мын­да, жүйке жұмысының дұрыс жұмыс жа­сауына керекті омега-3 бар, сонымен қатар, балықта йод бар.

**Асқабақ шемішкелерінің** құра­мында мырыш бар, ол мидың ойлау жыл­дамдығын ұлғайтады, есте сақтау қабілетін жақсартады.

**Зейінді жақсарту үшін:**

**Пияз** - мидың мөлшерден тыс, психикалық шаршаған кезінде кө­мектеседі. Қанды сұйықтандырады, миды оттегімен қамтамасыз етеді. Мөлшері, күнде 1 пияздың жартысынан кем емес.

**Қара жүзім** – допамин гормо­нының деңгейін көтереді, бұл есте сақ­тау қабілетін жақсартып, ми жұмысын ынталандырады. Таңертең 1 стақан шы­рын, ал кешке жүзімнің 1 талын жесе әр түрлі ми қатырғыш сөзжұмбақтарды оңай шешуге көмектеседі.

**Мейіз**  құрамында бордың қо­сын­дысы бар, бұл есте сақтау қабілетті арттырады.

**Грек жаңғағы** құрамында ле­цитин бар, бұл мидың жұмысын жақ­сартып, есте сақтау қабілетін бел­сендіреді. Күніне бес жаңғақ жеу керек, бұл С дәруменінің тәуліктік нормасы.

 Баланың оқу үлгерімі төмендесе, ми жұмысын арттыратын азықтарды пай­даланған жөн. Балалардың немесе жасөспірімдердің тамақ құ­рамы оның күнделігіндегі бағаларға әсер ететінін есте ұстаңыздар.

 Балалардың тамақтануының рационалды болуы, тамақтанудың тәртібін дұрыс ұйымдастырғанда ғана мүмкін. Ол үшін төменде көрсетілген шаралардың орындалуы қажет:

* Тамақтану уақытын және уақыт аралықтарын қатал сақтау;
* Тамақ қабылдаудың физиологиялық рационалдылығы;
* Жеке тамақтану уақыттарына сәйкес, тағамды мөлшері мен сапасына байланысты дұрыс бөлу;
* Балалардың тамақтану жағдайы және тамақтану кезіндегі балалардың тәртібі.