

Ақтау «мектеп-бөбекжай-балабақша» кешені КММ бойынша
«Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі» тақырыбында мектеп медбикесі
К.Е.Жаукенованың түсінік жұмыстары туралы мәлімет

Қазіргі кезде елімізде орын алып жатырған жағдайға байланысты барлық адамзат баласының денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Мектеп медбикесі К.Е.Жаукенова мектеп оқушыларына тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізетін бірнеше алтын ережелермен таныстырып өтті.



Дұрыс тамақтану ережелері:

- ✚ Тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады;
- ✚ Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне 5 рет қабылдаған жөн;
- ✚ Таңертеңгі асты мұқият ішу қажет. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда ағзадағы қант азайып кетеді.



Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

- ✚ Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.
- ✚ Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
- ✚ Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.
- ✚ Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.



Сонымен қатар мектеп оқушыларына салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спорт пен шұғылдану жолымен салауатты өмір салтын ұстану арқылы аурулардың алдын алып, денсаулықты және тартымды келбетті сақтап, сұлу да сымбатты, белсенді болып жүруіңізге болатыны туралы кеңестер берілді.

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: Д.Г.Кенжебаева