**«Отбасында ұтымды тамақтануды қалай**

**ұйымдастыру керек?»**

**Красильникова О.И.**

**«Арай» бөбекжайының**

**медбикесі**



Дұрыс тамақтану балалар денсаулығының негізі болып табылады және өмір бойы пайдалы болады. Баланы ерте жастан бастап дұрыс тамақтануға үйрету оған ересек өмірде тамақтануға оң көзқарас қалыптастыруға көмектеседі. Сенесіз бе, жоқ па, бірақ бұл әдеттерді қалыптастыру процесі көңілді және пайдалы болуы мүмкін – сіздің балаңызға ғана емес, бүкіл отбасыңызға да! Оны бастаудың алты әдісі мынадай.

**1. Жағымды әдеттерді қолдаңыз**

Сіздің кішкентайларыңыз сіз жасаған барлық нәрсені, соның ішінде тамақтануыңызды бақылайды. Егер сіз өзіңізге пайдалы тағамдарды, сусындар мен жеңіл тағамдарды таңдап, қызықты физикалық белсенділікпен айналыссаңыз, сіз жақсы үлгі бола аласыз. Пайдалы, балғын тағамдарды таңдай отырып, сіз балаңызға керемет үлгі көрсетесіз.

Балаларыңызды тамақ сатып алу және пісіру процесіне тартуға тырысыңыз. Оларға бүкіл отбасы үшін дәмді және пайдалы тағамдар жасауға қатысуға қызықты болады.

Тамақтану уақытын оқу мүмкіндігі ретінде пайдаланыңыз – әртүрлі тамақ топтарын бірге зерттеп, ағзаңызға қандай қоректік заттар мен дәрумендер қажет екенін біліңіз.

**2. Тағамға дұрыс көзқарас қалыптастырыңыз**

Тағамға дұрыс көзқарас – өмір бойы денсаулықтың және жүрек ауруы, қатерлі ісік және қант диабеті сияқты аурулардан қорғаудың кепілі. Сіз балаңызға оны бағыттау арқылы көмектесе аласыз:

● Олар физикалық аштық сезіне ме, соны түсінуге көмектесіңіз. Бұл оларға өз ағзасының қажеттіліктерін анықтауға көмектеседі.

● Тамақты марапат немесе жаза ретінде пайдаланбаңыз. Тамақты бұлай пайдалану балаларда тағамға деген дұрыс емес көзқарастың қалыптасуына әкелуі мүмкін.

● Белгілі бір тағамдарға тыйым салмаңыз. Тәттілер сияқты белгілі бір тағамдарға тыйым салу балаңызда олардың дәмін татып көруге деген үлкен ниетті тудыруы мүмкін.

Пайдалы емес өнімдер мен сусындардан бас тартудың орнына порциялардың мөлшерін шектеңіз және оларды сирек тұтыну керектігін түсіндіріңіз (яғни күн сайын емес). Неліктен кейбір тағамдар басқаларға қарағанда жақсы екендігі туралы балаларыңызбен сөйлесіңіз. Мысалы, егер сіздің балаңыз тәтті нәрсе жегісі келсе, онда табиғи қант қосылған балғын өнім, мысалы, жеміс-жидек, өңделген өнімге қарағанда, мысалы, қант қосылған тәтті үлпектерге қарағанда жақсы таңдау екенін түсіндіріңіз. Балалардың жақсы мінез-құлқын жейтін нәрселерді пайдаланбай мадақтауға тырысыңыз, мысалы, көңілді отбасылық іспен.

Балаңыздың тамақтану тәжірибесінің ауқымы неғұрлым кең болса, оның бес тамақ тобынан әр түрлі тағамдарды тұтыну мүмкіндігі соғұрлым жоғары болатынын білесіз бе?

**3. «Тамағыңды тауыс» дегеннен бас тартыңыз**

Бұл сіздің балаңызға тамақтан қажетті қоректік заттарды алуға көмектеседі деп ойласаңыз да, мұндай мінез-құлық тағамды дұрыс қабылдамауына және тамақтануға қатысты жағымсыз естеліктерге әкелуі мүмкін. Егер сіз балаңызды көкөністерді жеуге мәжбүрлей алмасаңыз, оған өзіңізді қалай жеп, ләззат алатындығыңызды көрсетуге тырысыңыз. Сіздің балаңыз тамақ таңдау туралы сізден біледі, сондықтан оны мүмкіндігінше жиі ынталандыруға тырысыңыз. Сондай-ақ, оған өзі жақсы көретін басқа пайдалы тағаммен аз мөлшерде жеміс-жидек немесе көкөніс ұсынып көрсеңіз болады немесе бірге дәмін татып көру үшін жаңа өнімді таңдауды сұрасаңыз болады. Жемістер мен көкөністерді қызықты және түрлі-түсті ыдыстарға сала отырып, оларға тәрелкеде тартымды көрініс беруге болады. Балаларға жаңа өнімдердің дәмін татып көру және ләззат алу үшін бірнеше әрекет қажет болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн – талпынудан жалықпаңыз!

**4. Порциялардың мөлшерін бақылаңыз**

Шамадан тыс үлкен порциялар салмақ қосуға әкелуі мүмкін, сондықтан балаларыңызға олардың тәрелкесінде қанша тамақ болуы керек екенін үйреткен маңызды. Баланы порцияның дұрыс мөлшерін анықтауға үйретудің қарапайым әдісі – визуалды бейнелерді қолдану, мысалы: макарон, күріш немесе жарманың порциясын анықтау үшін түйілген жұдырықты қолдануға кеңес беріледі. Еттің порциясы шамамен алақанның мөлшеріне тең болуы керек. Сары май сияқты майлардың мөлшері бас бармақтың мөлшерінен аспауы керек.

Балалардың энергия қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін тамақтануды реттейтін туа біткен қабілеті бар екенін білесіз бе?

**5. Күнді пайдалы таңғы астан бастаңыз**

Көптеген отбасылар үшін таң асығыстықпен өтуі мүмкін, бірақ егер күнді теңдестірілген таңғы астан бастасаңыз, бұл балаңызға оның өсуіне және дамуына қажетті кальций мен жасұнық сияқты маңызды қоректік заттарды алуға көмектеседі. Таңғы асты, әдетте, құрамында калориясы көп және қоректік заттары аз тәтті жарма немесе пісірілген нанның орнына табиғи йогурт және жаңа піскен жемістер сияқты жоғары қоректік ингредиенттерден дайындауға тырысыңыз. Балаңыздың ұзақ уақыт тойып жүргенін байқайсыз.

**6. Жаттығуларды қызықты етіңіз**

Балаларға күніне кем дегенде 60 минут физикалық белсенділік қажет. Неге көңіл көтермеске? Кешкі астан кейін серуендеу немесе жүзу сияқты бәрін қозғалысқа келтіретін отбасылық жиындарды жоспарлауға тырысыңыз. Мүмкіндік болғанда тосындылық танытыңыз, мысалы, радиода сүйікті ән естілгенде бірге билеңіз. Сондай-ақ, баланы экранның алдында өткізетін уақытын шектеуге үйрету маңызды (ДДҰ 2-4 жастағы балаларға күніне бір сағаттан асырмауға кеңес береді) және қозғалысты қажет ететін белсенді ойындарға назар аудару керек.

Баланы күн сайын пайдалы тамаққа және көңілді іс-шараларға үйрету оның дамуына көмектеседі, денсаулығын жақсартады және оны өмір бойы оң, сау шешімдер таңдауға дайындайды.