

ЖШС «Әнел» балабақшасы

Қараша айы

Ата-анаға кеңес:

Тақырыбы: «Баланың дұрыс тамақтануы»

Баланың дені сау, белсенді және дұрыс дамуы үшін құнарлы әрі теңгерімді тамақтанудың маңызы зор. Мектепке дейінгі жаста қалыптасқан тамақтану әдеттері баланың болашақ денсаулығына әсер етеді.

Ата-аналарға пайдалы кеңестер:

-  Баланың күнделікті ас мәзірінде көкөніс пен жемістер міндетті түрде болсын.
-  Сүт және сүт өнімдерін, ет, балық, жұмыртқа, бұршақ тұқымдастарды мөлшеріне сай ұсыныңыз.
-  Таңғы асын өткізіп алмауын қадағалаңыз.
-  Баланы жеткілікті мөлшерде таза су ішуге үйретіңіз.
-  Тәттілерді, газдалған сусындарды, фастфуд пен тым майлы тағамдарды шектеңіз.
-  Тамақтану уақытын бір тәртіпке келтіріп, баланы күн тәртібімен тамақтандыруға тырысыңыз.
-  Баланы күштеп тамақтандырмаңыз. Оның тәбеті мен ағзасының қажеттілігін ескеріңіз.
-  Баланың көзінше дұрыс тамақтанып, өзіңіз үлгі болыңыз.
- ☐ Тамақтанар алдында қол жуудың маңызын үйретіңіз.
- ☐ Балабақшаға үйден тағам әкелген жағдайда, оның қауіпсіздігі мен сақтау талаптарын ескеріңіз.

Есте сақтаңыз!

Дұрыс тамақтану — баланың өсуі мен дамуына, иммунитетінің қалыптасуына және жақсы көңіл күйіне ықпал ететін маңызды фактор.

«Дені сау бала — бақытты бала!»