

ДҰРЫС ЛИТАНИЯ ЖӘНЕ ДӘРУМЕНДЕРДІҢ ПАЙДАСЫ ТУРАЛЫ



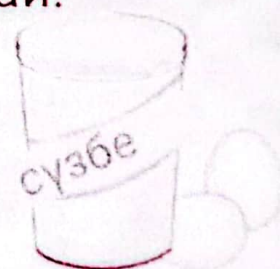
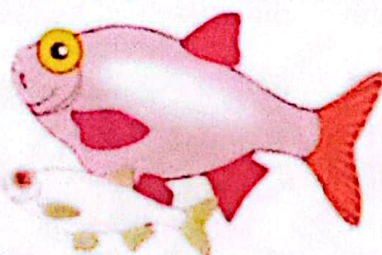
Дұрыс тамақтанудың негізгі принциптерінің бірі - баланы барлық қажетті азық-түлікпен қамтамасыз ететін барлық негізгі азық-түлік топтарын (балық, ет, сүт және сүт өнімдері, жұмыртқа, тағамдық майлар, көкөністер мен жемістер, қант және кондитерлік өнімдер, нан, жарма және т. б.) қамтитын күнделікті әр түрлі тағам рационы заттармен.

"Дұрыс тамақтану" ұғымына тамақтану мәдениеті және жалпы мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру кіреді.

Балаға не айту керек-өсу және даму үшін адам дұрыс тамақтануы керек. Сіздің сүйікті тағамдарыңыз қандай екенін айтыңыз. "Дәмді" пен "пайдалы" арасындағы айырмашылықты түсіндіріңіз.

Адам әртүрлі тағамдарды жейді. Пайдалы және өте пайдалы тағамдар бар.

Өнімдерде денсаулық үшін өте маңызды заттар бар, олар вита-миналар деп аталады. Пайдалы тағамдарда-көкөністер, жемістер-ең көп дәрумендер. Өте өріс-зен қара нан, ол әртүрлі дәрумендерге бай.



Көптеген дәрумендер бар, бірақ олардың алавалары-А,

В, С, Д дәрумендері

А дәрумені эрения үшін өте маңызды, ол сәбізде кездеседі.

Витамин біздің негізгі ағзамыз-жүрегіміздің

жақсы жұмыс істеуіне көмектеседі. Ол

көкөністерде, сүтте көп. Витамин бүкіл денені нығайтады,

адамды сау, суыққа бейім етеді. Бұл кивида,

итмұрында көп.

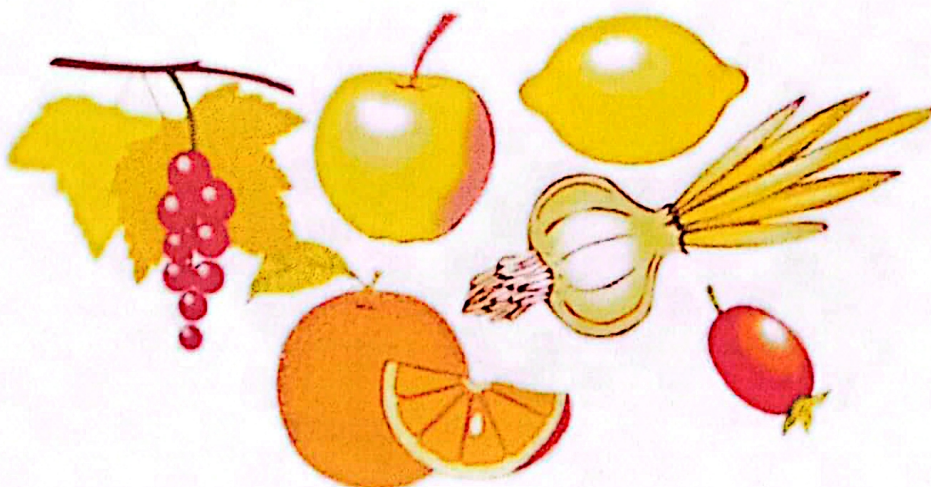
Витамин біздің аяқтарымыз бен қолдарымызды нығайтады, бұл витаминнің

көпшілігі балық майында.

Сұрақтар

- Таңғы асқа не жегенді ұнатасыз? - "Дұрыс тамақтану" деген сөзді қалай түсінетініңізді түсіндіріңіз.

- Сіз қандай дәрумендерді білесіз? олар не үшін қажет? - Денсаулыққа пайдалы тағамдарды атаңыз. Осы тағамдарда қандай дәрумендер бар екенін айтыңыз. - Денсаулыққа пайдалы бес тағамды атаңыз.



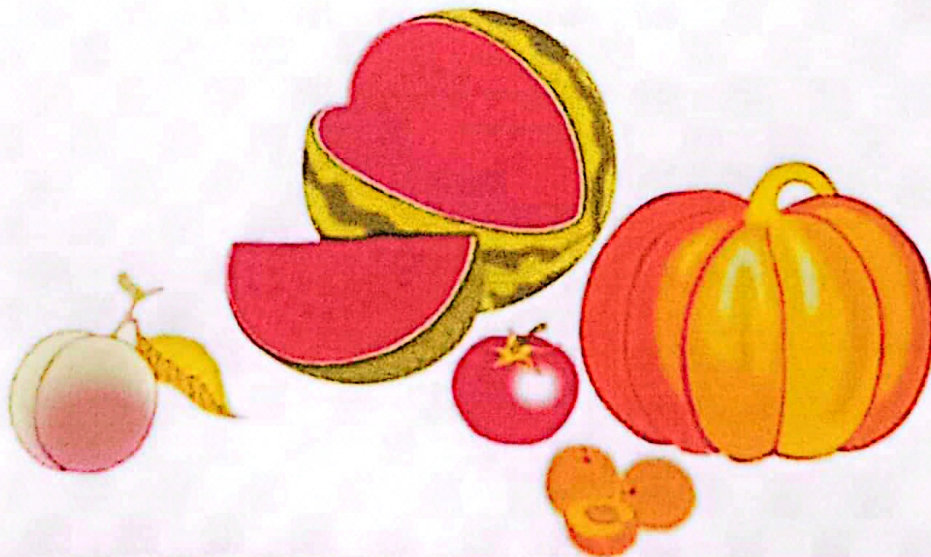
Нара "Дәрумендер"

Көкөністер мен жемістерді дайындаңыз (суреттері бар суреттер): алмұрт, асқабақ, алма, сәбіз, лимон, қызанақ, қияр, қызылша, репа, жасыл пияз, қырыққабат, жүзім, шие, шие, құлпынай, қызыл қарақат, лингонберри, қара өрік, картоп, өрік.

Баланың алдына 4 табақ қойыңыз, ал олардың астына А, В, С, Д әріптері бар карточкаларды жайыңыз. Ойынның пайдасы, өнімнің дәмі туралы әңгімелермен бірге жүріңіз.

"Мәзір жасау" ойыны балаңызға

түскі ас мәзірін жасауды ұсыныңыз: салат, бірінші және екінші тағам, десерт. Осындай түскі асты дайындау үшін қажет өнім-мах туралы айтыңыз. Балаңызға осы тағамдарда кездесетін дәрумендерді есте сақтауға және атауға шақырыңыз.



СҮМІЛІ

Мен ешқашан көңілімді
қалдырмаймын және күлімсіреу
бетімде, өйткені Мен қабылдаймын
А, В, С Дәрумендері.



Қарапайым шындықты есте
сақтаңыз-шикі сәбізді шайнайтын
немесе сәбіз шырынын ішетін
адам ғана жақсы көреді.

Спозаранка өте маңызды
Таңғы ас кезінде сұлы майын
жеу. Қара нан бізге пайдалы
Және таңертең ғана емес.

Апельсиндер суық тию мен
тамақ ауруына көмектеседі,
Жақсы лимон жеген дұрыс,
Ол өте қышқыл болса да.

Л. Сильбер

