**ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫНЫҢ НЕГІЗГІ ПРИНЦИПТАРЫ**

Оқушының тамағы үйлесімді болуы керек. Ас мәзіріне міндетті түрде азық-түлік құрамына ақуыздар, майлар мен көмірсулар ғана емес, сонымен бірге витаминдер, минералдар және микроэлементтеркіруі тиіс. Бұл компоненттер бала организмінің толық жетілуі үшін қажет. Ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың өзара қатынасы 1:1:4 болуы керек. Ас мәзірін құрастырғанда баланың өсуі мен дамуын, қоршаған ортаныңәсерін, тұлғалық және эмоционалдық қосымша жүктемесін ескеріліп, негізгі тамақ құрамының тепе-теңдігі сақталуы керек.

**ОҚУШЫЛАРДЫ ДҰРЫС ТАМАҚТАНДЫРУ ҮШІН ҚАЖЕТТІ АЗЫҚ-ТҮЛІКТЕР:**

**АҚУЫЗДАР**

Күнделікті оқушы 75-90 г ақуыз қабылдауы тиіс, оның 40-55 грамы жануартекті болуы керек. Рационда міндетті түрде сүт, айран, шұбат, қымыз, құрт, қатық, сүзбе, балық, ет тағамдары, жұмыртқа болуы қажет.

**МАЙЛАР**

Тәулігіне оқушы үшін майлардың мөлшері -80-90 грамм, тәуліктік рационның 30%-ын құрауы керек. Мектеп жасындағы бала күнделіктісары май, өсімдік майы, ет, қаймақ, қабылдауы тиіс.

**КӨМІРСУЛАР**

Оқушының рационда көмірсулардың тәуліктік мөлшері- 300-400 граммнан аспауы қажет. Оқушы ас мәзірінде міндетті түрде нан, жарма,картоп, бал, кептірілген жеміс, қант болуы керек.

**ВИТАМИНДЕР МЕН МИНЕРАЛДАР**

Баланың дұрыс жетілуі және ішкі ағзаларының дұрыс жұмыс жасауы үшін оқушының рационында қажетті витаминдер мен минералды заттар болуы қажет. Балаға құрамында А,В тобы, С,Е витаминдеріне, минерал тұздар мен ойд, темір, фтор, кобальт, селен, мыс және т.б. микроэлементтерге бай: сәбіз, тәтті бұрыш, көк пияз, қымыздық, қара жемісті шетеннің, итмұрынның, шырғанақтың жемістері, ақжелкен, аскөк, қызанақ, қарақат, цитрустар, картоп, бауыр, жұмыртқа, сұлы және қарақұмық жармалары, ірімшік, гүлді қырыққабат, алма, бадам, бұршақ тағамдары қажет

**Педиатр дәрігер Крыкбаева А.М.**