**«БАЛАЛАРДЫ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ДЕНСАУЛЫҚ КІЛТІ»**

**тақырыбында ата-аналарға кеңес**

Тамақ – ағзаның қажетті қажеттілігі және адам тіршілігінің алғы шарты. Біз көбіне дәміне қарай ұнағанын, үйренгенін немесе тез әрі оңай дайындайтын тамақты жейміз. Уақытында теңдестірілген диетаға жүгіну маңызды. Бұл сіздің балаңыздың болашақ тамақтану мәдениетінің негізін құрайтын сіздің үлгіңіз. Сіз оның алғашқы дәм нормаларын, бейімділігін және әдеттерін қалыптастырасыз, оның болашақ денсаулығы сізге байланысты болады. Балалардың тамақтануын дұрыс ұйымдастыру маңызды. Сондықтан мектепке дейінгі жаста әр 3-4 сағат сайын 4-5 мезгіл тамақ беріледі. Тамақтану әртүрлі болуы керек, бұл оның тепе-теңдігінің негізі болып табылады.

• Баланың рационында барлық тағам топтары болуы керек – ет, сүт, балық, көкөністер;

• Баланың тамағы күндіз де, апта бойы да әртүрлі болуы керек. Баланың жеке ерекшеліктерін және ықтимал тағамдық төзімсіздікті қарастырыңыз. Тамақпен бірге ағзаға түсетін энергия мөлшері баланың жұмсаған энергиясының мөлшеріне тең. Тамақ қуаныш әкелуі керек. Балаңызға ерте жастан идеяны қалыптастыруға мүмкіндік беріңіз: отбасылық дастархан - бұл барлығына ыңғайлы, жылы және, әрине, дәмді орын! Ата-аналарға ескерту:

• Үйдегі диета балабақшадағы диетаны алмастыру емес, толықтыруы керек. Мәзірмен танысу, ол мектепке дейінгі білім беру мекемесінде күнделікті ілінеді;

• Балаңыз балабақшаға барар алдында үйдегі диетаның құрамын мүмкіндігінше балабақша жағдайына жақындатыңыз;

• Балабақшаға дейін таңғы асты алып тастаған дұрыс, әйтпесе топта бала таңғы ас нашар қабылдайды;

• Үйде кешкі уақытта балаға күндіз қабылдамаған тағамдарды беру маңызды;

• Демалыс және мереке күндері балабақша тағам мәзірін ұстанған дұрыс

**Балалар мен ата-аналарға арналған тамақтану ойындары**

Ойын - баланың қоршаған әлеммен қарым-қатынас жасауының ең тиімді жолы. Ендеше, ойнайық. «Бізге әртүрлі ботқалар керек». Ересек балаға қандай дәнді дақылдарды білетінін еске түсіріп, жауап беруге шақырады, осы дәнді дақылдардан жасалған дәмді ботқалар қалай аталады? (қарақұмық ботқасы – қарақұмық; күріш ботқасы – күріш, т.б.)

«Салауатты азық-түлік дүкені». «Сатып алушы кез келген пайдалы тауар туралы ойлайды, содан кейін оның атын атамай, сипаттайды (қасиеттерін, сапасын атайды, одан не дайындауға болады, оның қаншалықты пайдалы екенін атайды), сондықтан сатушы біздің қандай өнім туралы айтып жатқанын бірден болжайды. Мысалы: Сатып алушы. Адамның сүйегі мен тісіне өте пайдалы ақ сұйықтық беріңізші. Дәл солай ішуге немесе онымен ботқа пісіруге болады. Сатушы. Бұл сүт! Әрі қарай, «сатушы-сатып алушы» жұптары рөлдерін ауыстырып, ойын жалғасады.

|  |  |
| --- | --- |
| **Жұмбақ ойындар**  • Берілген әріптен басталатын жемістерді (көкөністерді) ойла.  • Тек қызыл көкөністерді атаңыз.  • Жемістерді (көкөністерді) санаңыз (бір алма, екі алма...).  • Пісіруге қандай өнімдер қажет болады... (борщ, картоп пюресі, бәліш, омлет, компот...).  • 5 пайдалы тағамды және 5 зиянды тағамды атаңыз. Олардың пайдасы мен зияны неде екенін түсіндіріңіз  . • 5 түрлі... (көкөністер, жемістер, жарма, сүт өнімдері, нан өнімдері, т.б.) есте сақтаңыз және атаңыз.  • Қандай тағамдар дайындауға болатынын атаңыз...(көкжидек, алма, қырыққабат...). Мысалы: көкжидектен көкжидек пирогын, көкжидек джемін, көкжидек шырынын жасауға болады. | C:\Users\Детский сад\Desktop\консультации\1709405514735.jpg |