



БАЛАЛАРДАҒЫ СЕМІЗДІКТІҢ АЛДЫН АЛУ БАЛАДА АРТЫҚ САЛМАҚ БОЛМАСА, БОЛАШАҚТА АУЫРМАЙДЫ!

Қазақстандағы әр 5 баланың біреуінде артық салмақ бар немесе семіздікпен ауырады.

1



Сын айтпай, қолдау көрсетіңіз. Баланы күш-жігері мен талпынысы үшін мақтаңыз, оның салмағына көп мән бермей, салауатты әдеттерін қолданыз.

2



Өзіңіз үлгі болыңыз. Отбасымен бірге дене жаттығуларымен айналысыңыз және көбірек көкөніс пен жеміс-жидек жеңіздер.

3



Азық-түлік сатып алуға балалармен бірге барыңыз. Дүкенге балаларыңызды ертіп алыңыз. Олармен жаңа піскен көкөністер мен жеміс-жидекті бірге тандап, дұрыс тағам тандауға үйретіңіз.

4



Асты бірге әзірлеңіз. Бұл – қызықты, дәмді әрі пайдалы. Балаларға пайдалы астың дәмді де болатынын көрсетіңіз.

5



Отбасылық дастархан. Бәріңіз бірге бір дастарханнан тамақтаныңыздар. Бұл отбасы байланысын нығайтып, дұрыс тамақтану әдетін қалыптастырады.

6



Порция көлемін бақылаңыз. Артық тамақтанудың алдын алыңыз.

7



Асты марапатқа айналдырмаңыз. Баланы тәттімен емес, серуенмен, ойынмен немесе жылы сөзбен қуантқан дұрыс.

8



Су ішуді үйретіңіз. Балаларға таза су немесе майсыз сүт беріңіз, тәтті газды сусындар мен қант қосылған шырындарды мүлде ішкізбейіз.

9



Экран алдында отыру уақытын азайтыңыз. Оның орнына таза ауада серуендеп, ойын ойнап, белсенді қимыл жасағаны дұрыс.

10



Баланың ұйқысы қансын. Толыққанды ұйқы баланың дені сау болуіне және салмақты бір қалыпты сақтауына көмектеседі.

Бала кездегі семіздік ересек өмірде ауыр созылмалы ауруларға әкелуі мүмкін.

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі әзірлеген