



## 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 қолдаңыз.

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 таңдап, дұрыс тағам таңдауға 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 ішкізбеңіз.

9



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

10



**Баланың ұйқысы қансын.** Толыққанды ұйқы балаңыздың дені сау боп өсуіне және салмақты бір қалыпты сақтауына көмектеседі.

Бала кездегі семіздік ересек өмірде ауыр созылмалы ауруларға әкелуі мүмкін.

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі әзірлеген