

## **Денсаулық – басты байлық**

Денсаулық – адам өміріндегі ең үлкен байлық. Денсаулығы мықты адам жақсы оқиды, еңбек етеді және армандарына жете алады. Сондықтан әр адам өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауы керек.

Денсаулықты сақтау үшін дұрыс тамақтану, таза ауада серуендеу, спортпен айналысу және жеке бас тазалығын сақтау өте маңызды. Уақытында ұйықтап, күн тәртібін сақтау да денсаулыққа пайдалы. Көкөніс пен жеміс-жидекті көп жеп, зиянды әдеттерден аулақ болған жөн.

«Денсаулық – зор байлық» деген халық даналығы бекер айтылмаған. Деніміз сау болса, өміріміз де қуанышты әрі бақытты болады. Сондықтан денсаулығымызды күтіп, салауатты өмір салтын ұстанайық.

Дұрыс тамақтану – баланың денсаулығының, дұрыс өсуі мен дамуының негізгі кепілі. Балабақшада балалардың жас ерекшелігіне сай құнарлы әрі теңгерімді тағам берілуі маңызды.

Балабақшадағы дұрыс тамақтанудың негізгі қағидалары:

- Тамақтану күніне 4–5 рет белгілі бір уақытта ұйымдастырылады.
- Ас мәзірінде көкөністер, жемістер, сүт өнімдері, ет, балық, жарма және жұмыртқа болуы тиіс.
- Балалар жеткілікті мөлшерде таза су ішуі керек.
- Тәтті, газдалған сусындар мен майлы тағамдарды шектеу ұсынылады.
- Тағам жаңа дайындалған, қауіпсіз және дәрумендерге бай болуы қажет.

Дұрыс тамақтанудың пайдасы:

- Иммунитетті күшейтеді.
- Баланың бойы мен салмағының қалыпты өсуіне ықпал етеді.
- Оқу мен ойын кезінде белсенділікті арттырады.
- Ас қорыту жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі.
- Салауатты өмір салтының дағдыларын қалыптастырады.

Балабақша мен ата-ананың бірлескен жұмысы арқылы балалардың дұрыс тамақтану мәдениеті қалыптасып, олардың денсаулығы нығаяды.

