

ЖШС «Иштаев Е.А.» «Айгөлек+» жеке бөбекжайы

Назар парақшалары:
«Ас-адамның арқауы!»

Медициналық қызметкер: М.Жангазиева

«Ас – адамның арқауы»

Құрметті ата-аналар!

Дұрыс тамақтану – баланың денсаулығының, дұрыс өсуі мен дамуының негізгі кепілі. Бала ағзасы күн сайын дәрумендерге, минералдарға және пайдалы қоректік заттарға мұқтаж.

Баланың дұрыс тамақтануы үшін:

Сүт және сүт өнімдерін күнделікті тұтынуына көңіл бөліңіз.

Көкөністер мен жеміс-жидектерді күн сайын беріңіз.

Ет, балық, жұмыртқа сияқты ақуызға бай тағамдарды мәзірге енгізіңіз.

Таңғы асты міндетті түрде ішкізіңіз.

Күні бойы жеткілікті мөлшерде таза су ішуді әдетке айналдырыңыз. Тәттілерді, газдалған сусындарды және фастфудты шектеңіз.

Тамақты күн сайын бір уақытта ішуді қалыптастырыңыз.

Есте сақтаңыз!

Дұрыс тамақтанған бала:

Сирек ауырады;

Белсенді әрі сергек болады;

Жақсы өсіп, дамиды;

Зейіні мен есте сақтау қабілеті жақсарады.

«Денсаулықтың бастауы – дұрыс тамақтану!»

«Ас – адамның арқауы, денсаулықтың негізі!»