



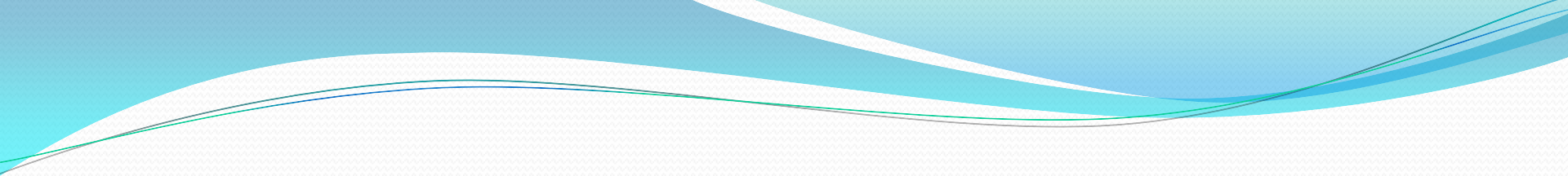
# *Тамақтану гигиенасы. Тамақтану нормасы, тәртібі*



Балалардың денсаулықтарын жақсарту бойынша әр топқа жеке – жеке профилактикалық, емдік, сауықтыру жұмыстары және денсаулықты нығайту бойынша шаралар жоспары дайындалады.

Соңғы жүз жылдықта балалардың өсу және даму процесі жылдамырақ жүре бастады. Мұны акселерация деп атайды. Ол бір жағынан жақсы болса, балалардың жасына байланысты қимылдау мүмкіншілігі артады, екінші жағынан олардың арасында көру қабілетінің нашарлауы (миопия), жасөспірімдер гипертензиясы ауруы көбейіп отырғандығын көрсетеді. Осыған байланысты акселерация гигиеналық қамтамасыз ету бойынша бір сыпыра өзекті мәселелерді алға қойды.





# **Кунделікті өмірде, қауіпсіз тамақтанудың бес маңызды қағидасы бар:**

1. Тазалықты сақтаныз
2. Шикі өнімді әзір астан бөлек ұстаныз.
3. Тамақта жақсылап пісірініз
4. Тағам өнімдерін қауіпсіз температурада сақтаныз.
5. Таза сумен қауіпсіз шикі азық-түліктерді пайдаланыңыз

# Витамины!!!

Витамины-организмнің тіршілік әрекетіне қажет органикалық заттардың жеке тобы. Витамины денсаулықтың нығаюына әсер етеді, организмнің суық тиюден болатын және жұқпалы ауруларға қарсы тұруын жоғарылатады, жұмысқа қабілеттілікті арттырады.

1911 жылы поляк ғалымы К. Функ тазартылған күрішпен қоректенген көгершіндерді сал ауруынан емдеген затты күріш кебегінен алды. Ол бұл затты *витамин* деп атады.

Кейінгі зерттеулер бойынша олардың аминқышқылдары, майлар, нуклеин қышқылдары және гормондар синтезі мен ыдырауына қатысатыны дәлелденді.



# Самые вредные продукты



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чуца-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

*Таңертеңгі  
ас міндетті  
түрде ыстық  
болуы керек.*

*Тамақтанан  
отырғанда  
теледидар қарау  
немесе кітап  
оқу тиімді*

*Тағамды  
мәш ерден  
тыс жаудан  
аппақ болу  
керек*

*Дұрыс  
тамақтану  
ережелері*

*Ғұядан  
1-1,5  
сағат бұрын  
майлы тамақтар  
ішуге  
болады.*

*Дене шынықтыру  
белсенділігін  
арттырып, ішімдік пен  
шылым шегуді тоқтату*

Жеміс-  
жидектер

Картоп, күріш және  
нан өнімдері

Ет, балық,  
жұмыртқа, және  
бұршақтылар

Сүт және  
сүт өнімдері

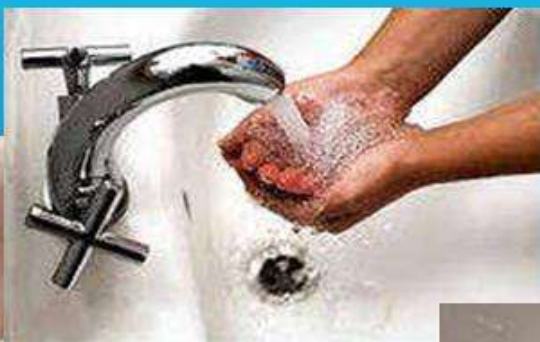
Тәтті сусындар, тамақтар  
және майлар



# Мытье рук



*Все в руках человека,  
поэтому мойте их чаще!*





Рациональное  
Питание



Закаливание и  
занятия спортом



# Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Правильный  
Режим труда и отдыха

