

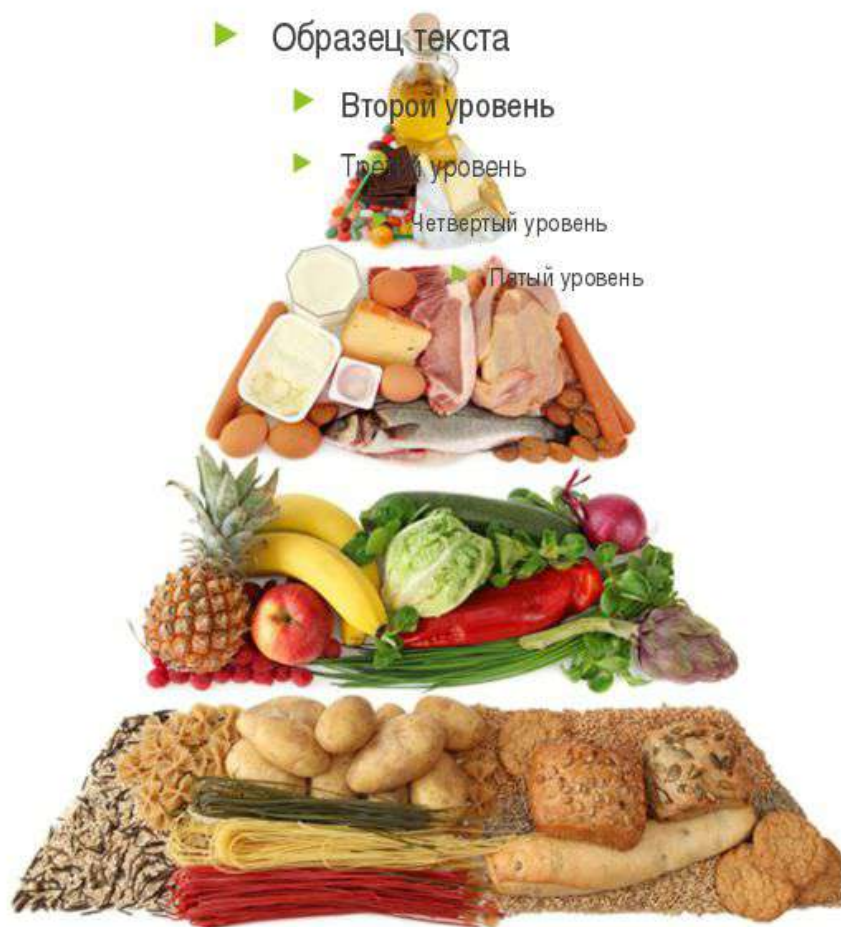
## ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР



## ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР



# Тамақтану пирамидасы



# Тамақтану пирамидасы



- ▶ Пирамида - қоректік заттар рөлі туралы ғылыми білімдерді және ағзаның қажеттіліктерін есепке ала отырып әзірленген, қоғамда қалыптасқан тамақтанудың дәстүрлерін бейнелейді.
- ▶ Азық-түліктік пирамида - бұл шегіністерге рұқсат бермейтін қатаң емдәм емес, оның міндеті таңдау жасауға көмектесу үшін қажет. Мысалы: жақсы дене бітіміне, психикалық және ақыл-ой пішініне және т.б.

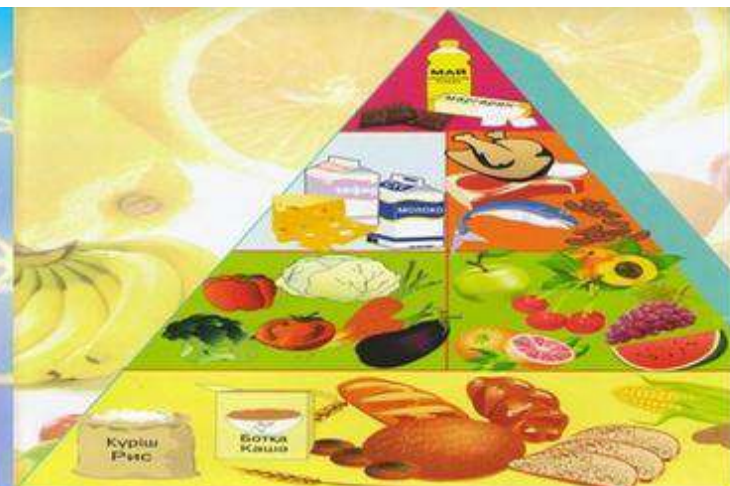
## Тамақтанудың негізгі ережелері

- ▶ Біріншіден, асықпай тамақтану керек;
- ▶ Екіншіден, асты дұрыс шайнау керек;
- ▶ Үшіншіден, жегің келмесе-жеме. Өте жиі біз инерция үшін, біреулерге серік болу үшін, тіпті қорға жиналсын деп тамақтана береміз. Белгілі тамақтану мезгілін (режимін) ұстануымыз керек;
- ▶ Төртіншіден, тиімді және дұрыс тамақтану;
- ▶ Бесіншіден, Зиянды тағамдардан аулақ болу;



- ▶ Диетологтардың пікірінше – ең дұрыс тамақтану режимі – күніне 4 рет тамақтану. Таңғы ас, түскі ас, кешкі ас аралығы 4-5 сағат болуы тиіс. Дұрыс тамақтануға негізделген диета – тағамды күніне өз уақытында қабылдау. Дұрыс тамақтану қағидаты қарапайым: таңғы ас тәуліктік норманың төрттен бірін құрайды – 25%, түскі ас – 50%, шаңқай түскі ас – 10%, кешкі ас – 15%. Кешкі асты ұйықтарға дейін 2 сағат бұрын қабылдау керек.





**Дұрыс тамақтану сендердің денсаулықтарыңды нығайтуға және сақтауға мүмкіндік береді**



**Қимыл белсенділігі – сергектіктің қуаты**