

## Оқушыны немен тамақтандыру керек...

Әр оқушы тамақпен бірге қажетті микроэлементтер мен дәрумендерді алуы тиіс. Үстелдің үстінде міндетті түрде А дәрумені бар – сүт, ірімшік, май болуы керек, олар иммунитет үшін көздің көруі мен асқазан ішек жолдарына өте пайдалы. **А провитамино** шпинат, , сәбіз, қызанақ, салат, жасыл бұршақ, аскөк, үрмебұршақтыан **А дәрумені** болып синтезделенді

Нан балаларға өте қажет – оның құрамында қалыпты зат алмасуға шыдамдылыққа, жүйке жүйесіне жауапты **В1 дәрумені** бар. Ол болмағанда оқушы ғылыммен айнарудың орнына тез шаршап қалады. Тарылар, ашықты, бұршақ, шошқа еті мен құс етінде де **В1 дәрумені** бар. Өсіп келе жатқан ағзаға **В2 дәрумені** (ақуыздың айналымына қатысатын) қажет, оны ет пен қатты ірімшіктен алуға болады.

Оқушы оқудың жүктемесінен шығып кетіп, жұқпалы аурулармен ауырып қалмауы үшін, оны **С дәруменімен** қамтамасыз ету керек, оны цитрустан, тәтті бұрыштан, орамжапырақтан, клюквадан, қара қарақаттан, қарлығаннан, таңқурайдан және басқа да жемістерден алуға болады. Тақтаға мерекеге сияқты шығуы үшін оқушыға жүйкесін тыныштандыратын **Р дәрумені** көмектеседі. Оның баскөздері – күріш, картоп, тары, сұлы. Балаларға қанның жақсы ұйтылуы үшін **К дәрумені** де керек. Бұл vita-зат жасыл жапырақты көкеністерде кездеседі. Әрине балаға жақсы дамып, өсу керек. Ол үшін оған **Е дәрумені** (жасыл бұршақ, өсімдік майы, жаңғақтар, күнбағыс тұқымдары) және **Д дәрумені** керек, ол жұмыртқада (сондықтан да оны балаға аптасына 2-3 рет беріп отыру керек), сары майда, ірімшіктің кезкелген түрінде, өңделген бидайдың тарыларында, балық майында, жүгеріде, зәйтүнде кездеседі.

Өсіп келе жатқан ұрпаққа келесі микроэлементтер пайдалы – **калий, кальций, фосфор, магний, цинк, йод, мыс, темір**. Олар жемістерде, көкеністерде, сүт өнімдерінде мольнан бар. Сонымен барлық дәрумендерге толы ас бір тамақ ішкеннен меңгерілмейді, сондықтан оқушы күніне 4-5 рет тамақ ішу керек.