

# Баланы дұрыс тамақтандыру:

## 5 кеңес

Дұрыс тамақтану — баланың өсуі мен жан-жақты дамуына әсер ететін негізгі факторлардың бірі. Сондықтан аналар сәбилерінің тамақтанулары мен тағамдарға байланысты сұрақтарға баса назар аударады.

Баланы кішкентай кезінде дұрыстап тамақтандырудың пайдасы немесе зияны өсе келе білінеді. Сәби кезде қоректенген тағамдардың себебінен баланың кейінгі жастағы тағамға деген қызығушылығы қалыптасады. Тамақтану дағдысы да маңызды деп саналады.

Баласы ішкен астан зиян көрмес үшін ата-аналардың мұқият болуларын қажет ететін жағдайлар болады. Соларға қатысты бес кеңес туралы айтамыз.

Бұл бес кеңес Израильдегі «Шнайдер» балалар ауруханасында қызмет ететін Лилах Пелег Вайс есімді балалар диетологының жас аналарға берген кеңесі болып табылады.



### 1) Тамақтандыру режимі

Балаңызға алғаш рет жаңа тамақ (кез-келген азық-түлік) бергенде уақыт режимін сақтаңыз. Бірде емізіп болып қосымша жеміс-жидек беріп, келесі күні жеміс-жидек беріп болғаннан соң емізбеңіз. Дұрысы: жаңа жемістің немесе көкөністің кішкентай ғана үзiгiн беріп, артынан емізіңіз немесе соған ұқсас қоспалармен тамақтандырыңыз. Кейінгі күндері де осылай істеңіз.

Бала әр түрлі тағамдарды әр түрлі уақытта жеп, уақыттық режимге бағынбаса, асқазаны үнемі бірнәрсе қажет етіп, өзі бірнәрсені шайнағысы келіп тұрады. Ал олай болу — бала денсаулығына зиян. Бала тамақтанудың уақытын білу керек, соған дағдылану керек.

### 2) Азық түрін таңдау

Балаңызға беретін тағамдардың тағамдық құндылықтары мен құрамына көңіл бөліңіз. Құрамында қант көп болса, транс-майлар (маргаринде, жартылай фабрикаттар мен фаст-фудта болады) мен қаныққан майлары (бөлме температурасында қатты немесе жартылай қатты күйде болатын майлар) бар тағамдар құнарлы азық болмайды. Олардың орнына құрамында ақуызы, күрделі көмірсутектері (бртқа, макарон, нан) мен қанықпаған майлары бар азық түрлерін және көкөністер мен жеміс-жидектерді пайдаланыңыз. Бірақ құрамында қанты көп болып келетін жеміс-жидектерден бас тартқаныңыз дұрыс. Мысалы, жүзімнің құрамында қант өте көп. Сол себептен де оны балаңызға жегізбеңіз.

### 3) Тәтті тағамдар

Балалардың тәттілерді көп жеулеріне болмайды. Дегенмен мөлшерін біліп барып беруге болады. Кішкентай баланың бір күнде жейтін тәттілерінің тағамдық құндылығы 100 ккал (килокалория) мөлшерінен аспау керек. Балаңыздың бойында тәтті тағамдарға деген тәуелділік пайда болмас үшін мамандар аптасына 1-2 күн тәттілерді жемеуге кеңес береді. Тәттілердің түрлері көп. Бірақ балалар үшін қандай тәттілер пайдалырақ? Толыққанды ұннан (бидайды тұтастай уатып, қабыршағын алмаған ұн; қара бидай ұны деп те атайды) жасалып, сұйық шоколадпен сырттай қапталған жапалақтар (хлопья), ванилін дәмді және шоколад дәмді сүт өнімдері, сондай-ақ, халуа пайдалырақ.

Балаларға түскі астан соң тәтті тағамдарды беруге болады. Тәттілерді тамаққа қосымша ретінде беруге болады. Олар еш уақытта негізгі тағамды алмастырмау керек.

### 4) Тамақтану ұзақтығы



Бала қашан тамақтанып болатынын өзі шешеді. Егер басқа біреудің айтқанымен тамақтануын аяқтаса немесе ары қарай жалғастырса, ол өзінің тоған-тоймағандығын өздігінен анықтап беле алмайды. Оны асықтыруға немесе тағы да тамақ жеуге мәжбүрлеуге болмайды. Ал бала ұрсып, қорқытып-үркітіп жегізген ас ас болмайды. Көптеген ата-аналардың осы тұста өрескел қателіктерге бой алдыратындығы жасырын емес. Балалары бір қасық ас артығымен ішпесе, аштан қалатындай, баласына сұс көрсетеді.

Баланың тамақтану ұзақтығына басқалардың араласуы, ықпал етуі бала ағзасындағы зат алмасудың бұзылуына әкеп соғуы мүмкін.

Балаңыз айтқан сөзіңізді ұғатын жағдайда: бір рет жемей қайтарған асты аздан соң тағы бір рет ұсыну керек. Егер екінші ретте де жеуден бас тартса, келесі ас ішетін уақытқа дейін ештеңе жемейтіндігін ескертіңіз. Яғни, режимді сақтау керек екендігін ұқтырыңыз.

Бала тамақтанар кезде ойы басқа жақта болмау керек. Көңіл-күйі қалыпты болып, алаңдаушылық болмау керек. Тамақтану кезінде теледидар, кітап, ойыншық және ойын әрекеттері баланың көңілін ауламау керек. Егер бала осыған үйренбесе, кейін өскен кезде де тамаққа қарағанда ойынды жоғарғы орынға қоятын болады. Баланың тамақты тастап ойынға беріліп кетуін бастарынан кешірген ата-аналар жақсы түсінеді.

## 5) Балаңызға мысал көрсетіңіз

Балалар үлкендерден көргендерін істейді. Балаларға тамақтануға қатысты жақсы әдеттер мен дағдыларды үйрену үшін отбасындағы басқа адамдар дастарқан басында жиналып, сипайылыққа жатпайтын әрекеттерді көрсетпей тамақтану керек.

Ата-анасы дұрыс тамақтанатын балалар өсе келе көргендерін істейді. Ес біліп, айналасын таныған сәттен бастап жақсы қылықтар мен әрекеттерді үйренген балалардың көзге оғаш көрінетін әрекеттерден алшақ болатындығы белгілі. Мысалы, үйіндегі адамдар ас ішіп отырып та теледидар қарап, көп сөйлеп отырса, ондай үйдің баласы басқа ортаға барғанда өзінің қандай ортадан (отбасы) шыққандығын көрсетіп қояды. Өйткені ол бала үшін тамақтану кезінде көп сөйлеу, теледидар қарап, ондағы көрсетілген сюжеттерді әңгімелеп отыру дағдыға айналып кетеді.

Ата-аналардың салаутты өмір салтын ұстанулары отбасы өмірінің барлық саласында іске асуы тиіс: тек тамақтануды дұрыстап, спортпен айналысуды, серуендеуді шетке ысыруға болмайды.

