



**Тіс-жақ жүйесінің
дамуы мен ақаулардың
қалыптасуында
тамақтанудың
маңызы**

**Орындаған: Адилбек К.А.
Группа: 502-2
Тексерген: Лукпанова Ш.З.**



Пирамида питания



Рациональді тамақтану

Қалыпты даму, дұрыс өсу мен ауруларды алдын алуға бағытталған тамақтану үрдісі. Тамақтану тісжегіні, қабыну ауруларын алдын алу мен қатар тіс-жақ жүйесінің қалыптасуына да әсер етеді.

Рациональді тамақтанудың қағидалары:

- Энергетикалық құндылық;
- Балансталған тамақтану;
- Тамақтану режимін сақтау



Балаларға интенсивті шайнауды қажет етпейтін өте жұмсақ тағам беру – шайнау «жалқаулығын» тудырады. Ол жақтардың және бұлшықеттердің дамымауына алып әкеледі.



Шамадан тыс қатты тамақ уақытша және тұрақты тіс түбірлерінің ерте сорылуына жағдай жасайды.



Баланың жасына сай жүргізілген тамақтану үрдісі БЖА дұрыс дамуына және деформацияларды алдын алудың бір жолы.

Балалар сүйектерінің өсуі мен дамуына байланысты олардың кальций, фосфор, D, A витаминдер, ақуыздар, фторға қажеттілігі жоғары екенін ескеру қажет. Сол себепті күнделікті тамақ рационына: сүт тағамдары, көкөністер, ет, балық, жұмыртқа қосылуы шарт.

