

Денсаулық - зор байлық!



**ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ
ШАРАЛАРЫ.
ТАМАҚТАНУ НОРМАСЫ,
ТӘРТІБІ**



Грек философы Сократ (б.з.д. 470 – 399ж. ж. айтқан: «Біз қоректену үшін өмір сүрмейміз, біз өмір сүру үшін қоректенеміз».

- Әрбір дені сау адам қоғамның басты байлығы. Жеке адамдардың денсаулығынан қоғамның денсаулығы қалыптасады. Денсаулық адамның негізгі көрсеткіші болып саналады.

**«Денсаулық -», «Дені саудың -»,
«Халқың сырқат болса, қабырғаң»**

деген халықтық даналық сөздерде үлкен мән бар. Әрбір адам өз денсаулығын сақтау үшін салауатты өмір салтын ұстану қажет.

“Қазақстан 2030” бағдарламасында салауатты өмір салтын қалыптастыру шаралары нақты атап көрсетілген. Елімізде 1997 жылы

“Азаматтардың денсаулығын сақтау туралы” арнайы заң қабылданған.

ДЕНСАУЛЫҚ – адам өмірінің басты кепілі.

Денсаулықты сақтау үшін қажетті талаптар:

- ⇒ *Дұрыс тамақтану;*
- ⇒ *Уақытымен ұйықтау;*
- ⇒ *Белсенді жұмыс пен демалыс;*
- ⇒ *Зиянды әдеттерден аулақ болу.*

Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі.

Дұрыс тамақтанатын адамдар көп ауырмайды, психологиялық жағдайы жақсарады, көңіл-күйі көтеріңкі болады, ең бастысы жұмысқа қабілеттілігі, оқуға деген қызығушылығы артады .

Сонымен, дұрыс тамақтана білу де денсаулықтың басты шарты. Адам дұрыс тамақтанған кезде ғана ағзасына қажетті тағамдық заттарды толық пайдаланады.



Адамның тамақтану мөлшері:

- Қазіргі таңда адам бір тәулікте шамамен **800 грамм қорек** және **1,5-2 литр су** пайдаланады. Пайдаланатын жалпы тағамдар құрамында **15% нәруыздар, 30% майлар, 55% көмірсулар** болғаны тиімді.

- Жер шарының халқының тәуліктік рационы (6 млрд адамнан астам) **5 миллион тонна қорек** құрайды.

Адам 70 жыл өмірінде 70 тонна су ішеді, 17 тонна көмірсулар, 3 тонна нәруыздар, 2 тонна майлар, 2-3 центнер тұздар, 38 килограмм фосфор, 8 килограмм магнийді пайдаланады.





ДҮРЫС ЕМЕС!



ПАЙДАЛЫ ЖӘНЕ ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР

▣ Пайдалы тағамдар:

нан, ұннан жасалған тағамдар, ботқалар, картоп, жеміс – жидектер.

▣ «АБАЙЛА!» (зиянды тағамдар):

қант, чипсы, кәмпіт, тәтті тағамдар, кондитерлық заттар.



ЖАҢҒАҚ

БАЛЫҚ

ЕТ

**Ағзаның
дамуына
көмектесетін
тағамдар**

СҮЗБЕ

ЖҰМЫРТҚА



ТАМАҚТАНУ ГИГИЕНАСЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- ▣ Тамақтану режимін сақта!
- ▣ Тамақ құрамы туралы ойланьыңдар!
- ▣ Тамақты дұрыс шайна!
- ▣ Тамақты артық жеме!
- ▣ Тамақ уақытында асықпа!

Салауатты өмір салтын
насихаттау, *дені сау ұрпақ*
тәрбиелеу бүгінгі күннің
басты талабы.

«*Дені сау ұрпақ -*
мемлекет байлығы»



НҰРСҰЛТАН НАЗАРБАЕВ