

# ВАКЦИНАЦИЯ: ӨМІРІНІҢ АЛҒАШҚЫ АЙЛАРЫНАН БАСТАП ҚОРҒАУ

Екпе балаларды туберкулез, көкжөтел, қызылша, полиомиелит және басқа да қауіпті инфекциялардан қорғауға көмектеседі. Олар иммунитетті нығайтады және асқынуларға немесе мүгедектікке әкелуі мүмкін ауыр аурулардың алдын алады.

## ЕКПЕДЕН КЕЙІН НЕ БОЛУЫ МҮМКІН?

- ▶ Баланың екпе салынған жері аздап қызаруы немесе ісінуі;
- ▶ Дене қызуының көтерілуі, ұйқышылдық болуы, баланың мазасыздануы мүмкін.

Бұл қалыпты жағдай, әдетте бірнеше күн ішінде бұл белгілер басылады.



## ҚАНДАЙ ШАРАЛАР ЖАСАУ КЕРЕК?

- 1 Екпе салынған жерге суытылған мата басыңыз;
- 2 Егер дене қызуы ұйқыға кедергі келтірсе немесе бала өзін нашар сезінсе парацетамол немесе ибупрофен беріңіз (дозасын жасына қарай өлшеп бересіз);
- 3 Жиі емізіңіз немесе су беріңіз.



## БІРДЕН ДӘРІГЕР КӨМЕГІНЕ ЖҮГІНУ КЕРЕК ЖАҒДАЙЛАР:

ЕГЕР ҚАТТЫ БӨРТПЕ ПАЙДА БОЛЫП, ДЕНЕ ҚҰРЫССА, ТЫНЫС АЛУ ҚИЫНДАСА НЕМЕСЕ ЕКІ КҮННЕН АРТЫҚ ДЕНЕ ҚЫЗУЫ КӨТЕРІЛЕТІН БОЛСА.



# БАЛА ӨМІРІНІҢ АЛҒАШҚЫ КЕЗЕҢІ: БАЛАНЫҢ ДАМУЫ, ҰЙҚЫСЫ ЖӘНЕ ВАКЦИНАЦИЯ



0-ден 3 жасқа дейінгі сәбидің дамуы, ұйқысы және екпеден кейінгі күтімі туралы ата-аналар білуі тиіс маңызды мәліметтер.

## БАЛАНЫҢ ЕРТЕ ЖЕТІЛУІ (0-3 ЖАСҚА ДЕЙІН)

Өмірінің алғашқы жылдарында-ақ бала ең бастысын үйреніп алады: сенім артуды, айналасындағылармен қарым-қатынас құруды, ойнауды және қоршаған ортасын зерттеуді. Ата-анасының жылулығы мен назары оның миы мен тұла бойының дұрыс дамуына ықпал етеді.



## ӘРҚАШАН ЖАНЫНДА БОЛЫП, НАЗАРЫҢЫЗДАН ТЫС ҚАЛДЫРМАҢЫЗ

- ♥ Құшағыңызға басыңыз, көтеріңіз, жылы жүзіңізді, мейірімділігіңізді көрсетіп, балаңызбен күнде сөйлесіңіз.
- ♥ Егер бала жылап, сізге қолын созса — оған не керек екенін түсінуге тырысыңыз: тамақ, тынығу, ойын немесе сіздің оған көңіл бөлгеніңіз.
- ♥ Оның белгілеріне бірден жауап беріңіз — бұл өзінің сүйікті бала екенін сезінуге және өз-өзіне сенімді болуына көмектеседі.



## ОЙЫН МЕН ӨЗАРА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС АРҚЫЛЫ ҮЙРЕНЕМІЗ

Балаға ертегілер оқып беріңіз, суреттерді көрсетіп, айналадағы заттардың атын атап отырыңыз: «Бұл доп», «Бұл мысық».

Балаларға арналған әндерді айтып, қарапайым ойындар ойнаңыз: текшелерді құрастырыңыз, сурет салыңыз, ермексазбен түрлі пішіндер



Балаға жаңа әрекеттерді істеп көруіне мүмкіндік беріңіз: еңбектеу, ұстап көру, суды сапыру.

Үйде ойнауға қауіпсіз әрі қызықты орын дайындап қойыңыз.

## МАХАББАТПЕН, МЕЙІРІММЕН ТӘРБИЕЛЕҢІЗ

- ♥ Ережені қысқа әрі нұсқа етіп түсіндіріңіз: «Ойыншықтар бөлмеде қалады», «Тамақты тек үстел басында ғана ішеміз».
- ♥ Ұстанымыңыздан таймаңыз: «болмайды» десеңіз, бұл шешім әрқашан солай болып қалуы керек.
- ♥ Ұрсудан бұрын оны көбірек мақтап қойыңыз: «Талмай талпынғаның үшін жарайсың!», «Менімен бөліскеніңе көп рақмет».
- ♥ Ешқашан дауыс көтермеңіз, жазалау әдісін қолданбаңыз — балалар қолдау мен сіздің көрсеткен үлгі-өнегеніңіз арқылы тез үйренеді.

## ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!

СІЗДІҢ ЖЕТКІЛІКТІ КӨҢІЛ БӨЛУІҢІЗ БЕН ОНЫ ЖАҚСЫ КӨРУІҢІЗ — БАЛАНЫҢ ДАМУЫНА ЕҢ ҚАЖЕТТІ «ДӘРУМЕН». КҮНДЕЛІКТІ 10 МИНУТ БІРГЕ ОЙНАП, ӘНГІМЕЛЕСУДІҢ ӨЗІ ОНЫҢ МЫҚТЫ, ӨЗІНЕ СЕНІМДІ ЖӘНЕ БАҚЫТТЫ БАЛА БОЛЫП ӨСУІНЕ ЫҚПАЛ ЕТЕДІ.



## СӘБИДІҢ ДҰРЫС ҰЙҚЫСЫ

Ұйқы бала миының өсуіне және жаңа дағдыларды игеруіне көмектеседі. Бала неғұрлым кішкентай болса, оған соғұрлым көп ұйқы қажет.



## ҰЙҚЫНЫҢ ТЫНЫШ БОЛУЫНА КӨМЕКТЕСЕТІН ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

- ★ Баланы күнделікті бір уақытта ұйықтатуға және оятуға тырысыңыз — бұл оның тез ұйықтауына көмектеседі.
- ★ Ұйықтар алдында тыныш әрі жайлы істермен айналысыңыз: ертегі оқу, ән айту, құшақтау.
- ★ Ұйықтар алдында бір сағат бұрын ойындарды қойып, экрандарды өшіріңіз.
- ★ Бөлме сәл салқын, тыныш және қараңғы болуы тиіс, түнгі шам қолдануға болады.
- ★ Ұйқыға 1-2 сағат қалғанда ауыр тамақ бермеңіз. Жеңіл тіскебасар немесе сүт берсеңіз жеткілікті.
- ★ Бала күнделікті күндіз көп қозғалып, ойнасын - сонда ол түнде жақсы ұйықтайтын болады.

# СӘБИДІ ҚОСЫМША ТАМАҚТАНДЫРУ

## ҚАШАН БАСТАУ КЕРЕК?

Баланың барлық қажеттіліктерін өтеу үшін тек ана сүті жеткіліксіз бола бастаған кезеңде, шамамен 6 айдан бастап қосымша тамақ беріңіз.

Қою езбені немесе ботқаны күніне 2-3 рет 1-2 шай қасықтан бастап беріңіз, кейін көлемін біртіндеп көбейтесіз.

## НЕ БЕРУГЕ БОЛАДЫ?

Көкөніс және жеміс езбелері, ботқалар, ет, балық, жұмыртқа, бұршақ тұқымдастар жарамды.

8 айдан бастап бала қолымен тамақтануды үйренуі үшін тамақты бөліктерге бөліп беруге болады.

12 айлығына қарай бала отбасымен бірдей тағамды жей алады (тек ұсақтап туралған және артық тұз бен қантсыз).

## НЕДЕН АУЛАҚ БОЛУ КЕРЕК?

Шай, кофе немесе тәтті сусындар бермеңіз.

Дүкеннен сатып алынған тағамдарды абайлап қолданыңыз – олардың құрамында әдетте қант немесе тұз көп болады.

Қосымша тамақтандыру үшін бөтелкелерді немесе емізіктерді пайдаланбаңыз – тамақты қасықпен берген дұрыс.

Жаңғақтар, жүзім, шикі сәбіз және тұншығу қаупі бар басқа да заттарды бермеңіз.

## ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

Тамақтанар алдында әрқашан өзіңіздің және балаңыздың қолын жуыңыз.

Таза ыдыстарды пайдаланыңыз.

Тамақты аз мөлшерде дайындап, бірден жегізген дұрыс.



## БАЛА АУЫРЫП ҚАЛҒАН ЖАҒДАЙДА

Әдеттегіден жиірек су ішкізіңіз.

Жиірек емізіңіз.

Өзі жақсы көріп жейтін жұмсақ тамақты беріңіз.

Айыққан соң жиі тамақтандырыңыз – денсаулығын қалпына келтіру керек.

## БАЛАНЫҢ САУ ТІСТЕРІ

### Тазалауды қашан бастау керек?

Алғашқы тісі шыққаннан бастап.

Тістерін күніне 2 рет - таңертең және жатар алдында тазалаңыз.

## ҚАЛАЙ ТАЗАЛАУ КЕРЕК?

3 жасқа толмаған балаларға күріш дәнінің көлеміндей мөлшерде фторлы тіс пастасын қолданыңыз.

3 жасына дейін баланың тісін өзіңіз тазалаңыз, кейін оған өзіне тазалауға мүмкін беріңіз бірақ қадағалап отырыңыз.



## ПАЙДАЛЫ ӘДЕТТЕР

- ◆ Түнде - тек су ішуге болады. Сүт, шырын немесе тәтті сусындар тістерді бүлдіреді.
- ◆ Балаға тәттілерді жиі бермеңіз.



## ФТОР НЕҮШІН КЕРЕК?

**ФТОР ТІСТЕРДІ НЫҒАЙТАДЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ КАРИЕС ПАЙДА БОЛУДАН ҚОРҒАЙДЫ. ҚАПТАМАСЫНДА «ФТОР ҚОСЫЛҒАН» ДЕП ЖАЗЫЛҒАН БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ТІС ПАСТАСЫН ТАҢДАҢЫЗ.**

## БАЛАҢЫЗҒА БЕЛСЕНДІ БОЛУҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?

### 1 жасқа дейін

Сәби көп қозғалу керек: оны ішіне жатқызып, жерде ойнатыңыз.

Баланы арбада, орындықта немесе тасымалдағышқа ұзақ отырғызбаңыз – әр қалыпта 1 сағаттан артық отырмауы тиіс.

Бұл жаста экрандар мүлдем болмауы тиіс – одан да бірге кітап қарап, ойын ойнаған дұрыс.



### 1 – 2 жас аралығында

Бала күніне кемінде 3 сағат белсенді қозғалыста болуы керек (ойындар, серуендеу, билеу).

1 сағаттан артық қозғалыссыз отыруына жол бермеңіз.

Теледидар мен телефон әзірге қажет емес – одан да кітап оқып, ән айтып, ойын ойнағаны дұрыс.

### 3 – 4 жас аралығында

Балаға күніне кемінде 3 сағат қозғалыс қажет, оның бір бөлігі – белсенді ойындар болғаны жөн (секіру, жүгіру, қуаласпақ).

Экран алдындағы уақыт – күніне ең көбі 1 сағат.

Экранға бірге қарап, онда не болып жатқанын бірге талқылағандарыңыз дұрыс.



World Health  
Organization

Kazakhstan



Қазақстан Республикасы  
Денсаулық сақтау  
министрлігі

# ЕРТЕ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫ ЖӘНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ



## 0-ДЕН 6 АЙҒА ДЕЙІНГІ НӘРЕСТЕНІ ТАМАҚТАНДЫРУ

### ДҮНИЕГЕ КЕЛГЕН БЕТТЕ

Нәрестені қолыңызға алып, кеудеңізге барынша жақын ұстаңыз («кенгуру» әдісі) — бұл нәрестені тыныштандырып, сүттің мол келуіне көмектеседі.

Босанған соң бір сағаттан кейін емізе бастаңыз.

### НӘРЕСТЕГЕ ЕҢ ҚАЖЕТТІСІ – АНА СҮТІ

Күндіз де, түнде де нәресте қанша қаласа, сонша рет емізіңіз (әдетте тәулігіне 8 немесе одан да көп мәрте).

Жиі емізген сайын сүт те көп бөлінетін болады.

Егер нәресте аз салмақпен туылса, тіпті ояту қажет болса да әрбір 2-3 сағат сайын емізіп тұрыңыз.

6 айға дейін су, шай мен сусын берудің қажеті жоқ. Оған қажеттінің бәрі ана сүтінің құрамында бар.

### НӘРЕСТЕНІҢ ҚАРНЫ АШҚАНЫН ҚАЛАЙ БІЛУГЕ БОЛАДЫ?

Анасының омырауын іздегендей басын шайқай береді;

Аузын ашып, тілін шығарады;

Саусақтарын немесе жұдырығын сорады;

Мазасызданып, ыңылдай бастайды.

Жылау — нәрестенің шыдамының шегі. Сондықтан бұл шекке жеткізбей тезірек нәрестені емізіңіз.

### ҚОСЫМША ТАМАҚТАНДЫРУ ЖӨНІНДЕ ҚАШАН ОЙЛАЙ БАСТАУ КЕРЕК

Нәресте 6 айға толғаннан кейін ғана қосымша тамақтандыра бастауға болады.

4 айлықтан асқан нәресте емізгеннен кейін де аш болып көрінсе, аз салмақ қосса дәрігермен кеңесу керек.



**ЕҢ БАСТЫ ЕРЕЖЕ: НӘРЕСТЕ СҰРАҒАН САЙЫН  
ЕМІЗІҢІЗ. АНА СҮТІ СИЯҚТЫ АНАНЫҢ НАЗАРЫ  
МЕН ЖЫЛУЫ ДА ӨТЕ МАҢЫЗДЫ.**

### 6-ДАН 12 АЙҒА ДЕЙІНГІ ТАМАҚТАНУ

Нәрестенің қалауынша емізуді жалғастыра беріңіз (әдетте күніне кемінде 8 рет).

Нәресте 6 айдан асқаннан кейін қосымша тамақ беріңіз. 1-2 қасық қою ботқадан немесе жақсы езілген ездеден бастаңыз.



Бірте-бірте беретін қосымша тамақтың көлемін көбейтіп, тамақ түрлерін арттырыңыз: көкөністер, жемістер, ет, балық, жұмыртқа, бұршақ тұқымдас өнімдерді қосыңыз.

8-9 айға толғаннан бастап нәресте тілімдерін жей алатын жағадайға жетеді (өте жұмсақ және ұсақ күйінде).

Егер әлі емізулі болса — қосымша тамақты күніне 3 реттен артық бермеңіз.

Егер сәби жасанды тамақтандыруда болса, қосымша тамақты күніне 5 рет, ал жасанды сүтін 1-2 рет беріп отырыңыз.

### 12 АЙДАН 2 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ ТАМАҚТАНУ



Өзіңіз бен балаңыздың қалауынша емізуді жалғастыра беріңіз.

Үстел үстіндегі отбасы әдетте жеп жүрген тамақтан да беруге болады, тек қуырылмаған, артық тұзы, қанты болмағанын қадағалаңыз. Бәрі ұсақтап туралған немесе жақсы езілген болуы қажет.

Күніне 3-4 рет тамақтандырып, арасында 1-2 рет жеңіл тіскебасар беріңіз.

Ұсыныңыз, бірақ жегісі келмесе күштемеңіз. Бала тамақты өзі жеп үйренсін, сіз тек қажет кезінде ғана көмектесіп отырыңыз.

### 2 ЖАСТАН КЕЙІНГІ ТАМАҚТАНУ

#### БАЛАҒА НЕ БЕРУГЕ БОЛАДЫ?

Әр күнде әртүрлі тамақ жегізу керек: ет, балық, жұмыртқа, бұршақ тұқымдастар, көкөністер мен жемістер.

Ас мәзірінде көкөністер мен жемістердің түр-түрі болуына көңіл бөліңіз — бұл пайдалы дәрумендерді көбірек қорытуға көмектеседі.



#### ҚАНШАЛЫҚТЫ ЖИІ ТАМАҚТАНДЫРУ КЕРЕК?

Күніне 3-4 негізгі тамақтану.

Негізгі тамақтану арасында жеңіл әрі пайдалы тағам түрлерін ұсыныңыз: балғын жемістер немесе көкөніс тілімдері, құрамында қанты жоқ сүт өнімдері, ботқаның аздаған мөлшері немесе тұтас дәнді ұннан жасалған нан.

#### ҚАЛАЙ ТАМАҚТАНДЫРУ КЕРЕК?

Тамақтану кезінде көзіне қарап, баламен сөйлесіңіз - бұл жақсы әдеттерді қалыптастыруға көмектеседі.

Егер сіз ұсынған жаңа тағам түрінен бас тартса күштемеңіз. Ол тағамның сізге ұнайтынын көрсету арқылы оны балаға тағы бірнеше рет ұсынып көріңіз.



**ЕҢ БАСТЫ ЕРЕЖЕ: ТЫНЫШТЫҚТА ТАМАҚТАНЫП,  
БАЛАҒА ҚЫСЫМ КӨРСЕТПЕҢІЗ. БАЛАҒА ЖАҢА  
ДӘМДЕРГЕ ҮЙРЕНУ ҮШІН УАҚЫТ КЕРЕК.**

## АНА СҮТІН САУЫП АЛЫП, САҚТАУ

*Сүтті сауып алу дегеніміз – ана өз қолымен немесе сүт сорғышпен омырауынан сүтті ақырындап «сығып», таза ыдысқа жинауы.*

### БҰЛ НЕ ҮШІН КЕРЕК?

Балаңыз сіз жоқта (мысалы, сіз жұмыста немесе басқа жерде болған кезде) сүттіңізді іше алуы үшін; Егер бала біраз уақыт бойы емшек ембей қойса сүттің келуін тоқтатпау үшін; Омырауға толып кеткен сүтті азайту және ыңғайсыздықтан арылу үшін.



### СҮТТІҢ КЕЛУІН ЖЕҢІЛДЕТУ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Баланы кеудеңізге басыңыз. Егер бала жаныңызда болмаса — суретіне қарап ол туралы ойлаңыз.

Омырауды саумас бұрын жылы суға шайынып алыңыз, немесе омырауыңызға жылытылған орамал басыңыз.

Омырауды шеңбер бойымен ақырындап сипалап, уқалаңыз, еміздікті абайлап тартыңыз – бұл сүттің келуіне көмектеседі.

### ЫДЫСТЫ ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАУ КЕРЕК?

Таза тостағанды, банканы немесе қақпағы бар ыдысты пайдаланыңыз.

Ыдысты сабындап жуып, ыстық сумен шайып алыңыз.

### СҮТТІ ҚОЛМЕН ҚАЛАЙ САУЫП АЛУ КЕРЕК?

Бас бармақ пен сұқ саусақты еміздіктің екі жағына қойыңыз.

Саусақтарыңызбен омырауыңызды ақырын қысып, қозғалысты ұшына қарай бағыттаңыз.

Омыраудың барлық жағынан сүтті сауу үшін саусақтарыңыздың қалпын өзгертіңіз.

### ҚАНШАЛЫҚТЫ ЖИІ ЖӘНЕ ҚАНША РЕТ СҮТ САУУ КЕРЕК?

Баланы қалай емізетін болсаңыз, сүтті де солай жиі сауып тұрыңыз (тәулігіне 8-10 рет, тіпті түнде де).

Қатаң кесте жоқ, бірақ үзілістердің ұзақ болмауын қадағалаңыз – 4-6 сағаттан аспауы тиіс.

Егер жұмысқа баратын болсаңыз немесе ұзақ уақытқа сыртқа шықсаңыз – сүтті алдын ала сауып алуға тырысыңыз.

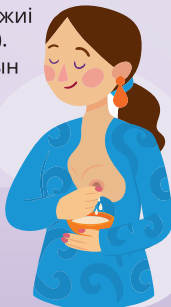
### СҮТТІ ҚАЛАЙ САҚТАУ КЕРЕК?

Бөлме температурасында – 8 сағатқа дейін.

Тоңазытқышта – 4 күнге дейін.

Мұздатқышта – 6 айға дейін.

Ерітілген сүтті тек тоңазытқышта сақтаңыз және бір тәулік ішінде пайдаланыңыз. Оны қайта мұздатуға болмайды.



*Сүтті сауып алу – қасында болмаған кездің өзінде де баланы ана сүтінен айырмаудың бірден-бір амалы.*

## ! БҰЛ НЕГЕ МАҢЫЗДЫ?

- ◆ МЫҚТЫ ӘРІ ШЫМЫР БОЛЫП ӨСУІНЕ;
- ◆ ЖАҚСЫ ҰЙЫҚТАУҒА ЖӘНЕ ОҚУҒА ЗЕЙІН ҚОЮҒА;
- ◆ ЖАҚСЫ КӨҢІЛ-КҮЙДЕ БОЛУҒА ЖӘНЕ ТҮРЛІ КҮЙЗЕЛІСТЕРГЕ БОЙ БЕРМЕУГЕ;
- ◆ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСARTУҒА ЖӘНЕ ӨМІР БОЙЫ ҰСТАНАТЫН ПАЙДАЛЫ ӘДЕТТЕРДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА.

## ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ӘЛ-АУҚАТЫ

### БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР ҮШІН НЕ МАҢЫЗДЫ?



Баланың айналысатын сүйікті істері болсын: спорт, сурет салу, музыка, достарымен араласу.

Күнделікті қалыптасқан күн тәртібі баланың өзіне деген сенімділікті сезінуге көмектеседі.

Ұйқы өте маңызды — гаджеттердің дұрыс ұйқыға кедергі келтіруіне жол бермеңіз.

Тамақтануы тұрақты, ал қозғалысы күнделікті болсын.

Достар мен отбасы ортасында, ішкі тебіреністерімен бөлісе алу маңызды.

Алкоголь, темекі мен есірткінің денсаулықты және дұрыс ойлау қабілетін бұзатынын ескертіңіз.



## АТА-АНАЛАР НЕ ІСТЕЙ АЛАДЫ?

Күн сайын жағымды істермен бірге айналысуға уақыт бөліңіз: бірге ойнау, серуендеу немесе жай ғана сөйлесу.

Жақсы көретініңізді, оны тұлға ретінде құрметтейтініңізді көрсетіңіз — айтқандарына мән беріп тыңдаңыз, балаңызға бей-жай қарамаңыз.

Баланың қызығушылықтарына қолдау білдіріңіз: спорт, шығармашылық, үйдегі шаруаға көмектесу.



Оны буллингтен және түрлі зорлық-зомбылықтан қорғаңыз — отбасында, мектепте, қоғамда.

Маңызды сәттерінде әрдайым жанында болыңыз: іні-қарындасының дүниеге келген кезінде, алғаш мектеп табалдырығын аттағанда, жасөспірімдік кезеңінде.

Қорқыту мен жазалауды әдісін қолданбаңыз — бұл оның сенімін жойып жібереді.



Бала ренжіп қалған жағдайда — алдымен өз-өзіне келуіне мұрша беріңіз, сосын асықпай отырып сөйлесіңіз.

Тек көрсеткен нәтижесі үшін ғана емес, еңбектеніп, талпынғаны үшін де мақтап, қолдап отырыңыз.

АТА-АНА БАЛАНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ ТІРЕГІ. СІЗДІҢ ҚАМҚОРЛЫҒЫҢЫЗ БЕН ҚОЛДАУЫҢЫЗ - КҮЙЗЕЛІСКЕ ҚАРСЫ ЕҢ ЖАҚСЫ ЕМ БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ.



World Health Organization

Kazakhstan



Қазақстан Республикасы  
Денсаулық сақтау  
министрлігі



# БАЛАЛАРЫҢЫЗДЫҢ



# ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЛАЙ САҚТАУҒА БОЛАДЫ?



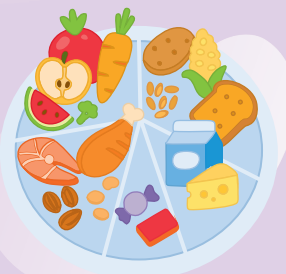
## БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫ

Өзіңіз оқып,  
балаңызға да  
көрсетіңіз



### ТЕҢГЕРІМДІ ТАМАҚТАНУ

Әртүрлі, пайдалы және тұрақты тамақтану баланың қалыпты өсуі мен дамуы үшін өте маңызды. Тамақтың



мөлшері баланың жасына, салмағына және белсенділігіне байланысты. Баланың қарны аш болса тамақты аз мөлшерден бастап, біртіндеп көбейткен дұрыс.

### КӨП КӨКӨНІС ПЕН ЖЕМІСТЕР

Жаңа піскен көкөністер мен жемістерді көп жеңіз - бұл дәрумендер, минералдар мен жасұнықтардың көзі.

Термиялық өңдеу кезінде оларды қатты пісіріп жібермеңіз, өйткені бұл ретте маңызды дәрумендер жоғалады. Консервіленген немесе кептірілген өнімдерді таңдау кезінде қосылған қант пен тұздың болмауын тексеріңіз.



### МАЙЛАР МЕН ӨСІМДІК МАЙЛАРЫН ТҰТЫНУДЫ ШЕКТЕҢІЗ

- Балық, құс еті, жаңғақтар, авокадо және өсімдік майларын таңдаңыз.
- Қызыл еттің орнына ақ етті - құс еті мен балықты көп жеңіз.
- Май мен тұзы көп қуырылған және өңделген тағамдарды аз жеуге тырысыңыз.
- Майлылығы аз сүт өнімдерін таңдаңыз.



### ҚАНТ ПЕН ТҰЗДЫ АЗАЙТЫҢЫЗ

- Тамақ пісіргенде тұзын аз салыңыз. Дайын тұздықтарды пайдаланбаңыз, олардың құрамында тұзы өте көп.
- Тәтті сусындарды ішпеуге тырысыңыз: газдалған сусындар, шырындар, шәрбәттар, йогурт негізінде жасалған хош иістендірілген сүт пен сусындар.

## 5 ЖАСТАН 17 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫМДАР

### БАЛАНЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ҮШІН НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ

Сабақ оқып, теледидар немесе телефон көріп баланың ұзақ уақыт бойы қозғалыссыз отыруына жол бермеңіз.



Әр 30-60 минут сайын қысқа үзілістер жасаңыз: созылып, секіріңіз, сергіту ойындарын ойнаңыз.

Мектептен тыс уақытта экран алдында өткізілетін уақыт күніне 2 сағаттан аспауы керек.

Балаңызбен гаджеттерді қауіпсіз пайдалану ережелерін талқылап, оған белсенді демалудың үлгісін көрсетіңіз.

Баланы қозғалысты қажет ететін істерге қатысуға ынталандырыңыз: серуендеу, жорықтарға шығу немесе үй шаруасына көмектесу.

### ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІ ҚАЛАЙ АРТТЫРУҒА БОЛАДЫ

Бала күніне кемінде 1 сағат қозғалуы тиіс. Бұл серуендеу, далада ойнау, спорт, би немесе мектептегі дене шынықтыру болуы мүмкін.

Аптасына кемінде 3 рет бұлшық еттер мен сүйектерді нығайтатын белсенділік түрлерін қосыңыз: жүгіру, секіру, өрмелеу, велосипед тебу.

Егер отбасы ауылда тұрса, қозғалысты күнделікті іс-шараларға (жаяу серуендеу, үй шаруасына көмектесу) қосуға болады.

Қалада спорт үйірмелеріне, мектептің іс-шараларына және белсенді үзілістерге қатысуға ынталандырыңыз.

Ең бастысы - қозғалысты қуанышқа айналдыру! Балаңызға өзінің сүйікті ісін таңдауға мүмкіндік беріңіз.

