**Дөрес туклану серләре**

Яшь буынның сәламәт булып үсүендә, дөрес туклану зур роль уйный. Туклану – шулай ук сәламәт яшәү рәвешенең бер шарты ул. Бала көнгә 4 тапкыр 3-4 сәгать аралыгында ашарга тиеш. Организмны кирәкле азык-төлек белән тәэмин итү өчен туклану төрле булырга тиеш. Иртә - организмны тукландыру өчен көннең иң төп өлеше. Әгәр дә иртәнге аштан сез тиешле калория һәм туклангыч матдәләр алмыйсыз икән, сез ярты көн йоклап йөрисез дигән сүз. Иртәнге ашта бала көнлек тиешле калориянең яртысын алырга тиеш. Юкка гына бит: “Иртәнге ашны үзең аша, төшке ашны иптәшең белән бүлеш, ә кичкесен дошманыңа бир дип” әйтмиләр.

- Чынлыкта исә иртәнге аш злаклардан – (энергия бирүчеләр), җиләк-җимешләрдән –(витаминнар), сөт продуктларыннан (аксым һәм файдалы матдәләр) торырга тиеш.

Ботка, мәсәлән, балалар өчен иң кулай ризык: тәмле дә,файдалы да, җиңел дә, туклыклы да! Тик ашыйбызмы соң без аны? Бик сирәк. Сөттә пешкән дөге боткасы балалар өчен иң файдалы ризык булып санала. Шулай ук сөттә пешкән геркулес, манный ярмасы пешерергә мөмкин. Сөт продуктлары кеше организмын тулы кыйммәтле аксым, кальций, фосфор, калий, А, Д, В2 витаминнары белән баеталар. Алар шулай ук файдалы микроорганизмнарга да бай. Сөт продуктлары организмның үсүе, сөякләрнең һәм тешләрнең ныгуы өчен бик кирәк. Алар тән тиресенең, тырнакларның һәм чәчнең чисталыгын тәэмин итәләр, эчәклек эшчәнлеген җайга салалар, башка төр азык-төлекнең үзләштерелүенә уңай йогынты ясыйлар. Сөт продуктлары җитәрлек булмаган очракта кеше организмында кальций җитешми башлый. Ә бу исә балаларның – рахит, үсмерләрнең һәм өлкәннәрнең остеопороз белән авыруына китерә, сөякләрнең ныклыгын какшата. Әти-әниләр балаларын тукландыруда еш кына хаталар җибәрә. Моңа гаиләнең матди хәле дә түгел, ә ата-ананың дөрес һәм сәламәт туклану кагыйдәләрен белмәве сәбәп булып тора. Кайбер ризыклар бала организмына нык зыян китерергә мөмкин. Аларны нәрсә белән алмаштырып була соң? Дөрес һәм сәламәт туклану кагыйдәләре. Ризык төрләндерелгән һәм калорияләр саны буенча тәүлек дәвамында тигез итеп бүленгән булырга тиеш. Шул очракта гына бала үсеше һәм сәламәтлелеге өчен кирәкле матдәләр кабул ителәчәк. Аксым, май һәм углеводлар көн дәвамында тигез итеп бүленеп ашатылырга тиеш. Тәүлекнең беренче яртысында кабул ителгән азык калорияләргә бай булса яхшы.