Sagdyn iýmitlenmek — bu adamyň kadaly ösmekligini we kämilleşmekligini, durmuş dowamlylygyny alyp barmaklyga hem-de saglygyny berkitmeklige, keselleriň öňüni almaklyga ýardam berýän iýmit önümleri bilen iýmitlenmek hadysasydyr. Ol iýmit önümleriň biodürliligi, iýmitlenmegiň tertibi, kabul edilýän iýmitiň mukdary, iýmit önümleriň hiliniň gözegçiligi ýaly görkezijileri öz içine alýar. Her bir adamyň, aýratyn hem, çagalaryň iýmitlenmekliginde bu meselelere aýratyn üns bermeklik hökmanydyr. Häzirki wagtda çagalar baglarynda tomus paslynda geçirilýän işler taplama çäreleri bilen utgaşdyrylyp, şunda çagalaryň sagdyn iýmitlenmegine hem ähmiýet berilýär.

Howanyň yssy wagtynda çaga bedenindäki täsirleşmeler çaltlaşýar. Mundan başga-da, ýaş beden az energiýa sarp edýär. Netijede, bedene tomusda az iýmit gerek. Şol sebäpli hem iýmit az kaloriýaly bolmalydyr. Düzüminde az mukdarda ýag saklaýan önümleri saýlamak maksadalaýykdyr. Yssyda köp suw içmeli. Suw içmek yssy howada örän möhümdir. Suwsuzlygyň emi arassa suwdur. Elbetde, yssyda iň sagdyn iýmitler miweler, gök önümler we otlardyr. Olary çig ýa-da dürli tagamlarda ulanmak arkaly kabul edip bolýar.

Çagalar baglarynda körpeler bilen milli hereketli oýunlar, aýdym-sazly çykyşlar, gezelençler guralýar. Şeýle hem oýun meýdançalarynda ýaryşlar, sport çäreleri guralýar. Körpeler erkin ýagdaýda surat çekýärler, ýagny çägede, asfaltyň we banner kagyzlarynyň ýüzünde dürli şekilleri çyzýarlar. Taplama çäreleri geçirilende çagalar köp hereket edýärler we suwsaýarlar. Şunda suwsuzlygy gandyrmak we ýaşajyk bedeniňi yssydan goramak üçin iň sagdyn, peýdaly iýmitler: hyýar — 90 göterim suwdan ybarat, yssy günler üçin ajaýyp önüm. Kiwi — suwsuzlygyň öňüni alýar, sebäbi düzüminde kalsiý köp. Garpyz — suwsuzlygy gandyrýar, zäherleri aýyrýar we artykmaç agramdan goraýar. Gök otlar — iýmit siňdirişi gowulandyrýar.

Çagalar bakja-bagymyzda geçirilýän tomus taplama çäreleri körpejelerde ýakymly ýatlamalary galdyrýar. Şunda ösüp gelýän ýaş nesliň saglygynyň goraglylygyny pugtalandyrmak, sagdyn iýmitlenmegini gazanmak biziň baş maksadymyzdyr.

Nigara BABAJANOWA,
Daşoguz şäheriniň daşary ýurt dilini
çuňlaşdyryp öwredýän ýörireleşdirilen
39-njy çagalar bakja-bagynyň baş aşpezi.

Все права защищены

save pdf date >>> 24.01.2026