# 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 эшәнлеген 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, сөякләрең ныклыгын какшата.

# Балаларның тукланмуы

Ни өчен балаларның дөрес тукланмуы мөһим? Чөнки, күп кенә авырулар менә бу вакытта барлыкка килә. Аларга **а**шказаны эчәк авырулары, ашказаны җәрәхәте авырулары керә.

Нинди ашамлыкларны ашарга, ә нindиләреннән тыелып торырга соң?

Кызганычка каршы, бавырдан тыелып торырга кирәк. Элек анемия авыруы белән авырган балаларга бавыр кинәш ителсә дә, бүгенге көндә аны ашамаска кушалар. Чөнки хайваннарның бавырында кхп химик матдәләр җыела. Ул химик матдәләр хайваннарга үләннәрдән ашаганда керә.

Тагын бер мөһим әйберне истә тотырга кирәк: нитрат һәм нитритлар. Алар ит полуфабрикатларында, казылыкта була һәм алар ашказанның лайлалы тышчасын боза. Яшелчәләрдә дә нитратлар бар бит. Алар белән нишләргә? Яшелчәләрне вак итеп пешереп ашау файдалы. Бу вакытта нитратларның 50 % суга чыга. Кабыклы бәрәңге пешкәндә суга 21-26% нитрат чыга, ә әрчелгән бәрәңгедән якынча 50-56%. Нитратларның 10% яшелчә һәм җиләк-җимешләрнең кабыгында җыела. Шуның өчен балалрга кабыгыннан әрчелгән алмалар, грушалар, кыярлар бирергә кирәк.