6-7 жастағы баланың өмірінде мектепке барумен байланысты бетбұрыс бар. Осы кезеңде баланың режимі өзгереді, үлкен физикалық және психикалық стресс пайда болады. Оқу процесінде студенттер көп энергия жұмсайды, сонымен қатар дене қарқынды өсуді жалғастырады.

Сондықтан ата-аналар оқушының дұрыс тамақтануын ұйымдастыруы керек. Осы жастағы балалар үшін қандай өнімдер пайдалы екенін, мәзірді қалай дұрыс құру керектігін, қандай рецепттерді таңдау керектігін білу маңызды.Егер сіз баланы ерте жастан бастап дұрыс тамақтануға үйретсеңіз, онда мектеп жасында ол дұрыс тамақтанудың негізгі принциптерін ұстанады. Олар қайсы? Мектеп жасына дейінгі балалар үшін дұрыс тамақтану ережелерін ажыратуға болады:

диета әртүрлі және теңгерімді болуы керек, көптеген дәрумендер мен қоректік заттар бар;
ол әр баланың денесінің жеке ерекшеліктерін ескере отырып жасалады;
тағамның құнарлылығы ұлдар мен қыздардың энергия шығындарына байланысты;
тұтынылатын ақуыздың кем дегенде 65% - ы жануарлардан алынуы керек;
жануарлардың майлары жақсырақ азайтылады және өсімдік аналогтарына назар аударылады;
мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануы 4:1:1 қатынасында көмірсулар, ақуыздар мен майлардың қатынасын қамтиды;
жылдам көмірсулар (тәттілер, тәтті сусындар) мәзірде тек 9-12 беріледі%;
азық-түлік ағзаға кішкене бөліктерде түсуі керек, сондықтан азық-түлік тұтыну режимін нақты ойластырып, таңғы ас, түскі ас, кешкі ас, жеңіл тағамдар уақытын нақты анықтау керек;
ұн өнімдері семіздікке әкеледі, сондықтан мектеп асханасындағы тоқаштарды үйде дайындалған ұннан жасалған кондитерлік өнімдермен алмастырған дұрыс;
Аптасына 1-2 рет ыдыс-аяқта балық болуы керек;
егер нәресте күніне көптеген көкөністер мен жемістерді жесе жақсы;
қуыру туралы ұмытып кеткен дұрыс, көкөністерді пісіруге, бұқтыруға немесе пісіруге болады;
өсіп келе жатқан ағзаға сүт өнімдері қажет, сондықтан олар күн сайын мәзірде болуы керек;
егер бала спорт секцияларына қатысса немесе сабақтан кейін тым белсенді болса, онда оның су балансын бақылау маңызды.