

ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ



Тамактануу пирамидасы — бул азыктардын күндө туура өлчөмдө, ар түрдүүлөп кабыл алуу сүрөттөмөсү. Көрсөтүлгөн азыктардын күнүмдүк өлчөмү сиздин салмагыңызга, жынысыңызга, жаш курагыңызга, кыймыл-аракетиңиздин активдүүлүгүнө жана жумушуңуздун оордугуна көз каранды.



Азыктар	Үлгүсү	Өлчөмү
Нан, дан өсүмдүктөрү	Нандын - 1 чоң эмес кесими	25 гр.
	Бышырылган күрүч - 1 кичине чай чыны	95 гр.
	Сууга бышырылган макарон азыктары	½ чыны
	Орточо көлөмдөгү картошка	1 даана
Жашылчалар	Бышырылган жашылчалар - 1 кичине чай чыны	80 гр.
	Чийки жашылчалар - 2 чоң чай чыны	70 гр.
Мөмө-жемиштер	1 алма, 1 алмурут	1 орточо даана
	Консерваланган же бышырылган компот жемиши	½ чыны 100 гр.
Сүт азыктары	Сүт же айран/кефир -1 чоң чай чыны	225 гр.
	Быштак - 1 кичинекей чыны	100 гр.
	Катуу сыр	45 гр.
*Белок камтыган азыктар - балык, куш жана мал эти, буурчак азыктары	Даярдалган балык, куш же мал эти	85 гр.
	Буурчак азыктары	80 гр.
	Орточо көлөмдөгү жумуртка	2 даана

Туура тамактануудагы 10 кадам

1. Тамактануу пирамидасында көрсөтүлгөндөй, күн сайын түрдүүлөп тамактаныңыз.
2. Нан, дан акшактарын, күрүч, макарон азыктарын, картошканы кунугө жеңиз (жалпысынан 450-850 г). Ак нан, макарон азыктары жана күрүчкө салыштырмалуу кара нан жана ботколордо азыктандыруучу заттар көп.
3. Ар түрдүү жер-жемиштерди жегенге аракет кылыңыз (чоңдор үчүн 400 граммдан кем эмес).
4. Ашыкча салмактан арылууга аракет кылыңыз, муну күн сайын дене көнүгүүлөрүн жасоо менен ишке ашырууга болот.
5. Өсүмдүк майларын, каймакты, сары майды, маргарин, малдын майын кошкондо, майларды колдонууну көзөмөлгө алыңыз. Тамак даярдоодо майды аз өлчөмдө колдонуңуз.
6. Майлуу этти жана эт азыктарын (колбасаны) майсыз этке алмаштырууга аракет кылыңыз. Колдон келишинче майлуу этти төө буурчак, буурчак өсүмдүктөрү, жасмык, балык жана уй, куш эттери менен алмаштырыңыз. Тамак жасоонун алдында эттин майын кесип салыңыз. Жогоруда айтылган азыктар белокту көп санда камтыйт жана организмде «куруучу» зат катары эсептелет.
7. Майы жана тузу азыраак болгон сүт жана сүт азыктарын колдонуңуз, курамында шекер камтыбаган азыктарды (айран, сүзмө, кефир, йогурт, жана сыр) колдонгонго аракет кылыңыз.
8. Кантты, шекерди аз санда колдонуңуз, ошондой эле таттуу суусундуктарды, момпосуй, шоколад, торт, печеньелерди азайтыңыз. Бир күндө элүү граммдан азыраак кант колдонуңуз (чайга салган шекерди кошпо эсептегенде).
9. Тузу кем тамакты тандаңыз. Нанга кошулган тузду, кургатылган, ышталган, консерваланган азыктардагы тузду кошуп эсептегенде, жалпы колдонулган туздун өлчөмү бир күндө бир чай кашыктан (6 граммдан) көп болбошу керек. Тез даярдалуучу кесмелерден (кукси, лапша), туздуу жеңил тамактардан, «тез татым» тамактардан алыс болуңуз.
10. Алты айга чейинки наристелерди жалаң гана эмчек сүтү менен багуу зарыл. Алты айдан кийин ар түрдүү кошумча тамактарды кошууга болот - булар жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майда тууралган эт. Эки жашка чейин эмчек эмизүүнү улантуу - сиздин наристеңиздин ден соолугуна өбөлгө болот.

Шилтеме: Жогорудагы маалымат «Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун» сайтынан алынган - <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>