

Ш.С. ТАЖИБАЕВ

## РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ



ISBN 978-801-250-029-6



ББК 51.28  
Т13

Под редакцией академика НАН РК и РАМН  
*профессора Т.Ш. Шарманова*

Рецензенты:

**А.А. Алдашев** — доктор медицинских наук, профессор  
**Т.К. Бекбосынов** — доктор медицинских наук, профессор

**Тажимаев Ш.С.**  
Т13 Разговор о здоровом питании школьников. — Алматы: Паритет, 2008. — 128 с.

ISBN 978-601-250-029-5

Одной из ведущих причин распространенности неправильного питания является недостаточная информированность школьников, учителей и родителей о современных рекомендациях по здоровому питанию. В книге приведены научно обоснованные рекомендации по здоровому питанию школьников. Здоровое питание является основой нормального роста и развития, сохранения здоровья и снижения риска хронических заболеваний. Оно необходимо также для обеспечения нормальной физической и умственной трудоспособности, повышения способности к обучению и улучшению успеваемости в школе.

Данные в книге рекомендации основаны на научных данных и обоснованы богатым практическим опытом. Они разработаны на основе анализа и синтеза современных знаний о важности отдельных пищевых веществ для здоровья человека.

Каждая из рекомендаций достаточно подробно описана в отдельных разделах данной публикации. Важно воспринимать их в целом, не ограничиваясь лишь отдельными рекомендациями. Если следовать этим рекомендациям, соблюдая при этом адекватную физическую активность, можно значительно улучшить здоровье, повысить трудоспособность и успешно предупреждать различные заболевания.

Книга предназначена для учителей, школьников и их родителей а также для работников пищеблока дошкольных и школьных учреждений, студентов медицинских вузов и колледжей.

ББК 51.28

Т  $\frac{4105010000-50}{413(05)-08}$  Заказ.

ISBN 978-601-250-029-5

© Тажибаев Ш., 2008  
© Издательская компания «Паритет», 2008

## БЛАГОДАРНОСТЬ

*Книга подготовлена по заказу  
Комитета по охране прав детей Министерства  
образования и науки Республики Казахстан.*

*Выражаем свою признательность*

*Председателю Комитета*

*Ж.К. Жукенову*

*и заместителю Председателя Комитета*

*Р.П. Шер,*

*а также начальнику*

*Управления защиты прав детей Комитета*

*Г.А. Саймасевой*

*и главному эксперту*

*Л. Даулбаевой*

*за оказание консультационной, организационной  
и технической помощи в процессе подготовки  
и издания книги.*