**Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:**

1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.  
2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.  
4. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.  
5. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.