

# АЗ КАНДУУЛУКТУ АЛДЫН АЛУУ ҮЧҮН ТЕМИРГЕ БАЙ АЗЫКТАРДЫ КҮН САЙЫН КАБЫЛ АЛУУНУ УНУТПАҢЫЗ! БУЛ СИЗГЕ КҮЧ БЕРЕТ.

## ЭТ, БАЛЫК ЖАНА ЖУМУРТКА

Темирге бай азыктардын булагы мал этинен даярдалган тамактарда. Бул балык, эчки, кой, уй жана канаттуулар эттеринде, жумурткада, малдын тилинде, боорунда жана бөйрөк эттеринде кездешет.



## МӨМӨ-ЖЕМИШТЕР

Тамактан кийин С витаминине бай (апельсин, алма, алмурут, кара өрүк, банан, кулпунай) жемиштерди кабыл алуу темирдин сиңиришин жакшыртат.



## БУУРЧАК АЗЫКТАРЫ

Сиздин тамактануу рационунузда нокот, төө буурчак, жасмык, соя болушу абзел. Буурчак азыктары темирге, белокко, С витаминине, клетчаткага бай.



## КУРГАТЫЛГАН АЗЫКТАР

Тамактанууда кургатылган азыктарды күнүмдүк рационго кошуу (мейиз, өрүк, ашкабак данеги жана кара өрүк) аз кандуулукту алдын алат.



## ЖАШЫЛЧАЛАР

Кочкул жашыл түстөгү жашылчалар темирге жана фоль кычкылына абдан бай. Бул азыктар аз кандуулукту алдын алууга чоң жардам берет. Ошондуктан күн сайын колдонуңуз!



## ЖАҢГАКТАР

Жаңгактын бардык түрлөрү темирге, белокко жана майларга бай. Булар ден соолук үчүн пайдалуу. Темирге бай азыктар менен камсыз болуш үчүн, күнүгө бир аздан жегиле.



## САК БОЛУҢУЗ!

Организмден темирди жууп чыгаруучу суусундуктардан: чайдын ар кандай түрлөрүнөн жана кофеден. Булар темирди организмге сиңирбей жууп чыгарат. Ошондуктан тамактануу убагында суу ичүү же жемиш кайнатмаларын ичүү зарыл. Тамактанып бүткөндөн кийин, бир саат же андан көбүрөөк убакыт өткөн соң чай же кофе ичсе болот.

## ТАЗАЛЫК ЭРЕЖЕЛЕРИ

Тазалык эрежелерин сактаганды унутпаңыз! Өзүңүз жана үй-бүлө мүчөлөрү төмөнкү беш учурда колду жуушту эсинизден чыгарбаңыз. Бул ар кандай жугуштуу ооруну жана аз кандуулуктун алдын алат:

1. Тамак даярдоонун алдында;
2. Наристени эмизүүдөн мурда;
3. Дааратканадан чыккандан соң;
4. Баланын шымын алмаштыргандан кийин ;
5. Үй жаныбарларды кармагандан кийин

## ТАМАКТАНУУ ГИГИЕНАСЫ

Тамак-аш гигиенасын сактоо ар кандай ооруларды жана аз кандуулуктун алдын алат.

1. Таза же кайнатылган суу ичүү зарыл.
2. Жашылча-жемиштерди бир нече жолу таза жуу зыяндуу заттардан сактайт.
3. Артып калган тамактарды жана азыктарды муздаткычка салыңыз. Бул ар кандай инфекциялык оорулардын алдын алат.
4. Тамактарды ар кандай курт-кумурскалардан сакташ үчүн, үстүн жаап туруңуз.

## БАЙЫТЫЛГАН АЗЫКТАР

Күнүмдүк рационунузда байытылган азыктардын болушу зарыл. Байытылган ун жана йоддолгон тузда организмге зарыл болгон баалуу витаминдер жана минералдар камтылган.



ҮЧТҮН АЙЫ	БИРДИН АЙЫ	ЖАЛГАН КУРАН	ЧЫН КУРАН	БУГУ	КУЛЖА	ТЕКЕ	БАШ ООНА	АЯК ООНА	ТОГУЗДУН АЙЫ	ЖЕТИНИН АЙЫ	БЕШТИН АЙЫ
дш 2 9 16 23 30	дш 6 13 20 27	дш 6 13 20 27	дш 3 10 17 24	дш 1 8 15 22 29	дш 5 12 19 26	дш 3 10 17 24 31	дш 7 14 21 28	дш 4 11 18 25	дш 2 9 16 23 30	дш 6 13 20 27	дш 4 11 18 25
шш 3 10 17 24 31	шш 7 14 21 28	шш 7 14 21 28	шш 4 11 18 25	шш 2 9 16 23 30	шш 6 13 20 27	шш 4 11 18 25	шш 1 8 15 22 29	шш 5 12 19 26	шш 3 10 17 24 31	шш 7 14 21 28	шш 5 12 19 26
шр 4 11 18 25	шр 1 8 15 22	шр 1 8 15 22 29	шр 5 12 19 26	шр 3 10 17 24 31	шр 7 14 21 28	шр 5 12 19 26	шр 2 9 16 23 30	шр 6 13 20 27	шр 4 11 18 25	шр 1 8 15 22 29	шр 6 13 20 27
бш 5 12 19 26	бш 2 9 16 23	бш 2 9 16 23 30	бш 6 13 20 27	бш 4 11 18 25	бш 1 8 15 22 29	бш 6 13 20 27	бш 3 10 17 24 31	бш 7 14 21 28	бш 5 12 19 26	бш 2 9 16 23 30	бш 7 14 21 28
жм 6 13 20 27	жм 3 10 17 24	жм 3 10 17 24 31	жм 7 14 21 28	жм 5 12 19 26	жм 2 9 16 23 30	жм 7 14 21 28	жм 4 11 18 25	жм 1 8 15 22 29	жм 6 13 20 27	жм 3 10 17 24	жм 1 8 15 22 29
иш 7 14 21 28	иш 4 11 18 25	иш 4 11 18 25	иш 1 8 15 22 29	иш 6 13 20 27	иш 3 10 17 24	иш 1 8 15 22 29	иш 5 12 19 26	иш 2 9 16 23 30	иш 7 14 21 28	иш 4 11 18 25	иш 2 9 16 23 30
жш 1 8 15 22 29	жш 5 12 19 26	жш 5 12 19 26	жш 2 9 16 23 30	жш 7 14 21 28	жш 4 11 18 25	жш 2 9 16 23 30	жш 6 13 20 27	жш 3 10 17 24	жш 1 8 15 22 29	жш 5 12 19 26	жш 3 10 17 24 31

ҮЧТҮН АЙЫ	БИРДИН АЙЫ	ЖАЛГАН КУРАН	ЧЫН КУРАН	БУГУ	КУЛЖА	ТЕКЕ	БАШ ООНА	АЯК ООНА	ТОГУЗДУН АЙЫ	ЖЕТИНИН АЙЫ	БЕШТИН АЙЫ
дш 1 8 15 22 29	дш 5 12 19 26	дш 5 12 19 26	дш 2 9 16 23 30	дш 7 14 21 28	дш 4 11 18 25	дш 2 9 16 23 30	дш 6 13 20 27	дш 3 10 17 24	дш 1 8 15 22 29	дш 5 12 19 26	дш 3 10 17 24 31
шш 2 9 16 23 30	шш 6 13 20 27	шш 6 13 20 27	шш 3 10 17 24	шш 1 8 15 22 29	шш 5 12 19 26	шш 3 10 17 24 31	шш 7 14 21 28	шш 4 11 18 25	шш 2 9 16 23 30	шш 6 13 20 27	шш 4 11 18 25
шр 3 10 17 24 31	шр 7 14 21 28	шр 7 14 21 28	шр 4 11 18 25	шр 2 9 16 23 30	шр 6 13 20 27	шр 4 11 18 25	шр 1 8 15 22 29	шр 5 12 19 26	шр 3 10 17 24 31	шр 7 14 21 28	шр 5 12 19 26
бш 4 11 18 25	бш 1 8 15 22	бш 1 8 15 22 29	бш 5 12 19 26	бш 3 10 17 24 31	бш 7 14 21 28	бш 5 12 19 26	бш 2 9 16 23 30	бш 6 13 20 27	бш 4 11 18 25	бш 1 8 15 22 29	бш 6 13 20 27
жм 5 12 19 26	жм 2 9 16 23	жм 2 9 16 23 30	жм 6 13 20 27	жм 4 11 18 25	жм 1 8 15 22 29	жм 6 13 20 27	жм 3 10 17 24 31	жм 7 14 21 28	жм 5 12 19 26	жм 2 9 16 23 30	жм 7 14 21 28
иш 6 13 20 27	иш 3 10 17 24	иш 3 10 17 24 31	иш 7 14 21 28	иш 5 12 19 26	иш 2 9 16 23 30	иш 7 14 21 28	иш 4 11 18 25	иш 1 8 15 22 29	иш 6 13 20 27	иш 3 10 17 24	иш 1 8 15 22 29
жш 7 14 21 28	жш 4 11 18 25	жш 4 11 18 25	жш 1 8 15 22 29	жш 6 13 20 27	жш 3 10 17 24	жш 1 8 15 22 29	жш 5 12 19 26	жш 2 9 16 23 30	жш 7 14 21 28	жш 4 11 18 25	жш 2 9 16 23 30