

МААНИЛУУ МААЛЫМАТ

- ✿ Тамактанууда темир камтыган азыктар аз болсо, темир жетишсиздигине жана аз кандуулукка (анемияга) алып келет.
- ✿ Кош бойлуулук учурунда организмдин темирге болгон талабы өтө жогору, себеби темир энеге дагы, балага дагы керек.
- ✿ Энелердеги аз кандуулук алсыздыкка, баш айланууга, бат чарчоого алып келет жана төрөттө көп кан жоготууга чалдыктырат. Энелердеги аз кандуулук түйүлдүктүн өнүгүшүн начарлатат.



- ✿ Саламаттыкты Сактоо Министрлиги сунуштайт:

- ✿ Кош бойлуу аялдар курамында темир жана фолий кычкылын камтыган дарыны пайдалануусу керек.
- ✿ Курамында темир камтыган дарылардын организмге сиңүүсүн жакшыртып, алардын терс таасирлерин (жүрөк айлануу, кусуу, ич өтүү, заң катуу) алдын алуу үчүн дарыны тамактануу учурунда суу менен ичүү зарыл.
- ✿ Курамында темир камтыган дарыларды чай, кофе, сүт менен ичүүгө болбойт.

- ✿ Кош бойлуулук учурунда курамында темир жана фолий кычкылын камтыган дарыны толук бир курсун ичүүнүн артыкчылыктары:

- ✿ Энеге – төрөт учурунда өлүм коркунучун, мөөнөтүнөн эрте төрөө ыктымалын азайтат.
- ✿ Ымыркайга – аз салмакта төрөлүүсүн, өлүм коркунучун азайтып, дени сак өсүүсүнө өбөлгө болот.

ЭНЕЛЕРДИН ТАМАКТАНУУСУ



ЭНЕЛЕРДИН ТОЛУК КАНДУУ ТАМАКТАНУУСУ – БОЛОЧОК БАЛДАРДЫН ӨСҮШҮНӨ ЖАНА ӨНҮГҮҮСҮНӨ ӨБӨЛГӨ

«1000 КҮН: МҮМКҮНЧҮЛҮК ТЕРЕЗЕСИ» - түйүлдүк жаралган кезден ымыркайдын 2 жашка чейинки 1000 күндүк убактысы - баланын өсүп өнүгүүсүнүн эң маанилүү учуру. Наристенин келечекте ден-соолугунун чың болушунун жана аң-сезиминин түптөлгөн бул мезгилин “мүмкүнчүлүк терезеси” деп бекеринен аташпайт.

НЕЛЕР ҮЧҮН ТОЛУК КАНДУУ ТАМАКТАНУУ БОЮНЧА СУНУШТАР



Кош бойлуу айымдар үчүн:

- ✿ Кош бойлуу айымдардын ар түрдүү толук кандуу тамактануусу өздөрүнүн жана болочок балдарынын ден соолугуна пайдалуу. Витаминдерге жана микроэлементтерге бай азыктарды күнүгө колдонуусу зарыл.
- ✿ Кош бойлуу аялдар темир жана фолий кычкылын камтыган дарыны күнүгө дарыгердин сунушу боюнча ичиши керек.
- ✿ Бала төрөлгөнгө чейин үй-бүлөлүк дарыгерге кеминде 6 жолу барып кенешин алып туруусу зарыл.
- ✿ Кош бойлуу кезде күнүнө 3 жолу ысык жана 1 жолу жеңил тамактануусу керек.



Бала эмизген айымдар:

- ✿ Толук кандуу ар түрдүү тамактануу энени жана баланы керектүү витаминдер жана микроэлементтер менен камсыз кылат.
- ✿ Бала эмизген айымдар күнүнө 3 ысык жана 2 жолу жеңил тамактануусу керек.
- ✿ Төрөттөн кийин үч айга чейин темир жана фолий кычкылын камтыган дарыны зарыл.

Кош бойлуу жана бала эмизген энелерге эскертүү:

- ✿ Тамактануу учурунда чай же кофе ичүүгө болбойт, себеби темирдин сиңишине тоскоол болот. Тамактангандан соң 1-2 сааттан кийин чай, кофе ичсе болот.
- ✿ Дайыма йоддолгон тузду колдонуу богот ооруларынан жана бойдон түшүп калуудан сактайт. Йоддолгон тузду жана темирге байытылган унду пайдалануу баланын өсүшүнө жана өнүгүшүнө шарт түзөт.
- ✿ Үй-бүлөлүк дарыгердин сунуштарын аткарганга аракет кылыңыз.

АЗЫКТАРДЫН БЕШ ТОБУН КОЛДОНУУ



УГЛЕВОД КАМТЫГАН АЗЫКТАР – бул дан жана акшактар (күрүч, сулу, гречка, жүгөрү, нан жана картошка). Булар күч-кубат берүүчү азыктар болуп эсептелет, күндө колдонууга аракет кылгыла.



A ВИТАМИНИ ЖАНА ТЕМИРГЕ БАЙ ЖАШЫЛЧА-ЖЕМИШТЕР: кочкул түстөгү жалбырактуу жашылчалар (капуста, шпинат, брокколи, ат кулак) темирге жана фолий кычкылына абдан бай. Аз кандуулукту алдын алуу үчүн күнүмдүк тамак-ашта колдонула. Сабиз, ашкабак, помидор жашылчалары А витаминине бай, жугуштуу оорулардан коргойт жана ооруларга каршы күрөшкөнгө жардам берет.



C ВИТАМИНИН КАМТЫГАН МӨМӨ-ЖЕМИШТЕР – организмде темирдин сиңишине жардам берет жана жугуштуу оорулардан коргойт.



БЕЛОККО ЖАНА ТЕМИРГЕ БАЙ ӨСҮМДҮК АЗЫТАРЫ – жасмык, нокот, төө буурчак. Күнүмдүк тамактанууда абдан пайдалуу, баланын өсүшүнө жана өнүгүшүнө өбөлгө түзөт.



БЕЛОККО БАЙ МАЛ АЗЫКТАРЫ – кой, уй, эчки жана канаттуулардын эти, боор, ошондой эле жумуртка жана сүт азыктарында кездешет. Баланын өсүшүнө “курулуш материал” болуп эсептелет.



МАЙЛУУ, ТУЗДУУ, ТАТТУУ ТАМАК-АШТАРДЫ АЗЫРААК КОЛДОНУУГА АРАКЕТ КЫЛГЫЛА!