

ӨЗ УБАГЫНДА ТАМАК БЕРҮҮ

Алты айлык мезгилден тарта кошумча тамак берүү зарыл.

ЭМЧЕКТИН
СҮТҮ
МЕНЕН
БАГУУНУ
УЛАНТЫҢЫЗ

ТАМАКТЫ
КОЮУ
ПЮРЕ
СЫЯКТУУ
ДАЯРДАП
БЕРИҢИЗ

НАРИСТЕ
ҮЧҮН
ТАМАК-АШТЫН
ТҮРЛӨРҮН
ЖАСАП
БЕРИҢИЗ

НАРИСТЕНИ
ТАМАКТЫ
ЖАКШЫ
ЖЕП ТУРУШУ
ҮЧҮН, КӨҢҮЛҮН
КӨТӨРҮП ТУРУҢУЗ

ГИГИЕНАНЫ
САКТАҢЫЗ!



Эмчек сүтү негизги тамак-аш болуп кала берет.

Эмчек эмизүүнү наристе эки жашка чыкканга чейин уланта берүү керек.

Кошумча тамактандыруу наристенин өсүп жаткан организмдеги энергияга жана азыктарга болгон муктаждыкты канааттандырат.

Наристенин жашына ылайык тамак-ашты көбөйтүңүз.

Тамак жаңыдан гана жасалган болушу керек.

Анемияны алдын алуу үчүн наристенин тамак-аш рационана ар түрдүү азыктарды (ботко, жер-жемиштер, жашылчалар, жаңгак, буурчак, эт) кошуңуз.

Ар бир тамак төрттөн кем эмес азыктардан турушу керек.

Наристеге "Гүлазык" витаминдик, минералдык азыгын берип туруңуз.

Наристени шашпай, акырындык менен, дайыма бир мезгилде тамактандырыңыз.

Наристе тамактанып жаткан учурда, анын көңүлүн алагды кылбаңыз.

Наристеге тамакты өзүнүн эркине коюп бериңиз.

Наристени эмизүүдөн мурда жана тамак даярдоонун алдында колунуздун жууңуз.

Наристе үчүн өзүнчө идиш-аяк ажыратып, таза кармаңыз.

Баланы колун ар дайым жууганга көндүрүңүз.

Мөмө-жемиштерди жана жашылчаларды таза жууп анан жеш керек.

КР ССМинин Эксперттик тарабынан бекитилди - 4.05.2015-ж.