

ӨЗ УБАГЫНДА ТАМАК БЕРҮҮ

**Алты айлык мезгилден тарта
кошумча тамак берүү зарыл.**

**ЭМЧЕКТИН
СҮТҮ
МЕНЕН
БАГУУНУ
УЛАНТЫҢЫЗ**

**ТАМАКТЫ
КОЮУ
ПЮРЕ
СЫЯКТУУ
ДАЯРДАП
БЕРИҢİZ**

**НАРИСТЕ
ҮЧҮН
ТАМАК-АШТЫН
ТҮРЛӨРҮН
ЖАСАП
БЕРИҢİZ**

**НАРИСТЕНИ
ТАМАКТЫ
ЖАКШЫ
ЖЕП ТУРУШУ
ҮЧҮН, КӨҢҮЛҮН
КӨТӨРҮП ТУРУҢУЗ**

**ГИГИЕНАНЫ
САКТАҢЫЗ!**

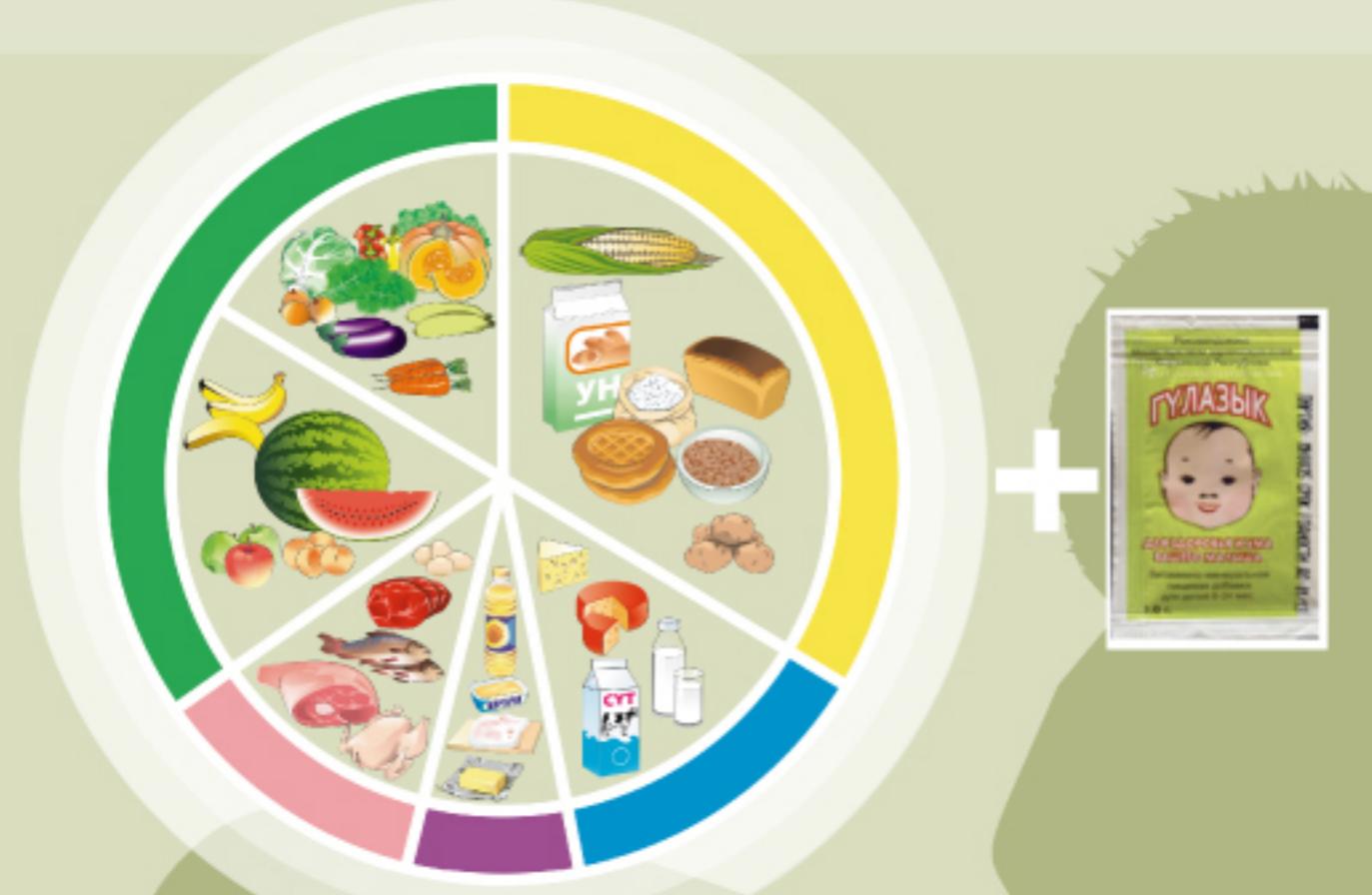


Эмчек сүтү негизги тамак-аш болуп кала берет.

Эмчек эмизүүнү наристе эки жашка чыкканга чейин уланта берүү керек.

Кошумча тамактандыруу наристенин ёсуп жаткан организмидеги 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 рационуна ар түрдүү азыктарды (ботко, жер-жемиштер, жашылчалар, жаңгак, буурчак, эт) кошуңуз.

Ар бир тамак төрттөн кем эмес азыктардан турушу керек.

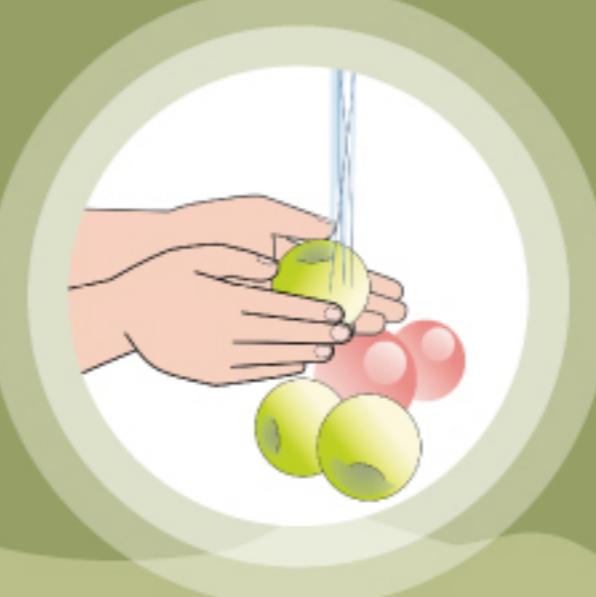
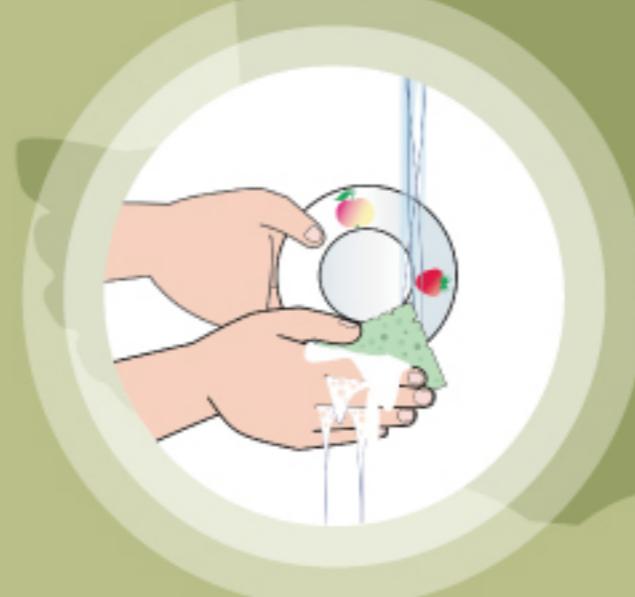
Наристеге “Гүлазык” витаминдик, минералдык азыгын берип турунуз.



Наристени шашпай, акырындык менен, дайыма бир мезгилде тамактандырыңыз.

Наристе тамактанып жаткан учурда, анын көңүлүн алагды кылбаңыз.

Наристеге тамакты өзүнүн эркине коюп бериниз.



Наристени эмизүүдөн мурда жана тамак даярдоонун алдында колунузду жуунуз.

Наристе үчүн өзүнчө идиш-аяк ақыратып, таза кармаңыз.

Баланы колун ар дайым жууганга көндүрүнүз.

Мемә-жемиштерди жана жашылчаларды таза жууп анан жеш керек.

КР ССМинин Эксперттик тарафынан бекитилди - 4.05.2015-ж.



Кыргыз Республикасынын
Саламаттык сактоо министригү



АМЕРИКАНЫН ЭЛІНЕН



Дүйнөнүк деңгээде тамак-аш таралыктары
антиципативтүү, негиздүүлүп жана
инновациялыччылдуулуп жана

Бул иш-кагаз Америка Кошило Штатарынын Эл аралык инфокүнүү болонча агенттиги (USAID) аркылуу Америка элдинин чөнөмөсүз жардамы жана кызметташтык болонча AID-ОЛА-А-11-00031 макулдаштууга караф Джон Сноу Инк. Окуу жана Изидаас Институттунун (JISI) жетекчилүгүн алдында мумкун болду. Мазмун JISI-дик жоопкерчилиги алдында болуп эсептелинет, жана USAID же Америка Кошило Штатарынын өкмөтүүнүн көз карашын сөзсүз түрдө чагылдуруусу шарт эмес.