

**Ишеним
кутучасы**

+ Ден соолук бурчу

Темирди камтыган
тамак - аштар-



ВИТАМИН - МИНЕРАЛДАРЫ
КОШУЛГАН УН.






Ар күнү йоддолгон
тузду пайдалануу
менен биз:



Менен ден
соолугума
жана келишимдүү
болушума
темир керек!



- дени сак 
- күчтүү
- акылдуу
- чыйрак
- сулуу

Йоддолгон тузду сатып алып жатып,
мына буларга көңүл бургула:

-  чыгарылган убактысына,
-  керектөө мөөнөтүнө,
-  салынган баштыгынын бүтүндүгүнө.

Тузду сактоо:

болобуз

-  жабык идиште,
-  күндүн нуру тийбеген жерде



Тузду алдын ала көп өлчөмдө сатып
алып камдабагыла, керектүү
мөөнөтү өтүп кеткен тузду
колдонбогула, ал эми тамакты болсо,
тамак даяр болоор астында туздагыла.



101

101

101

101

Жаңырык...
Биздин келечеги...
Биздин келечеги...

АЛТЫН
ЭРЕЖЕ

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

7. ...

8. ...

9. ...

10. ...

11. ...

Түрлөрү өңүмү

Д-Т б-п

Ж-Ш з-с

К-Г в-ф

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11