



Ас доруобуйаҕа туһата

Толордо: Никитин Алёша

Сыалым – соругум:

- Киһи доруобуйатыгар туһалаах астары кытта билиһиннэри.



1. Балык

- Собо, мунду - кийи доруобуйатыгар олус туьалаах, ол курдук ис органна, тириини эмтиир, элбэх араас битэмииннэрдээх.



2. Үрүн астар

- Үүккэ, күүрчэххэ, суоракка баар кальций киһи уңуоҕун улаатыннараар, бөҕөргөтөр.

3. Обуруот аһа уонна фрукта

- Обурсуу, помидор, банан, яблоко – киһи кырдьарын бытаардар уонна организмы ыраастыыр.



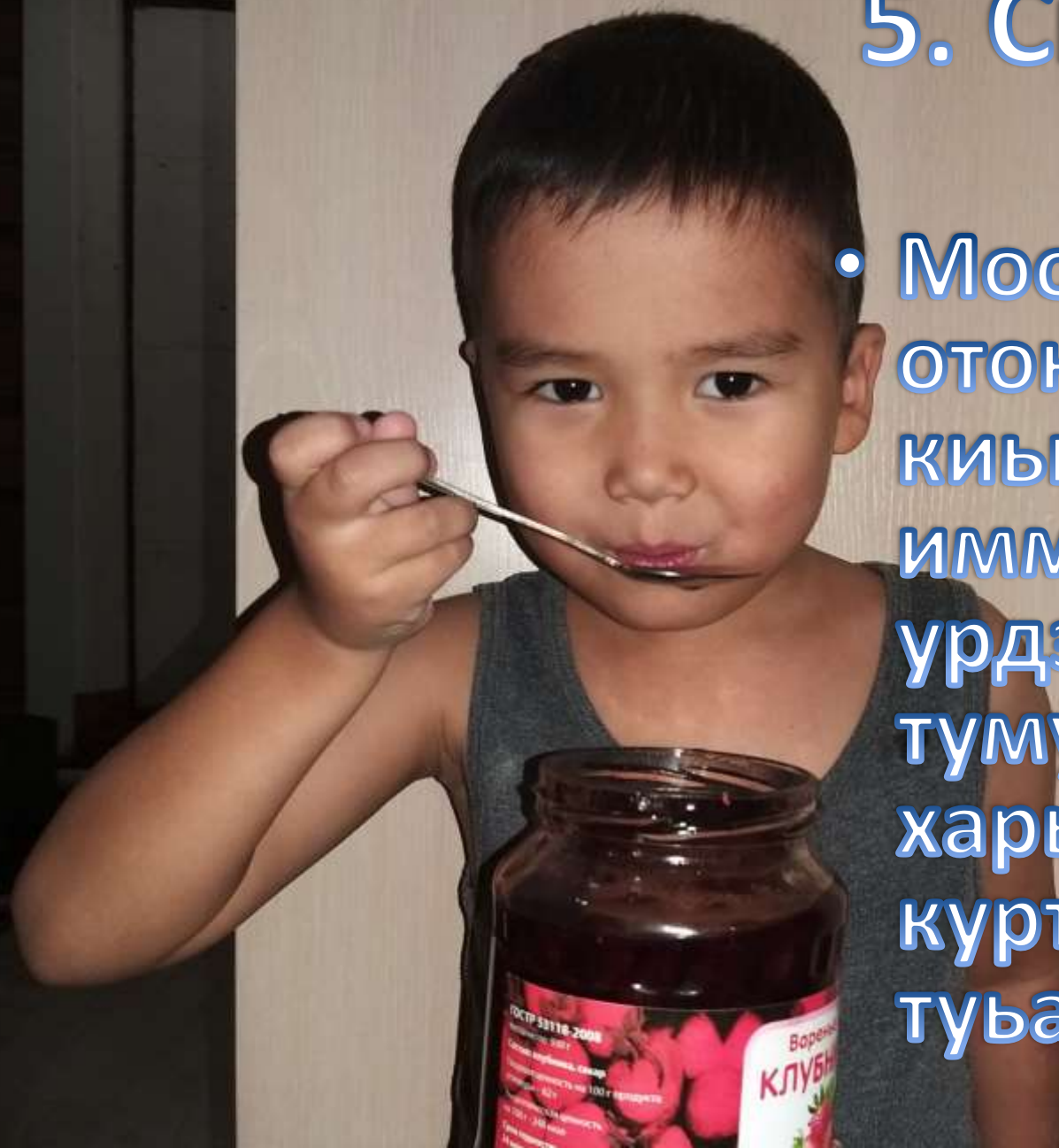
4. Эт

- Ынах, сылгы, сибиинньэ этигэр баар белок киһи улаатарыгар уонна сайдарыгар көмөлөһөр.



5. Сир аһа

- Моонньоџон, отон, хаптаџас - кийи иммунитетын урдэтэр, тумууттан харыстыыр, куртахха туйалаах.



- ЭЛБЭХ БИТЭМИИННЭХ АҢЫ СИЭН,
ДОРУОБАЙ БУОЛУН!
- БОЛБОМТОБУТ ИҢИН УЛАХАН МАХТАЛ!

