

# ДЕН-СОЛУК ТАРЕЛКАСЫ



**ЖАШЫЛЧАЛАР**



**МӨМӨ ЖЕМИШ**



**АКШАКТАР ЖАНА  
ДАН ӨСҮМДҮКТӨРҮ**



**БЕЛОК АЗЫКТАРЫ**

Түрдүү топтордон азыктарды кандай өлчөмдө колдонушубуз керектигин оңой түшүнүү үчүн Ден-соолук тарелкасынын эрежесин колдонсо болот.

Ал үчүн тарелканы элестетип, аны 4 секторго бөлөбүз. Эки секторду жашылчалар жана жер-жемиштер, бир секторду акшактар жана дан өсүмдүктөрү, дагы бирин белок азыктары менен толтурушубуз керек. Ошентип биз Тамактануу пирамидасына ылайык тарелканы азыктардын түрдүү тобу менен толтурабыз.

Негизги тамактануулардын ортосунда жер-жемиш, жашылча жана мөмө же кычкыл сүт азыктары менен шам-шум этип алуу керек.



Бириккен Улуттар  
Уюмунун Азык-түлүк жана  
айыл чарба уюму



Гражданский альянс  
за улучшение питания и  
продовольственную безопасность