

**6 АЙДАН БАШТАП  
2 ЖАШКА ЧЕЙИНКИ  
БАЛДАРДЫН  
ТАМАКТАНУУСУ  
КАМКОРДУК ЖАНА  
МЭЭРИМ ТӨГҮҮ МЕНЕН**



1000 күн - мүмкүнчүлүк терезеси

## 6 АЙДАН БАШТАП 2 ЖАШКА ЧЕЙИНКИ БАЛДАРДЫН ТАМАКТАНУУСУ

6 айында балаңыз активдүү өсүп, күн өткөн сайын кыймылдуу боло баштайт. Ал белин түз кармаганга жана өз алдынча отурууга аракеттенет, жөрмөлөгөндү үйрөнө баштайт жана анын алгачкы тиштери чыгат. Ал чоңдор эмне жеп жаткандыгына кызыга баштайт, чайноо кыймылдарын жасоону үйрөнөт жана коюураак тамакты сиңире алат. 6 айлык куракта балаңыздын боюнун өсүшү жана өнүгүүсү үчүн жалаң эле эне сүтү жетишсиз болуп калат. Ошондуктан 6 айында бала үчүн эне сүтүнө кошумча тамактануу киргизүү зарыл. Баланын мээси өмүрүнүн биринчи үч жылында тынымсыз өнүгө баштайт. Өмүрдүн эң эле алгачкы мезгилинде камсыздалган тамактануу жана кам көрүү, баланын ден соолугуна, акыл-эс жөндөмдүүлүгүнө жана келечекте ийгиликтүү болушуна өмүр бою таасирин тийгизет.

### МААНИЛҮҮ!

6 айынан баштап баланын тамак-ашына кошумча тамак киргизгиле жана 2 жаш жана андан көп убакытка чейин эне сүтү менен багууну уланта бергиле.

## КОШУМЧА ТАМАК КИРГИЗҮҮ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР

- Биринчи кошумча тамак үчүн балаңызга акшактын бир түрүнөн, мисалы, гречка же күрүчтөн сууга бир аз коюу ботко же жашылчанын бир түрүнөн жашылча пюресин даярдаңыз, бул картошка, ашкабак же сабиз болушу мүмкүн.
- Даярдалган тамакты пюре сыяктуу коюлукка чейин жакшылап эзиңиз. Бала үчүн тамак жумшак жана бүдүрү жок болууга тийиш.
- Биринчи жолу бөбөккө даярдалган ботко же жашылча пюресинен 2 же 3 аш кашык бериңиз. Жакшы сиңире турган болсо (кусуу же ич өтүү жок болсо) 4-5 сааттан кийин балаңызды дагы бир жолу тамактандырыңыз.
- Кийинки күнү тамактын көлөмүн 2 эсеге (3-4 аш кашыкка чейин) көбөйтүңүз жана 5-7 күндүн ичинде тамактын көлөмүн 10 аш кашыкка чейин жеткириңиз. Бир жума бою ботко же жашылча пюрени бир эле азыктардан даярдаңыз.
- Эгерде кошумча тамак киргизилген биринчи жуманын ичинде сиз балаңызга ботко берсеңиз, экинчи жумада жашылча пюресин киргизүү же тескерисинче кылууга болот. Биринчи жумадагыдай эле балага алгач кошумча тамактын жаңы түрүнөн 1 же 2 аш кашык бериңиз жана күн сайын тамак-аштын көлөмүн көбөйтүңүз, жуманын аягына чейин 10 аш кашыкка чейин жеткириңиз.
- Кийинки ар жума сайын балаңыздын тамактануу рационунан азыктардын жаңы түрүн кошунуз.
- Баланы талап кылуусу боюнча эне сүтү менен багууну улантыңыз.



## 2 ЖАШКА ЧЕЙИНКИ БАЛАНЫ ТАМАКТАНДЫРУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР

- Балаңызга дайыма жаңы даярдалган тамак бериңиз.
- Бөбөктү түрлүү тамак-аш менен тамактандырыңыз. 7 айынан баштап балага акшак, жашылча, жемиш жана эт кошулган тамактарды даярдаңыз. Балага үй-бүлөлүк дасторкондогу тамак-аштарды берүүгө болот.
- Ар кандай ооруларга бөгөт коюу жана тазалык эрежелеринин ыкмаларын өмүр бою өнүктүрүү үчүн тамактанардын алдында өзүңүздүн жана баланын колун самындап жууңуз.
- Баланы баштыкчаларга салынган чала фабрикаттар жана таттуу азыктар менен тамактандырууга жол бербейиз.
- Баланы өз алдынча жегенге үйрөтүү аркылуу аны менен сүйлөшүңүз жана ойноңуз.
- Балага даярдалган тамак-аш аш болумдуу болууга тийиш. 4 же андан көп азыктардан турган тамак даярдоого аракеттениңиз. Эгерде сиз ботко даярдасаңыз, аны акшактардын бир канча түрүн кошуу менен сууга бышырыңыз, каймак май, жемиштердин кесиндилерин кошуңуз. Болбосо картошка, сабиз, ашкабактан жашылча пюресин даярдап, ага каймак май, ашкөк чөптөрүн кошуп койсоңуз болот.

### МААНИЛҮҮ!

12 айга чейин балаңызга уйдун сүтүн, айран же кефир бербейиз. Алар баланын ичегисине жана бөйрөктөрүнө зыян келтириши, ошондой эле аз кандуулук же аллергиянын өнүгүүсүнө түрткү болуусу мүмкүн.

Балага коюу тамак бериңиз. Суюк тамак баланын кичинекей ашказанын тез эле толтурат жана жетишерлик энергия, зарыл болгон аш болумдуу заттар менен камсыздабайт.

- Тамак-ашты балаңыздын ден соолугу жана өнүгүүсү үчүн маанилүү болгон микроэлементтерге (темир, цинк жана А витамини) бай азыктардан даярдоого аракеттениңиз.
- А витаминин камтуу боюнча чемпиондор болгон сабиз менен ашкабак жугуштуу ооруларга бөгөт коюуга жардам берет жана иммунитетти жакшыртат.
- Күңүрт-жашыл түстүү жалбырактуу жашылчалар (капуста, шпинат, брокколи, аткулак ж.б.) темир жана фолий кычкылын өтө көп өлчөмдө камтыйт, аларды темир жетишсиздик аз кандуулугун алдын алуу үчүн күнүмдүк рационго кошуу зарыл.
- Темир жана цинкке бай азыктар – бул жаныбар тектүү азыктар: эт, жумуртка, боор, сүт азыктары.



## МААНИЛҮҮ!

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги 6 айдан баштап 2 жашка чейинки балага темир жетишсиздик аз кандуулуктун алдын алуу үчүн күн сайын темир препараттарын берүүнү сунуштайт. Үй-бүлөлүк медицина кызматкери менен кеңешиңиз!

- Балага 7 айынан баштап күнүнө 3 жолу тамактануунун ортолорунда 2 жолу жеңил даярдалуучу, шам-шум деп аталган тамактарды берүү зарыл. Шам-шум кошумча тамактын ордун алмаштырбашы керек. Балага шам-шум этүү үчүн жашылча жана жемиштерди, май сыйпалган нан же таттуу тооч берүүгө болот (толугураак маалыматты төмөндөгү таблицадан караңыз).

БИР ТАМАКТАНУУ ҮЧҮН КОШУМЧА ТАМАКТЫН КОЮУЛУГУ ЖАНА КӨЛӨМҮ	ЖЫШТЫГЫ
<b>6-8 ай</b>	
Коюу ботко же пюре. Акырындап 125 мл (8 аш кашык) чейин жеткирүү менен 2-3 аш кашыктан баштаңыз.	Баланын табитине жараша Күнүнө 2-3 жолу кошумча тамак 1-2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү.
<b>9-11 ай</b>	
Жука тууралган же эзилген тамак. Бала колуна кармап жана жей ала тургандай кесимдер 125 мл (8 аш кашык).	Күнүнө 3 жолу кошумча тамак 2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү.
<b>11-23 ай</b>	
Үй-бүлөлүк дасторкондогу тамактар, 190 мл (12 аш кашык).	Күнүнө 3 жолу кошумча тамак 2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү.

Ар бир үй-бүлө мүчөсү кошумча тамактандырууда маанилүү роль ойноого тийиш. Үй-бүлө мүчөлөрү менен алардын катышуусун жана сизге колдоо көрсөтүүсүн талкуулаңыз. Мисалы, атасы үйгө сиз жана баласы үчүн шам-шум этүүчү толук баалуу тамак-аш жана

жаныбар тектүү азыктарды алып келүү менен колдой алат. Бала жакшы тамактануусу үчүн аны менен ойноңуз жана сүйлөшүңүз. Үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрү үйдө жумуштар көп болсо бөлүшүп алышса болот.

- Ар бир тамактандырууда бала өзүнүн курагына жараша бүт тамакты
- жеши керек. Эгерде табакта тамак калып калса, демек бала бардык зарыл болгон аш болумдуу заттарды тамак менен чогуу алган жок.
- Үй-бүлөлүк медицина кызматкерине ар бир барган сайын балаңызды
- таразага тартууну жана боюн ченеп берүүнү өтүнүңүз.
- Медицина кызматкеринен баланын салмак кошуу картасына ылайык
- салмак кошуусу жана боюнун өсүшү боюнча кеңеш берүүсүн өтүнүңүз, салмак кошуу картасы ар бир медицина кызматкеринде болууга тийиш.

## МААНИЛҮҮ!

Балага таттууларды бербениз!

Тамактануу рационунан кант, момпосуй, шоколад, чупа-чупс, таттуу печенье, торт, пирожный жана башка таттуу азыктарды алып салыңыз. Баланын тамагына кант кошуунун кереги жок.

Балага туздуу жана зыяндуу азыктарды бербениз!

Баланын тамактануу рационунан туздуу азыктарды: кириешки, чипсы, туздуу курут, майонез, кетчуп ж.б. жокко чыгарыңыз.

Баланын тамагына туз кошпоңуз!

Балага газдалган суусундуктарды жана чай бербениз!

Балага кайнатылган жылуу суу же канты жок компот же жаңы жемиштерден даярдалган ширелерди бериңиз.

Баланы бөтөлкө менен тамактандырбаңыз!

Баланы кашык менен жегенге жана чыныдан ичкенге үйрөтүңүз.

- Бөтөлкөнү дайыма эле жакшылап жууп туруу мүмкүн эмес, ошондуктан ал инфекциянын булагы болушу мүмкүн.
- Бөтөлкөдөгү тамак суюк жана бала керектүү аш болумдуу заттарды ала албайт.
- Упчу, бөтөлкө колдонуу баланын эне сүтүнөн баш тартышына алып келиши мүмкүн.

# БАЛА ЖЕГЕНДИ ҮЙРӨТҮҮГӨ МУКТАЖ: КОЛДОГУЛА ЖАНА ЖАРДАМ БЕРГИЛЕ!

- Бала тамактанып жаткан учурда өзүңүз жанына отуруп, ага жардам берүүгө аракеттениңиз же үй-бүлөнүн башка мүчөлөрүнөн сураныңыз.
- Тамактандырып жаткан учурда бала менен сүйлөшүңүз, көзүнө караңыз, тамак жегенин дайыма кубаттап, кызыгууну билдирип жана дагы сунуштаңыз. Балаңызды колдоңуз жана мактаңыз!
- Бөбөктүн тамак жешине көмөктөшүү аркылуу аны мажбурлабастан сабырдуулук менен тамактандырыңыз жана жегенден баш тартып жаткан балаңызга ачууланганыңызды көрсөтпөңүз.
- Бала менен ойноңуз жана сүйлөшүңүз.
- Баланы бир эле учурда, бир эле жерде, ошол эле буюмдарды – баланын отургучун жана баланын идиштерин колдонуу менен тамактандырууга аракеттениңиз. Бул анын тамак-ашка болгон оң адаттарын калыптандырууга жардам берет.
- Сабырдуу болуңуз. Бала чоңойгон сайын тамак-аштын кесимдерин өзү алууга жана өзү жегенге аракеттене баштайт. Бул көндүмдү өнүктүрүү керек. Балага колу менен жегенге уруксат берүү аркылуу биз анын тамакка болгон кызыгуусун жогорулатабыз.



Кыргыз Республикасынын  
Саламаттык сактоо министрлиги



**USAID**  
АМЕРИКАНЫН ЗАМАН

Бул баракча коммерциялык эмес ДжейЭСАЙ Рисерч энд Трейнинг Инститют (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)) менен 7200AA18C0070 келишиминин негизинде АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Иштеп чыгарылган өндүрүм JSI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШнын эл аралык өнүктүрүү агентвосунун (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.