



# Рецепттер китеби

«Балдар жана бардык үй-бүлө мүчөлөрү үчүн туура тамактануу»



**USAID**  
АМЕРИКАНЫҢ ЭЛИНЕН

Бул иш-кагаз АКШнын эл аралык өнүктүрүү агентствосуна даярдалган коммерциялык эмес ДженЭсАй Ресерч энд Трайнинг Институт (JRI Research & Training Institute, Inc. (JRI) уюму менен IN7200AA15C0070 келишимдин шарттарына ылайык. Иштен чыгарылган өндүрүмдөр JRI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШнын эл аралык өнүктүрүү агентствосунун (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.





# Рецепттер китеби

«Балдар жана бардык үй-бүлө мүчөлөрү  
үчүн туура тамактануу»

Бишкек – 2016

**Авторлор:**

Таалайгуль Сабырбекова  
Наргиза Бакирова

**Эл аралык консультант:**

Джудиан Мак Налти

Бул иш-кагаз АКШынын эл аралык өнүктүрүү агентствосуна даярдалган, коммерциялык эмес ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститют (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)) уюму менен №7200AA18C0070 келишимдин шарттарына ылайык. Иштеп чыгарылган өндүрүмдөр JSI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШынын эл аралык өнүктүрүү агентствосунун (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.



**USAID**  
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН

**SPRING**

Укрепление Глобального Партнерства. Обмена  
Результатами и Инновациями в области Гигангия



## МАЗМУНУ

<b>КИРИШ СӨЗ</b> .....	6
------------------------	---

### **1-БӨЛҮМ. 0 АЙДАН 12 АЙГА ЧЕЙИНКИ БАЛДАРДЫН АЗЫГЫ ТУУРАЛУУ**

Эмчек эмизүүнүн маанилүүлүгү .....	10
Кошумча тамактандыруу деген эмне? .....	10
Кошумча тамактандырууну баштоо .....	11
Кошумча азык берүү боюнча кеңештер .....	13
Биринчи кошумча тамак .....	13
Экинчи кошумча тамак .....	13
Жасалма жол менен тамактанган балдардын кошумча тамактануусу боюнча сунуштар .....	14
Шам-шум деген эмне? .....	15
Баланын тамактануусундагы маанилүү нутриенттер .....	16
Темир .....	16
Цинк .....	17
Мал этинен даярдалган азыктардын пайдалуулугу .....	17
А витамини .....	17
Белок .....	18
Бала үчүн зарыл суюктук .....	18
Балага керектүү суюктук тууралуу маалымат .....	19

### **2-БӨЛҮМ. ЫМЫРКАЙ БАЛДАР ҮЧҮН РЕЦЕПТТЕР**

<b>2.1. 6 АЙДАН 9 АЙГА ЧЕЙИНКИ БАЛДАР ҮЧҮН РЕЦЕПТТЕР</b> .....	20
Сабиз-өрүк пюresi .....	22
Сабиз-картошка пюresi .....	23
Ашкабак пюresi .....	24
Тоок эти кошулган жасмык сорпосу .....	25
Жумуртканын сарысы жана жашылча кошулган күрүч .....	26
Катуу жакшы бышырылган жумуртканын сарысы .....	27
Жашылчалар менен музоо эти .....	27
Алма пюresi .....	28
Алмуруттан даярдалган ширин пюре .....	30
Гречка боткосу .....	31
Биринчи сулу боткосу .....	32
Сулу боткосу жана жер-жемиш – эң сонун айкалышуу .....	33
<b>2.2. 12 АЙЫНАН БАШТАП ЫМЫРКАЙГА БЕРИЛҮҮЧҮ ТАМАК</b> .....	34
Ашкабак кошулган күрүч ботко .....	35
Буламык .....	36
Макарон жана кой эти (уй эти же тооктун төш эти) кошулган сабиз боткосу .....	38
Кой эти кошулган ашкабак-картошка пюresi .....	39
Картошка жана жумуртка кошулган түстүү капуста .....	40
Ымыркай балдар үчүн котлет .....	41
Тефтелдер .....	42
Фрикаделки менен сорпо .....	43
Гилас жана алма пюresi .....	45
Сулу акшагы менен гиластан даярдалуучу сюрприз .....	46
Кабачкилерден даярдалган пюре .....	47

### **3-БӨЛҮМ. БАРДЫК ҮЙ-БҮЛӨ ҮЧҮН РЕЦЕПТ**

Салаттар	.50
Грек жаңгагы кошулган кызылча салаты	.50
«Корей сабиз» салаты	.51
«Жашылча торт» катталган салат	.52
Жашылча винегрети	.53
Картошка аралашкан ак төө буурчак салаты	.54
Негизги тамак-аштар	.55
Ашкабак сорпосу	.55
Ашкабак пюresi	.56
Кызыл жасмык сорпосу	.57
Жашылча аралашкан гречка	.58
Картошка кошулуп бууга бышырылган кабачкилер	.59
Баклажан жана кабачкилерден даярдалган икра	.61
Эт кошулуп жасалган нут	.63
Украина борщу	.65
Эт аралашкан төө буурчак	.66
Машкордо сорпосу	.68

### **4-БӨЛҮМ. ЖАҢЫ АЗЫКТАР**

Жаны азыктар	.72
Бышырылган батат	.74
Таттуу картошкадан жасалган паста	.74
Күнжүт кошулган жылуу брокколи салаты	.75
Түстүү капустадан жасалган пюре	.76
Брокколилүү сабиз пюresi	.77
Кышка карата витаминдер	.78

### **5-БӨЛҮМ. БАРДЫК ҮЙ-БҮЛӨ МҮЧӨЛӨРҮ ҮЧҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР**

Тамактануу пирамидасы	.82
Рационалдуу тамактануунун негиздери	.84
Тамак-аш топтору	.85
ДСУнун толук кандуу тамактануу үчүн 10 кадамы	.86
Тамак-аштын негизги компоненттерине мүнөздөмө	.87
Биздин организмбизде витаминдер менен минералдар кандай роль ойнойт?	.89
А витамини	.90
В1 витамини (тиамин)	.90
Минералдык туздар	.91
Туура тамактануу боюнча айрым бир кеңештер	.92
<b>1-ТИРКЕМЕ.</b> 100 грамм продуктунун азык болуучу курамы	.94
<b>2-ТИРКЕМЕ.</b> Татымдар жана татымалдар тууралуу	.98
<b>АДАБИЯТТАР</b>	103

## КИРИШ СӨЗ

Колуңузга тийген китеп өзүңүз жана үй-бүлөңүз үчүн туура тамактануу жана толук кандуу рационду тандап алууга шарт түзөт. Мындан сырткары сиз бул китептен тамактануу боюнча алдыңкы эл аралык уюмдардын сунуштары менен бирге балдарды тамактандыруу боюнча жергиликтүү адистер тарабынан иштелип чыккан сунуштарды, тамакаш туурасында заманбап фактыларды, тамак-ашка керектүү негизги азыктардын курамын, ошондой эле биздин жерде кеңири таралган жашылча-жемиш, дан өсүмдүктөрү жана мал жандыктар туурасында маалыматтарды жолуктурасыз. Ал эми эң эле ширин, пайдалуу тамак даярдоонун ыкмалары дас-торконуңуздун көркүн ачат деп ишенебиз. Рецепттер, мисалы темир, цинк, А, Е, С витаминдери өңдүү өтө маанилүү микро жана макроэлементтердин курамына жүргүзүлгөн мүнөздөмө менен коштолот.

Биринчи бөлүм 6 айлык курактан бир жашка чейинки балдарды тамактандырууга арналган. Кошумча тамактандыруу үчүн 6–8 жана 9–12 айлык балдарга арналган рецепттер, Кыргызстандын рыногуна жаңы түшкөн азыктардан турган рецепттер өзүнчө бөлүп көрсөтүлдү. Ошондой эле бүтүндөй үй-бүлө үчүн рецепттер берилди.

жана алар азык болуучу заттарга абдан бай жана ден соолук үчүн өтө пайдалуу болгондуктан китепке киргизилди. Тиркемеде азыктардын кеңири мүнөздөмөсү таблица негизинде келтирилди.





# 1-БӨЛҮМ

0 АЙДАН 12 АЙГА ЧЕЙИН-  
КИ БАЛДАРДЫН АЗЫГЫ  
ТУУРАЛУУ





## Эмчек эмизүүнүн маанилүүлүгү

Жалаң гана эмчек эмизүү баланын алгачкы 6 айлык курагындагы тамак-аш жана суюктукка болгон талабын толук канааттандырат. Ал эми 6 айдан кийин балага эмчек эмизүүгө кошумча тамак берүү зарыл. Ошентсе да балага 2 жылга чейин эмчек эмизүү керек.

Бала 6–12 айга чейин азык болуучу заттардын жарымынан көбүн, ал эми 12–24 айында алардын үчтөн бир бөлүгүн эмчек сүтү аркылуу алат. Эмчек сүтү баланы көптөгөн оорулардан коргоп, энеси менен болгон тыгыз байланышка шарт түзүп, акыл-эсинин туура өнүгүүсүнө өбөлгө болот.

### Кошумча тамактандыруу деген эмне?

Кошумча тамактандыруу – бул эмчек эмизгенден тышкары балага кошумча тамак берүү. Берилүүчү тамак баланын жаш курагына ылайык сунушталат, бардык микроэлементтерге бай болуусу абзел. Кошумча тамак берип баштаган учурда бала акырындык менен үй-бүлө мүчөлөрү жеген тамакка үйрөнө баштайт. Бирок эне сүтү микроэлементтердин, витаминдердин жана коргоочу факторлордун негизги булагы болуп эсептелгенден кийин, баланы эки жашка толгончо эмчек эмизүүнүн улануусу өтө маанилүү.

6 айлык курагынан баштап кошумча тамак берип баштоонун ыңгайлуу учуру. Эмчек эмизүүгө кошумча 6

айлык курагынан тартып балага кошумча тамак берүү керек. Бул баланын өсүп-өнүгүүсүнө жакшы өбөлгө болот. 6 айдан баштап кошумча тамак бере баштоо үчүн өтө ыңгайлуу. Себеби бул курактагы балдардын тамак сиңирүү системасы мыкты иштей баштагандыктан, өз учурунда ал катуу жана жарым-жартылай азыктарды сиңирип коюуга жөндөмдүү.

Жетишпей жаткан энергияны коюу тамак гана толуктай тургандыктан, 6 айлык балага коюу ботко жегенди үйрөтүү керек.

*Кошумча азыкты өтө эле эрте берип баштоо (6 айга чейин) ар кандай кесепеттер менен коштолуусу мүмкүн, айрымдары төмөнкүдөй болот:*

- кошумча тамак эне сүтүнүн ордун ээлеп калышы мүмкүн;
- 6 айга чейинки балага өтө суюк тамак гана берүүгө мүмкүн – бул өтө аз суюк ботко же сорпо, ошондуктан бала керектүү нутриенттер<sup>1</sup> менен жалаң гана суюк тамак менен камсыз боло албайт;
- коргоочу факторлордун өтө аз болгондугуна байланыштуу ар кандай жугуштуу ооруларга алып келиши мүмкүн;
- 6 айга чейинки балага эмчек сүтүнөн кескин айырмаланып тургандыктан, балага тамакты сиңирүү кыйын болот, ич өтүү оорулары күч алат;
- аллергиянын келип чыгуу коркунучу пайда болот.

<sup>1</sup> Бул организмге керектүү бай азыктардын курамы: белок, майлар, углеводдор, витаминдер, минералдар.

*Ал эми кошумча тамактандырууну кеч берип баштоо төмөндөгүлөр менен коштолуусу ыктымал:*

- керектүү нутриенттердин (өсүшү жана өнүгүшү үчүн) жетишсиз болгонуна;
- бойдун өспөй калышына жана акыл-эсинин өнүкпөй калышына;
- аз кандуулукка (темирдин жетишсиздигине) жана башка микроэлементтерге (кальций, цинк, А жана С витамини), ошону менен бирге азыктандыруучу нутриенттердин жетпегендигине алып келет.

Баланын дени сак жана акылдуу болуп өсүшү үчүн май, нан, ботко өңдүү жалаң гана энергия берүүчү азыктарды гана эмес, бардык азык болуучу заттарды кабыл алуусу зарыл. Кошумча тамактандыруу организмди энергия, белок жана микроэлементтер менен камсыздап, эне сүтү менен бирге баланын болгон талабын (өсүшү жана өнүгүшү үчүн) толуктап туруусу зарыл.

### **Кошумча тамактандырууну баштоо**

Баланы 6 айынан баштап тамак жегенге үйрөтүү зарыл. Бул курактагы ымыркай бала үчүн берилген тамактын даамы эне сүтүнөн кескин айырмалангандыктан, бала тамакты дароо жутуп жибербей оозуна салган боюнча кармап тура берет. Эгерде оозундагы тамактын жарымын бүркүп сала турган болсо, капа болуунун кереги жок, мунун өзү бала тамак жей албайт же курсагы ток дегендикке жатпайт. Ошол себептүү, энелер чыдамкайлык жана

сабырдуулук менен тамактанууга көз салып, бала тамакты жутуп жибергенге чейин күтө билиш керек. Баланы тамактандыруу учурунда башка бир нерсеге алагды болбош керек. Белгилей кетчү нерсе, берилип жаткан тамактын консистенциясы сорпо сымал бир түрдүү жана жумшак болуусу, ошондой эле азыктын бир гана түрүнөн даярдалуусу зарыл. Мындай тамакты 2 күн жана күнүнө эки маал бергенден кийин башка азыктарды кошуш керек. Жаңы кошулган азыкты берүүдө жогорудагы ыкманы колдонуу жана бала сегиз айга толуп, ар кандай тамак азыктарды жей баштаганча кайталай берүү керек. Кошумча тамак бериле баштагандан тартып эки жума өткөндөн кийин берилип жаткан сорпо же боткого азыктын ар кандай түрлөрүн аралаштыра баштаңыз. Буга байланыштуу мисалдарды экинчи бөлүмдөн табууга болот.

Жетишерлик деңгээлдеги энергия жана азык болуучу заттар менен камсыздай тургандыктан биринчи жолу берилип жаткан кошумча тамак катары ботко менен катар сорпону тандап алуу абзел. Суюк, жалаң эле шылдыр суудан турган тамак тойгузмок турсун, баланын курсагын өңчөй сууга толтурат. Кошумча тамак пайдалуу, ошондой эле керектүү заттардан турат. Аны берип жатканда кашыктан куюлуп кетпеш үчүн коюу мүнөздө болуусу керек.

1-таблица

Жаш курагы	Энергия сүтүнөн сырткары талап кылынуучу энергия (күнүнө)	Түрү	Кошумча тамакты берүү мезгили	Бир жолу берилүүчү кошумча тамактын көлөмү
6–8 ай	200 ккал	Коюу ботко же пюре	– күнүнө 2–3 маал жана такай эмчек эмизүү	2–3 аш кашыктан берип баштап, акырындык менен 150 миллиграммга (10 аш кашык) жеткириңиз
7–8 ай	200 ккал	Үй-бүлөлүк дасторкондон эзип берилген тамак	– күнүнө 3 маал кошумча азык	180 мл (1.2 аш кашык)
9–11 ай	300 ккал	Ичке кесилген же үбөлөнгөн азык. Бала кармап жегенге ылайыктуу кесимдер	– күнүнө 3 маал кошумча азык	225 мл (1.5 аш кашык)
12–23 ай	550 ккал	Тууралган же талабына жараша үбөлөнгөн үй-бүлө азыгы	– күнүнө 3 маал кошумча азык	300 мл (2.0 аш кашык)



### **Кошумча тамактын көлөмү жана берүү мезгили**

Баланын ашказаны абдан эле кичинекей болгондуктан кошумча азыкты (тамакты) 2–3 аш кашык өлчөмүндө бере баштаңыз. Ошол эле учурда, баланын каалоосуна жараша берилип жаткан азыктын өлчөмүн көбөйтүүгө болот. Балаңыздын жаңы тамак даамына көнүүсүнө жана жеп үйрөнүүсүнө жараша кошумча тамактын көлөмү улам барган сайын көбөйүп туруш керек. Баланын талабы боюнча жана кошумча тамакты берерден мурда эмчек эмизүүнү унутпаңыз. 8 айлыгында бала күнүнө 1 чыны тамак (180 мл) жеши керек (1-таблицаны караңыз).

*Маалымат үчүн:*

**Чай кашык** = 5 мл

**Аш кашык** = 15 мл

### **Кошумча азык берүү боюнча кеңештер**

#### **Биринчи кошумча тамак**

• Кошумча тамак берип баштаган учурда бала жаңы тамактын даамы менен консистенциясына көнүп кетүү үчүн белгилүү бир убакыт талап кылынат. Алгач ирет

балага сунушталып жаткан тамак жумшак же пюренин деңгээлинде суюлтулган болушу керек.

Кошумча тамак бере баштаган күнү балага 2–3 кашык ботко (же жашылча пюресин) бериңиз. Жакшы сиңире турган болсо (кусуп, ичи өтүп же кызамык чыгып кетпесе), 4–5 саат өткөндөн кийин дагы бир жолу бериңиз. Эки күн өткөн сайын – жашылча, жер-жемиш, картошка, ботко өндүү жаңы азыктарды кошо баштаңыз.

#### **Экинчи кошумча тамак**

• Мына ушундан кийин экинчи кошумча тамакты – жашылча жана жер-жемиштерден турган пюрени (же ботко) берип, бала бул азыктарды жеп үйрөнгөндөн кийин майда кесилген этти кошо баштаңыз. Кошумча тамакты берип баштоону улам кийинкиге жылдыра бербейиз. Эреже катары, биринчи жолу кошумча тамак бере баштоодон мурда бала бир ай бою азыктардын бардык үч тобун (акшактар, жашылча/жемиш жана эт) кабыл алуусу шарт. Булардан баланын талабы боюнча эмчек сүтүнө кошумча түрдө берилүүчү үч кошумча азык түрү түзүлөт.

• Баланы ар дайым эле өтө майдаланган азык менен тамактандыра бербейиз. 6 айлык курагында балага гомогендик, пюре сымал тамак берүү сунушталат. Мына ушундан соң тамак азыктарын өтө майдалоону токтотуп, көлөмүн акырындык менен чоңойто баштоо зарыл жана 9 айынан тартып тамак азык-

тарынын көпчүлүк бөлүгүн бычак менен туурап, майдалоого болот.

- 12 ай боло элек балдарга уйдун сүтүн, айран, кефир берүүгө болбойт, бул баланын ичеги-кардына жана бөйрөктөрүнө залал келтирип, аз кандуулукка же аллергияга алып келет.

- Бала өсүп жаткан талабына жараша кошумча тамактын көлөмү 10 жана андан көп аш кашыкка чейин көбөйтүү зарыл. Баланын тамактануусуна өзгөчө көңүл буруп, тойгонун байкап туруу керек.

### **Жасалма жол менен тамактанган балдардын кошумча тамактануусу боюнча сунуштар**

Жасалма тамактанган деп эмчек эмбеген, кургак сүт менен тамактанган ымыркай баланы айтабыз. Ал кошумча тамактанууга чейин эмчек сүтүн эмбеген балдардын жалпы үй-бүлөлүк дасторкондон тамактана баштаганча керектелүүчү нутриенттер менен камсыз кылат. Жасалма тамактандыруу 6 айга чейин эне сүтү ордуна балага берилүүчү кургак сүт азык. Ымыркайга 6 айлык мезгилинен баштап, 2 жашка чейин берилүүчү кошумча тамактандыруусу. Ушул эң маанилүү мезгил аралыгы көпчүлүк учурларда баланын тойбой калуу коркунучу менен коштолот.

Эмчек сүтү менен тамактанбаган ымыркай тиешелүү курамдагы сүт азыгына муктаж болот. Тазалык жана өлчөмү сакталган шартта саалган эмчек сүтү дагы пайдаланылуусу мүмкүн. Жасалма

жол менен тамактанган балдардын кошумча тамактандыруусу боюнча бардык суроолор боюнча дарыгерге кайрылыңыз.

Даяр сүт азыгы баланын жаш курагына, салмагына жараша атайын өлчөөчү кашыктарды пайдалануу менен сөзсүз түрдө этикеткадагы көрсөтмөгө ылайык даярдалыш керек.

Сунуш кылынган сүт аралашмасынын көлөмү:

- Бала салмагынын ар бир килограммына карата 150 миллиграммдан даярдалган жана суткасына 8 ирет кабыл алынуучу сүт (мисалы, ымыркай 5 кг болсо, анда бул көрсөткүчтү 150гө көбөйтсөк = 750 мл, муну 8ге бөлсөк бир жолу кабыл алынуучу көлөм 93,75 мл. болот);

- Бала төрөлөрү менен алгачкы күндөрү суткасына 60 мл/кг болсо, муну кийинчерээк суткасына 80 мл/килограммга жеткирүү жана 24 саат ичинде 8 ирет кабыл алууга бөлүү. Алты айдан тартып кошумча тамак башталган соң сүт аралашмасынын көлөмү жогоруда көрсөтүлгөн өлчөмдө кабыл алынат.

### **Жасалма тамактанган 6–23 айлык курактагы балдардын кошумча тамактануусу**

6–12 айлык жасалма тамактанган балдар, кошумча тамактануу менен эмчек сүтүнөн алынган энергияны жана нутриенттердин жарым бөлүгүн толуктай алат, ал эми 12–23 айлык жасалма тамактанган балдар эне сүтүнөн алынган энергия менен нутриенттердин үчтөн би-



рин кошумча тамактануу аркылуу толуктай алат.

Жасалма тамактанган балдардын кошумча тамактануусу эмчек эмген балдардан өтө айырмаланбайт. Ошентсе да жасалма тамактанган балдар жогорку сапаттагы азыктар менен тамактануусу зарыл.

Бул үчүн төмөнкүлөр керек:

- Жетиштүү өлчөмдө энергия жана ток алып жүрүүчү азыктар менен кошумча тамактануу;
- Энергетикалык баалуулугу көбүрөөк азыктарды, башкача айтканда, коюу тамактарды кошуу;
- Бай азыктуу мал жандыктардын этинен даярдалган азыктарды көбүрөөк берүү;
- Эгерде мал жандыктардын этинен даярдалган азыктар жок болсо, баалуу нутриенттери бар кошулмаларды кошуу.

### **Кошумча тамак**

Жасалма жол менен азыктандырылган ымыркай балдар күнүнө 4–5 маал тамактандырылуусу жана мындан сырткары 1–2 жолу шамшум тамактануусу зарыл.

### **Энергетикалык баалуу азыктар**

Коюу консистенциядагы же май/малдын майы кошулуп даярдалган тамак көбүрөөк энергияны камсыз кылат.

### **Мал жандыктардын этинен даярдалуучу азыктар**

Ымыркай баланын организмдин темир жана башка нутриенттер менен камсыздоо үчүн күн сайын аз өлчөмдө мал жана куш этин, ошон-

дой эле балык берип туруу керек. Ал эми сүт азыктары кальцийге бай болгондуктан аларды баланын рационунан 12 айынан тартып кошуу зарыл. Эгерде ымыркайга мал жандыктардын этинен даярдалган башка азыктар берилип келген болсо ымыркай күнүнө 200–400 мл сүт же айран, ал эми мындай азыктар берилбесе күнүнө 300–500 мл берүү керек.

### **Жер-жемиш жана жашылчалардын негизинде даярдалган тамактар**

Ымыркайдын күнүмдүк рационунан буурчак азыктарын киргизүү зарыл, темирге бай азыктар С витаминине бай азыктар менен организмге жакшы сиңет жана кабыл алынат. Темирди өздөштүрүүгө жакшы шарт түзөт. Ошондой эле организмди А витамини жана башка витаминдер менен камсыз кылуу үчүн кызгылтсары жана сары түстөгү жашылча, жер-жемиштерди, кочкул-жашыл түстөгү жашылчаларды кабыл алуусу зарыл.

### **Тамак-аш кошулмалары**

Эгерде балага мал жандыктардын этинен даярдалган азыктар берилбесе, организмди айрыкча темир, цинк, кальций жана В12 өңдүү витамини менен камсыз кылуу үчүн рационунан витамин жана минералдык кошумчаларды киргизүү зарыл.

### **Шам-шум деген эмне?**

Ымыркайдын жетишээрлик деңгээлде энергия жана бай азык заттар менен камсыз болуу үчүн тамактануу ортолорунда шам-шум

даярдалуучу азыктарды (кошумча жеңил тамактарды) берүү сунуш кылынат. Шам-шум баланын организмдин энергия жана бай азык заттары менен камсыздайт. Нан жана май сүйкөлгөн токоч, ошондой эле сууга бышырылган картошка, жаңы үзүлүп алынган же иштетилген жер-жемиштер жана жашылчалар жеңил тамактардын катарына кирет. Тез даярдалуучу кесме (кукси), кытырак картошка (чипсы), печенье жана момпосуйлар азык болуучу заттар менен камсыз кылмак турсун келечекте баланын организмине терс таасирин тийгизет. Мисалы, кант өлчөмүнүн өтө жогору болгонуна байланыштуу диабет, ошондой эле туз өлчөмүнүн жогору болгонуна байланыштуу гипертония оорулары пайда болушу ыктымал.

## **Баланын тамактануусундагы маанилүү нутриенттер**

### **Темир**

Жаңы канды иштеп чыгуу, организмдин өсүп-өнүгүүсүнө көмөк көрсөтүү жана анын ар кандай инфекциялар менен күрөшүүсүнө колдоо көрсөтүү үчүн ымыркайга темир абдан зарыл.

Дени сак бала темирдин жетишээрлик запасы менен төрөлөт жана бул запас биринчи 6 айга чейин баланын керектөөлөрүн канааттандырууга жетет. Темир эмчек сүтү менен үзгүлтүксүз келип турса да организмдин темирге болгон талаптарын толук жаппайт. Себеби төрөлгөндөн 6 айга чейин-

ки убакытка караганда бала экинчи 6 айдан 12 айга чейин өтө тез өсөт. Ошондуктан кенже курактагы балдардын темирге болгон талабы жогорку курактагы балдарга караганда көбүрөөк. Организм өзүндөгү бүтүндөй темир запасын биринчи алты айда толук пайдаланат. Алты айдан баштап темирди ымыркай балдар кошумча тамактануу аркылуу толуктай алат. 1-тиркемеде тамак-аш азыктарынын курамында темир камтыган таблица менен тааныша аласыз. Темирге бай азыктарды өздөштүрүү тамак-аштын курамында болгон темирдин санына жана темирдин түрүнө жараша болот. Эт азыктарындагы болгон темир өсүмдүк, сүт (эмчек сүтүнөн сырткары) азыктары жана жумурткага салыштырмалуу эң жакшы өздөштүрүлөт.

Организмдеги темирдин өздөштүрүлүшү тамактагы азыктардын өз ара айкашына көз каранды. Мисалы, айрым бир азыктар темирди өздөштүрүүнү күчөтсө, айрымдары тескерисинче, төмөндөтөт.

*Темирди өздөштүрүү төмөндөгүлөрдүн эсебинен жогорулайт:*

- эгерде С витаминине бай азыктар менен бирге кабыл алса, жумуртка жана өсүмдүк тегиндеги азыктардын (ботко, буурчак, күн карама) эсебинен. Аларга: помидор, болгар калемпири, коон, кулпунай, кара карагат, капуста ж.б. кирет.
- эт азыктарынан, канаттуулар этинен, балыктан, айрандан.

*Жогорудагы азыктарды бир маалда төмөндөгүлөр менен бирге кабыл*

*алуу темирдин сиңишин жана өздөштүрүлүшүн жокко чыгарат:*

- чай жана кофе;
- улпак сыяктуу азык булалары менен каныктырылган тамак-аш;
- кальцийге бай азыктар: уй жана эчки сүтү.

## **Цинк**

Цинк – бул микроэлемент, наристе балдардын дени сак болуп өсүүсүнө (иммунитетти жогорулатат) жардам берет. Цинк дагы темир бар азыктарда камтылат, ымыркай бала темирге бай азыктар менен тамактанса, цинк менен дагы камсыз болот (толук маалыматты 1-тиркемеден караңыз).

### **Маалымат үчүн:**

*Мал жандыктардын этинен жасалган тамак наристе балдардын ден соолугу чың болуп өсүшү үчүн зарыл.*

### **Мал этинен даярдалган азыктардын пайдалуулугу**

Мал этинен, ошондой эле ичеги-карын, боор, жүрөк өңдүү ички органдарынан жасалган азыктар менен бирге сүт, айран, сыр жана жумуртка көпчүлүк микроэлементтердин булагы болуп саналат. Мындан сырткары, эт жана ичеги-карын, канаттуулар этин жана балык (балык консерваларын кошкондо), ошондой эле кандын негизинде даярдалган тамак-аштар темир менен цинкке абдан бай келет. Мисалы, боордо темир менен А витамини көп. Ошол се-

бептүү мал этинен даярдалган азыктар күн сайын колдонулуш керек. Бул айрыкча эмчек эмбеген наристелер үчүн абдан маанилүү. *Курамында белок жана башка микроэлементтер көп болгондуктан кенже курактагы балдар үчүн сүт жана айран абдан пайдалуу. Бирок мындай азыктарда, тилекке каршы, темир кездешпейт.*

## **А витамини**

А витамини көздүн курчтугуна жана теринин жылмакай болушуна өтө пайдалуу, ошондой эле ар кандай инфекцияларга туруштук берет. Эне сүтү А витаминине абдан бай, ошондуктан 6 айга чейин ымыркайдын организмдин ар кандай жугуштуу оорулардан коргойт. Бала чоңойгон сайын А витаминине болгон талап жогорулайт жана аны кошумча тамактандыруу менен толуктаса болот.

### **Маалымат үчүн:**

*Сары/кызгылт түстөгү жер-жемиш жана жашылчалар А витаминине бай келет жана көздүн көрүүсүнө, теринин жылмакай болуусуна шарт түзөт, жугуштуу инфекциялар менен күрөшкөнгө жардам берет.*

Өзгөчө А витамини кочкул жашыл жана сары түстөгү жашылча-жемиштерде көп кездешет. Алар: аш-кабак, сабиз же өрүк өңдүү ортолору сары же кызгылт жер-жемиштер жана жашылчалар. Ошондой эле төмөнкү азыктарда кездешет:

- үй жаныбарларынын ички органдары (боор);
- ак май, сыр, айран же кефир сыяктуу сүт азыктары;
- жумуртканын сарысы.

Наристе бала күн сайын А-витаминане бай тамак азыктарын жеп турушу керек. Рационундагы жашылча жана жер-жемиштердин түрдүүлүгү балдардын витаминдер менен микроэлементтерге болгон талабын канааттандырат.

## Белок

Белоктун эң негизги булагы – куш эти, балык, жумуртка жана сүт азыктары. Кайнатылып бышырылган эт менен куш этин баланын тиши чыкканча майдалап берүү зарыл. Төө буурчак, ошондой эле жаңгак жана күн караманын данеги белокко өтө бай келет. Бирок булардын көлөмү көп болгондуктан балага күнүмдүк керектелүүчү норманы камсыздай албайт. Ошондой эле буурчак өсүмдүктөрү темирде көп кездешет жана баланын рационана абдан керектүү болот. Буурчак өсүмдүктөрүн төмөндөгүдөй ыкмада даярдоо сунушталат:

- Даярдоодон мурда төө буурчакты 10–12 саат бою сууга чылап, андан кийин ал сууну төгүп салуу зарыл.
- Төө буурчакты/буурчакты кайнатып бышырып алган соң, кабыгын алып салыңыз.
- Бышкан буурчактарды жакшылап майдалаңыз.

- Майдаланган төө буурчакты сорпого кошуңуз.

**Ар түрдүү тамактануу организмде бардык нутриенттер менен камсыз болушуна шарт түзөт.** Мисалы, акшакка буурчак түрүндөгүлөрдү (күрүч, маш буурчак) же сүт азыктарын, жумуртка жана буурчак түрүндөгүлөрдү (мисалы, сүт кошулуп даярдалган гречка, жумуртка кошулган күрүч ж.б.) кошуу керек.

## Бала үчүн зарыл суюктук

Жалаң гана эмчек сүтү менен тамактанып жаткан бала муктаж болгон бардык суюктукту эмчек сүтү менен алат. Жасалма тамактанган 6 айга чейинки ымыркайга кошумча иретинде суюктук берүүнүн кажети жок. Баланын рационана кошумча тамак киргизилгенде суюктук талап кылынышы мүмкүн. Ал эми анын көлөмү бала жеп жаткан тамактын түрүнө, эмчек эмүүсүнө, дене температурасына жана кыймыл-аракетине жараша болот. Бала чаңкаган учурда суюктук берип туруңуз. Ошондой эле ичи өтүп же безгек оорусуна кабылган учурларда да кошумча суюктук берүү зарыл. Алты айлык курактагы жана жаш курагы андан өйдө балдар чөйчөктөн ичкенге оңой эле көнүшөт. Тез булганып, баланын ооруп калуусуна себепчи болгон бөтөлкө менен тамактандыруунун зарылчылыгы жок. Ошондой эле, тиши чыга баштаганда бөтөлкө менен тамактандыруу кариес менен тиштердин бузулушуна алып келет.

### **Балага керектүү суюктук тууралуу маалымат**

- Суу чаңкоону басат. Бирок колдонуудан мурда анын таза булактан алынгандыгын жана кайна-тылгандыгын текшериңиз. Суу берүүчү чөйчөк таза жана кургак болуш керек.
- Бул үчүн үй шартында даярдалган жана курамында шекери жок жемиш ширесин деле пайдаланса болот. Бирок көп өлчөмдөгү жержемиш ширеси баланын табитин басып, ичин алышы мүмкүн.
- Курамында канты бар суусундук баланы суусатат. Ошондой эле организмди ашыкча кант менен күрөшүүгө мажбурлайт. Эгерде сиздин райондо таңгакталган шире табууга мүмкүн болсо, анда кант кошулбай даярдалган 100% ширени тандап алыңыз. Ымыркай балдарга газдалган суусундук бергенге болбойт.
- Чай жана кофе темирдин сиңишине тоскоол болот. Ошондуктан тамактануу маалында чай жана кофе берүүгө болбойт. Чайды кайнак суу, кургатылган жержемиштерден даярдалган компот же улуттук суусундуктар (максым, чалап, жарма) менен алмаштырса болот.
- Айрым учурларда бала тамактанып жатканда суусайт. Өтө көп эмес өлчөмдө берилген суу өлчөмү баланын чаңкоосун басып, андан ары тамактануусуна шарт түзөт.
- Тамак-ашты же эне сүтүн суу менен алмаштырганга болбойт. Эгерде суу тамак менен бирге берилсе, анын көбүрөөк бөлүгүн тамактан кийин ичкенге калтырыңыз.

- Суу баланын ашказанын толтуруп салгандыктан, баланын тамакка табити жоголуп кетиши ыктымал.
- Эмчек эмбеген 6–24 айлык бала күн сайын 2–3 чөйчөк сууга муктаж, ал эми аптапта 4–6 чөйчөк суу ичип туруу керектигин эсиңизден чыгарбаңыз.

## 2-БӨЛҮМ

### ЫМЫРКАЙ БАЛДАР ҮЧҮН РЕЦЕПТТЕР

#### 2.1. 6 АЙДАН 9 АЙГА ЧЕЙИНКИ БАЛДАР ҮЧҮН РЕЦЕПТТЕР

Бала жарым жашка чыгып, алгачкы тиштери чыга баштаган маалда акырындык менен чоңдор иче турган тамак-аштар менен тааныша баштоо зарыл. Ошентип улам бир жаңы тамакты кабыл алуу менен бала иче турган тамактардын саны көбөйө баштайт. Ал эми 7–8 айынан баштап балага жалаң гана бир компоненттүү пюрелерди эмес, эки же андан көп азык түрлөрүнөн турган тамактарды даярдап берүүгө болот.

8 айлык курагынан баштап, баланын иче турган тамактарынын катарын өсүп жаткан организм үчүн өтө зарыл болгон, мисалы, быштак жана эттин кара кесек бөлүгү өңдүү азыктар толукташы керек.

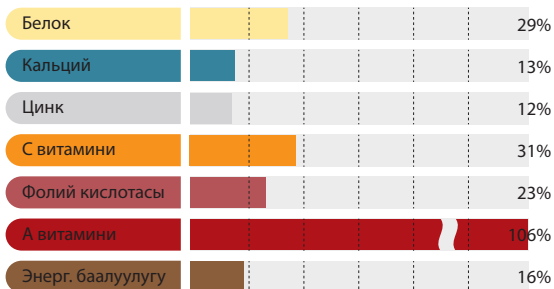




## Сабиз-өрүк пюреси

4 порция үчүн негизги ингредиенттер (200 гр):

- 1 сабиз
- 4 өрүк (баргек кошууга да болот)



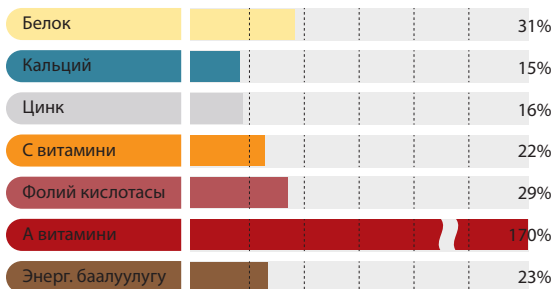
- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз
- 2 Сабизди тазалап алган соң майда бөлүкчөлөргө бөлүп, жай кайнап жаткан сууда 10 мүнөт кармаңыз.
- 3 Суусун төгүп, кесилип даярдалып коюлган өрүктү мискейге салыңыз (эгерде кургатылган өрүктү пайдалансаңыз анда сабиз кайнаган соң 5 мүнөттөн кийин кошуу зарыл). Бир чай кашык өсүмдүк майын кошуп, блендердин жардамы менен бул ингредиенттерди аралаштырып, же айрынын жардамы менен өтө майдалаш керек.



## Сабиз-картошка пюреси

4–6 порция үчүн негизги ингредиенттер (400–450 гр):

- 2 орточо картошка
- 2 орточо сабиз
- тузу жок ак май же өсүмдүк майы

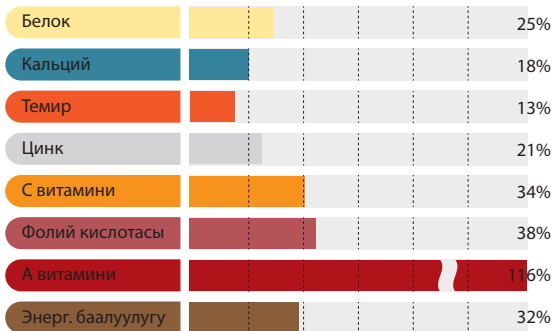


- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Сабиз жана картошканы тазалап, кесип алгандан кийин суу куюлган мискейге салып, 15 мүнөт кайнатыңыз.
- 3 Суусун төгүп, май кошуп, блендер, айры же пестиктин жардамы менен пюре даярдалат.
- 4 Тамак даяр болду, аны жылуу түрүндө бериңиз.

## Ашкабак пюresi

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- 200 грамм ашкабак
- 1,5 стакан суу



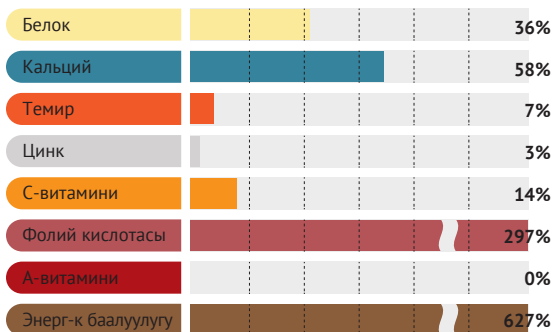
- 1 Ашкабактын кабыгын аарчып, кесимдерге бөлүп, суу куюңуз. Мискейди отко коюп, капкагын жаап, жай отко 20–25 мүнөт кармаңыз. Жумшарган маалда суусун төгүңүз.
- 2 Муздаган кесимдерди майда электен өткөрүңүз.
- 3 Майдаланган массаны эмчек сүтү же кургак сүт (жасалма тамактанган балдар үчүн) менен аралаштырабыз (биринчи кошумча тамак).
- 4 Ымыркай жаңы тамакка көнө баштаганда рецептти дагы башкача кылып өзгөртүүгө болот. Мисалы, ашкабак массасына сүттүн ордуна алма, алмурут же кайсы бир жемиш пюresин кошсо болот.

Ашкабак универсалдуу болгондуктан 8–9 айлык курагында балага аны күрүч же таруудан даярдалган ботко, атүгүл эт менен чогуу берүүгө болот.

## Тоок эти кошулган жасмык сорпосу

### Негизги ингредиенттер:

- 2 стакан суу
- $\frac{3}{4}$  стакан кызыл жасмык
- Орточо көлөмдөгү 1 картошка
- 125 гр. чийки тоок филеси (тазаланган жана майда тууралган)  
Специялар. Сарымсак же апельсиндин күкүмдөлгөн кабыгын пайдаланыңыз

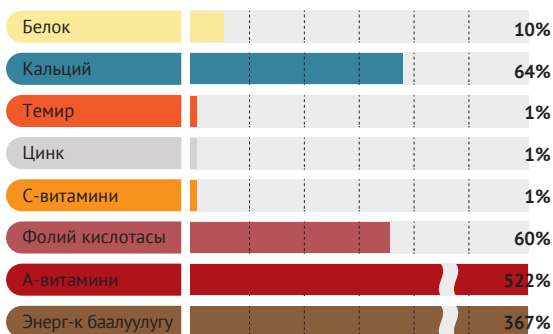


- 1 Жасмыкты тазалап алган соң сууга жууңуз.
- 2 Тоок этин майда бөлүкчөлөргө туурап алып, мискейге салыңыз.
- 3 Картошканын кабыгын тазалап, сууга жууп алган соң майда бөлүкчөлөргө бөлүп, эт салынган мискейге салып, жасмыкты кошуңуз.
- 4 Булардын үстүнө 2 стакан суу куюп, кайнай баштаган маалда чий көбүгүн алып, оттун табын азайтып, 25–30 мүнөт жай кайнатыңыз. Суусу соолуп калбаш керек.
- 5 Оттон алып, керектүү өлчөмдү чыгарып алыңыз, пюре абалына келгенче майдалап, 0,5–1 чай кашык өсүмдүк майын кошуңуз.

## Жумуртканын сарысы жана жашылча кошулган күрүч

### Негизги ингредиенттер:

- катуу бышырылган жумуртканын сарысы
- 1 стакан сууга бышырылган күрүч сабиз, ашкабак же түстүү капуста өңдүү ¼ стакан сууга бышырылган жана тууралган жашылча.

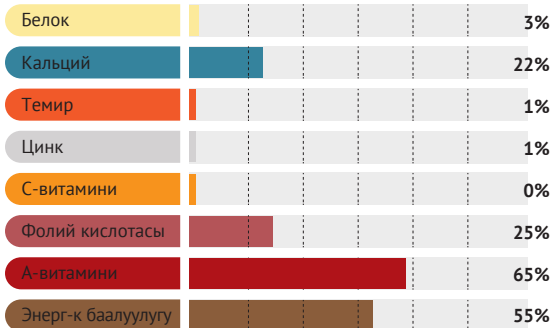


- 1 Жумуртканы муздак сууга салып, кайнагандан кийин сарысы чийки болбош үчүн шашпай 10–15 мүнөт бышырыңыз.
- 2 Күрүчтү жууп алып, даяр болгонго чейин сууга салып бышырып алыңыз.
- 3 Ошондой эле тазаланып жана майда тууралган жашылчаларды да өзүнчө бышырыңыз.
- 4 Бардык ингредиенттерди аралаштырып алган соң жакшылап аралаштырыңыз. Зарылчылыгына жараша азыкты пюре сымал түзүлүшкө жеткириңиз же майдалап алыңыз.

## Катуу жакшы бышырылган жумуртканын сарысы

### Негизги ингредиенттер:

- тоок же бөдөнөнүн жумурткасы
- эмчек сүтү, йогурт, жемиш ширеси

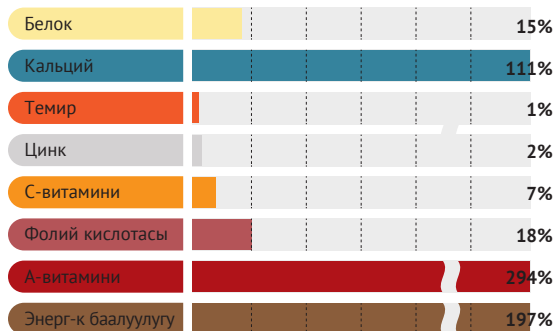


- 1 Жумуртканы абдан жакшы бышырып алыңыз.
- 2 Тышкы кабыгын аарчып, тең экиге бөлүңүз.
- 3 Сарысын өзүнчө бөлүп алыңыз.
- 4 Жумуртканын сарысын майдалап, эмчек сүтү, шире же балаңызга ылайыктуу башка суюктук менен аралаштырыңыз.

## Жашылчалар менен музоо эти

### Негизги ингредиенттер:

- 450 гр жумшак уй же торпок эти
- тазаланып жана майда тууралып алынган 3 даана сабиз
- тазаланып жана майда тууралып алынган орточо көлөмдөгү 2 картошка
- тууралып коюлган 1 аш кашык пияз
- майда тууралган 1 аш кашык сарымсак



- 1 Эtti суу куюлган мискейге салып, 45 мүнөт же даяр болгончо бышырыңыз.
- 2 Ага сабиз, картошка жана пияз кошуңуз.
- 3 Жашылчалар жумшарганча 35 мүнөт кайнатыңыз.
- 4 Мискейди оттон алып, дымыгыча коюп коюңуз. Жетиштүү өлчөмдөгү этти алып чыгып, майдалап туурап алган соң жашылчаларды кошуп, айры менен сайгылап жумшартып, пюре сымал консистенцияны алуу үчүн кичине ынак сорпо кошуңуз. Эт жана жашылчаларды майдалоо үчүн блендерди пайдаланыңыз.

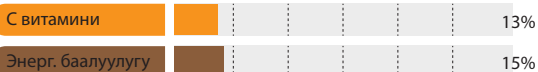
## Алма пюреси

Аллергендүү касиети аз болгондуктан биринчи жолу алма пюресин даярдоодо «Семеренко» өңдүү көк алма сортун тандап алуу керек. Ал эми кийинкилеринде башка сортторду деле тандаса болот. Балким, алардын кайсы бири балага абдан жагып калышы мүмкүн. **Саны: 2 аш кашыктан (30–40 гр.) 3 порция.**

#### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер:

1 чөйчөк кабыгы аарчылган бышкан алма (161 гр)

1/4 төн 1/3 чөйчөккө чейин (60 дан 80 миллилитрге чейин) суу



- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Алманы жууп, кабыгын аарчып, 4 бөлүккө бөлүп, өзөгүн алып салып, майда бөлүктөргө бөлүңүз.
- 3 Сууну кичинекей мискейге кайнатып алып, кесилген алманы кайнап жаткан сууга салып, мискейдин капкагын жаап, отун кичирейтип, алма жумшаргыча табы аз отто 10 мүнөт кармаңыз. Суусу соолуп калбоо үчүн мезгил-мезгили менен текшерип туруңуз.
- 4 Массаны бир аз муздатып алып, алма пюреге айланганча 1–2 мүнөт суусу менен бирге блендерде кармаңыз же пестик/айры менен майдалаңыз. Зарыл болсо дагы 1–2 аш кашык суу (15тен 30 миллиграммга чейин) кошуңуз.

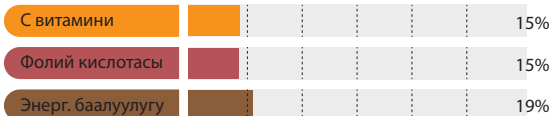
Бул рецепт боюнча даярдалган пюрени капкагы бекем жабылган идишке куюп, муздаткычка салып койсо 2 күнгө чейин сакталат.

## Алмуруттан жасалган ширин пюре

Эң эле ширин пюре «Вильямс», «Конференц» жана «Дюшес» сортторунан даярдалат: алар абдан таттуу, ширелүү келип, жакшы консистенция берет. Алмурут – С витамининин, калий жана клетчаткалардын булагы.

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- 1 бышкан алмурут (178 гр)
- 1/4төн 1/3кө чейинки чөйчөк (60–80 мл) суу (плитага бышыруу)



### 1-вариант. 1. Плитага даярдайбыз.

- 1 Алмурутту жууп, кабыгын аарчыган соң 4 бөлүккө бөлүп, өзөгүн алып салып, майдалап туурайбыз.
- 2 Сууну кичинекей мискейге кайнатып алып, алмуруттун кесилген бөлүкчөлөрүн кайнап жаткан сууга салып, мискейдин капкагын жаап, отун азайтып, алмурут жумшарганча табы аз отто 10 мүнөт кармаңыз. Суусу соолуп калбаш үчүн мезгил-мезгили менен текшерип туруңуз.
- 3 Бир аз муздатып алган соң бир тектүү пюреге айлангыча массаны блендерде 30 секунда кармаңыз же пестик/айрынын жардамы менен майдалаңыз.
- 4 Бул рецепт боюнча даярдалган пюрени капкагы бекем жабылган идишке куюп, муздаткычка салып койсо 2 күнгө чейин сакталат.



## 2-вариант. Микротолкундуу меште даярдайбыз.

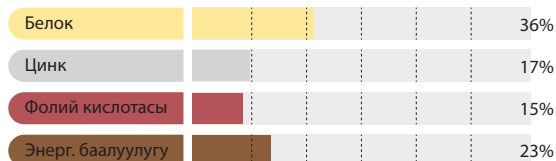
- 1 Алмурутту жууп, кабыгын аарчыган соң 4 бөлүккө бөлүп, өзөгүн алып салып, майдалап туураңыз. Мына ушундан кийин алмурутту тарелкага салып, максималдуу температурада 5 мүнөт бою микротолкундуу меште кармаңыз. Бир аз муздатып алган соң бир тектүү пюреге айланганча массаны блендерде 30 секунда кармаңыз же пестик/айрынын жардамы менен майдалаңыз.
- 2 Зарыл болсо 1–2 аш кашык суу кошуңуз (15–30 миллиграммга чейин). Бул рецепт боюнча даярдалган пюре муздатыкчыта 2 күн сакталат. Ал үчүн аны капкагы бекем жабылган идишке салыш керек.

## Гречка боткосу

### Негизги ингредиенттер:

Бир жарым стакан гречка акшагы (мүмкүн болсо жакшы тазаланган жогорку сортун тандаңыз) – 84 гр.

– Бир жарым стакан суу  
– Бир аш кашык жууган май



Гречка боткосу темир жана РР витаминге абдан бай.

### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Акшакты тазалап-жууп, калың идишке салып 1–1,5 стакан суу куюңуз.
- 2 Кайнатып, биринчи сууну төгүп салыш керек (керексиз кычкыл даамды алып салуу үчүн).

- 3 Мына ушундан кийин кайрадан суу куюп, кайнатып алган соң суу толугу менен бууланып, акшак даны жумшарганча оттун табын азайтып алып, 20–25 мүнөт кайнатыңыз. Толугу менен эрип жок болуп кетүү үчүн кайнап жаткан учурда бир аз (болжол менен 1 чай кашык) шекер кошуңуз.
- 4 Ботко салынган тарелкага бир кичине кесим ак май салып, боткону суутуңуз.

Бул өңдүү боткону сүт кошуп да даярдаса болот: мындай шартта акшакка (биринчи суусун төгүп салгандан кийин) кайрадан өтө көп эмес өлчөмдө (1:1,5 пропорцияда) суу куюлат да, бууланып кеткен соң сүт кошулуп, толук бышканча кармалат. Бир жаштан өтүп, жалпы баары менен бирге үй-бүлө үстөлүнөн тамактана баштаган балдар гречка боткосун эт-жашылча чыгын кошуп жегени оң. Ал эми бир жарым жаш курактагы тамагы тапкөй балага гречканы пияз, сабиз жана ашкабак кошуп берүүгө болот. Ботко даамына чыгып, жегиликтүү болуш үчүн бир нече туз кристалчаларын кошуп коюу ашык болбойт.

## Биринчи сулу боткосу

Сулу – E витамини, цинк, темир жана белок өңдүү бир катар азык болуучу заттардын булагы.

### Негизги ингредиенттер:

- 3/4 чөйчөк суу (175 мл).
- 1/4 чөйчөк же 1,5 аш кашык (21,9 млгр) суу (20 млгр) сулу үлпүлдөгү 1/4 чөйчөк (60 мл) эмчек сүтү же аралашмасы



Белок	<div style="width: 15%;"></div>	15%
Цинк	<div style="width: 11%;"></div>	11%
Энерг. баалуулугу	<div style="width: 11%;"></div>	11%

## Даярдоо ыкмасы:

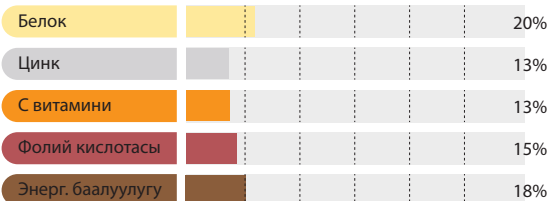
- 1 Плитага даярдайбыз. Сууну мискейге кайнатып алыңыз жана акырындык менен аралаштырып, сулу үлпүлдөгүн кошуңуз. Боткону табы аз отко 10 мүнөт коюп бышырыңыз жана аралаштыра бериңиз. Мына ушундан кийин оттон алып чыгып, аралашкан сүт же аралашма кошуп блендерге салыңыз, зарыл болгон консистенцияга жеткирүү үчүн массаны блендерге салып көбүртүңүз. Балага берер алдында боткону бөлмө температурасына чейин муздатуу абзел.

## Сулу боткосу жана жер-жемиш – эң сонун айкалышуу

Сулунун даамы алма, банан же алмурут менен ого бетер артат. Даярдалган сулу боткосуну (жогоруда көрсөтүлдү) айры менен бөлүнгөн банан кошуңуз.

### Негизги ингредиенттер:

- Сулу боткосу – 100 гр.
- 1/3 бышкан банан (39,3 гр)



## 2.2. 12 АЙЫНАН БАШТАП ЫМЫР-КАЙГА БЕРИЛҮҮЧҮ ТАМАК

Балаңыз күн санап өсүп жаткандыктан, анын ар бир кыймыл-аракети, күлкүсү, кылык-жоругу үй-бүлө мүчөлөрүнүн бардыгын кубандырат. Демек, жаңы азыктарды кошумча тамактанууга кошо турган мезгил дагы келди. 12 айлык балага берилүүчү тамак курамы бир катар азыктардан туруп, баланын туура өсүп-өрчүүсүнө шарт түзөт. Ымыркай көнүп калган тамак рецебине 12 айдан баштап ботко, жер-жемиш жана айрым бир жашылча түрлөрүнөн сырткары эт жана сүт азыктары (котлет, сорпо жана сүт боткосу) кирет.

### 2 айдан баштап балага сунушта-луучу тамактардын менюсү

Биринчи кошумча азык – баланы сүттөн даярдалган ботко менен тамактандырган соң жер-жемиш (отко какталган алма же алмурут) же банан, ошондой эле алмадан даярдалган пюре бериңиз. Мүмкүн болсо, түшкү тамакка эт кошулган сорпо-пюре же жашылча сорпосун даярдаңыз. Эгерде сорпо же пюренин эти жок болсо, анда торпок этинен (мал этинен, үндүк же тоок этинен) өзүнчө суфле даярдалат. Ымыркайыңызды акырындык менен коюу ашка көндүрүп, өз алдынча чайнап жеши үчүн блендерде суюлтулгандын ордуна майда тууралган азыктарды бере баштаңыз. Демделбеген же кайнатылбаган тамактарды көбүрөөк кошууга аракет кылыңыз. Жаңы үзүлгөн сабиз жана алмадан тез-тез салат жасап, аларды майдаланган

көк чөптөр менен байытыңыз. Ошондой эле жер-жемиш, мөмө-чөмөлөрдүн бардыгын жаңы боюнча бериңиз. Абдан кычкыл жана цитрустук мөмөлөрдү бербегенге аракет кылыңыз.

### 12 айлык ымыркай баланын болжолдуу рационун

**Эртең мененки тамак . . . . саат 8де**  
Сүт боткосу . . . . . 150–200г.  
Ак май . . . . . 1 чай кашык  
Тооктун бышкан жумурткасы  
болжол менен . . . . . 1/2 даана  
Жер-жемиш пюреси. . . . . 50г.

**Түшкү тамак. . . . . саат 12.00дө.**  
Жашылча пюреси . . . . . 180г.  
Өсүмдүк майы, болжол  
менен . . . . . 1/2 чай кашык  
Эт пюреси (фрикадельки) же  
балык. . . . . 50г.  
Кургатылган нан. . . . . 10г.  
Компот . . . . . 50 мл.

**Түштөн кийинки жеңил тамак. . . . . саат 16.00.**  
Эмчек сүтү (кефир же йогурт) 100г.  
Быштак . . . . . 50г.  
Жер-жемиш пюреси. . . . . 50–70г.  
Балдар печенье. . . . . 2 даана.

**Кечки тамак . . . . . саат 20.00.**  
Жашылча же ботко. . . . . 100г.  
Өсүмдүк майы. . . . . 1/2 чай кашык  
Жер-жемиш ширеси. . . . . 50мл.

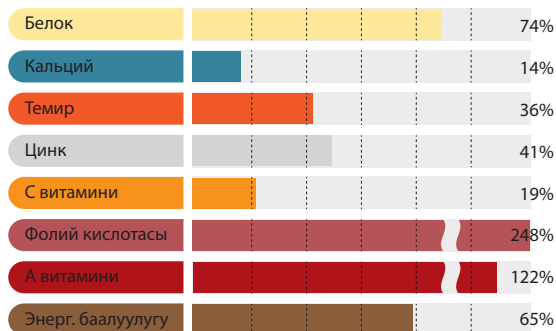
**Уктаар алдында. . . . . саат 23.00.**  
Эмчек сүтү же балдарга арналган сүт аралашмасы (жасалма тамактанган балдарга). . . . . 200мл.

## Ашкабак кошулган күрүч ботко

Тоголок болгондуктан ак күрүч кошумча тамактануу үчүн өтө ылайыктуу. Бирок В витамининен, клетчатка, темир жана адам үчүн зарыл болгон май кычкылдыгынан тургандыктан күрөң күрүч алда канча пайдалуу.

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- Тоголок күрүч – 1 стакан (186гр)
- Тоңдурулган же жаңы үзүлгөн ашкабак, болжол менен – 200 гр.
- Күрүчтү кайнатып бышырууга керектелүүчү суу – 2,5 стакан  
Ынак сүт, же тазаланган суу (ашкабакты бышыруу үчүн) 1 стакан (244 гр.)
- Ак май – 5 г.
- Шекер – 1 аш кашык (8г.).
- Даамына жараша туз.



- 1 Күрүчтү тазалап, жууп алган соң мискейге салып үстүнө суу куюңуз. Кайнагандан кийин табы аз отко 20 мүнөт, башкача айтканда, илээшкек формага келгенче кайнатыңыз.
- 2 Ашкабакты өзүнчө даярдап алыңыз. Бул үчүн аны чакан бөлүктөргө бөлүп, кайнап жаткан сүт же сууга салып, бир аз туз, шекер кошуп болжол менен 15 мүнөт кайнатыңыз.
- 3 Эзиле бышкан ашкабакты блендер же жөн гана айрынын жардамы менен майдалап, күрүч пюренин үстүнө салып, жакшылап аралаштырыңыз. Даяр болгон боткого ак май кошуңуз.

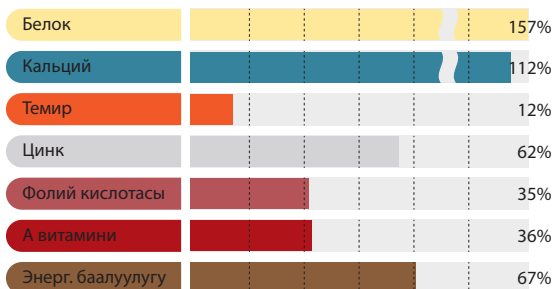
#### 4 Ботко кызгылт-сары түстүү, абдан жегиликтүү болот.

### Буламык

Бул – атайын балдар үчүн даярдалуучу нукура кыргыз тамагы. Даярдоо үчүн малдын майы, куурулган ун жана ынак сүт керектелет.

#### Негизги ингредиенттер:

- 2 аш кашык ун (36г.)
- 1 чай кашык ак май (10 гр.)
- 1 чай кашык кумшекер
- 1 стакан сүт



#### Даярдоо ыкмасы

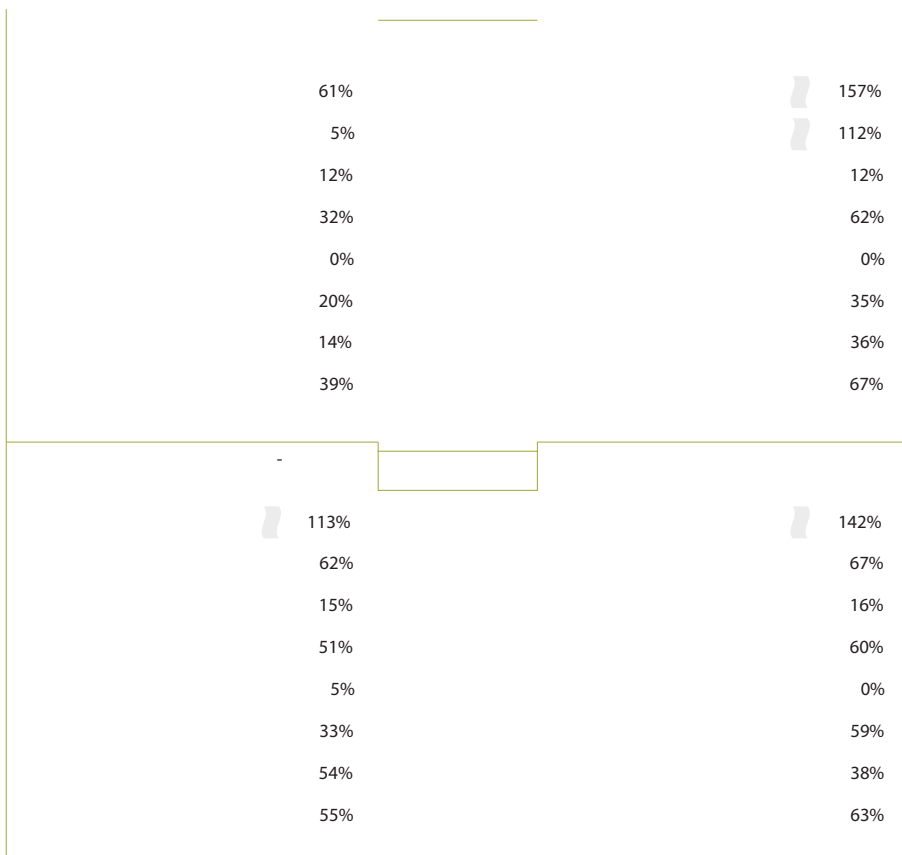
- 1 Кичинекей көмөчтанга майды эритип алып, ун кошуңуз.
- 2 Унду ак саргыл түскө ээ болгуча кууруп алган соң, оттун табын азайтыңыз.
- 3 Сүттү шорголотуп агызып, бүртүк-бүртүк болуп калбаш үчүн унду чалыңыз. Мына ушундан кийин шекер кошуп, дагы 3–5 мүнөт бышырыңыз.

## Нутриенттер таблицасы

2-таблицада балдардын салттуу «Буламык» азыгы жана ынак сүткө салыштырмалуу жер-жемиш жана жашылча пюресинин азык болуучу баалуулугу берилген. Бирок ашказаны жакшы сиңире албагандыктан жана уй, ошондой эле эчки сүтүндө казеин деп аталган мал белогу бөйрөктөргө күч келтириши мүмкүн болгондуктан 12 айга чейинки ымыркайларга ынак сүт берүү сунушталбайт. Акыркы сүтсүз даярдалган «Буламыктын» курамы боюнча маалымат берилген. Көрүнүп тургандай, анын нутриенттери курамы өтө аз, бирок калориялуулугу абдан жогору. Мындай шартта жарым-жартылай суу кошулган сүттү пайдаланыш керек жана тамак калориялуу гана эмес, ымыркай балага зарыл болгон бардык азык болуучу заттарды камтуусу үчүн «Буламыкты» жашылча же жер-жемиш пюреси, банан жана жумуртканын сарысы менен айкалыштыруу абзел.

- **50 грамм ашкабак**
- **1 даана жумуртканын сарысы (17гр)**

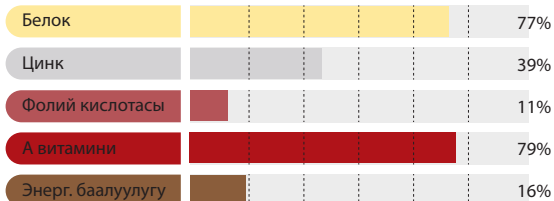
### 2-таблица.



## Макарон жана кой эти (уй эти же тооктун төш эти) кошулган сабиз боткосу

### Негизги ингредиенттер:

- 3 аш кашык макарон (40 гр)
- 1 орточо сабиз (130 гр)  
өтө чоң эмес козу/кой эти (30 гр)
- бир аз ак май



### Даярдоо ыкмасы:

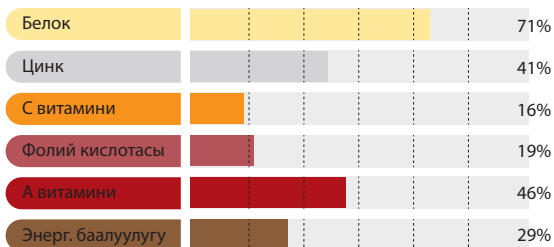
- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Козунун этин тарамыш жана майлардан тазалаңыз, сабизди тазалап алган соң майдалап туураңыз. Мискейге 500–600 мл суу куюп, жай отко бышырыңыз.
- 3 Бул учурда макаронду сууга бышырып алыңыз.
- 4 Бардык ингредиенттерди бир аз муздатып алган соң ак май салып аралаштырыңыз, же пестик/айрынын жардамы менен жумшартыңыз.



## Кой эти кошулган ашкабак-картошка пюреси

Бир порция үчүн негизги ингредиенттер (200 гр):

- 50 гр. картошка,
- 80 гр. ашкабак,
- 20 гр. козу эти,
- 40 мл жемиш ширеси,
- 1 чай кашык өсүмдүк майы



- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз,
- 2 Козу этин тарамыштар менен майлардан арылтыңыз. Картошканы жууп-тазалап алган соң ашкабактын кабыгын аарчыңыз.
- 3 Тазаланган картошка менен ашкабакты майдалап туураңыз, козу эти менен ашкабакты өтө көп эмес өлчөмдөгү сууга бышырыңыз. Даяр болгонго 15 мүнөт калганда картошкасын кошуңуз.
- 4 Азыкка шире куюп, блендердин жардамы менен айландырып, айры же пестиктин жардамы менен майдалап, май кошуп аралаштырыңыз.
- 5 Тамак даяр!

Кой этин балык же тооктун төш эти менен алмаштырууга болот.

## Картошка жана жумуртка кошулган түстүү капуста

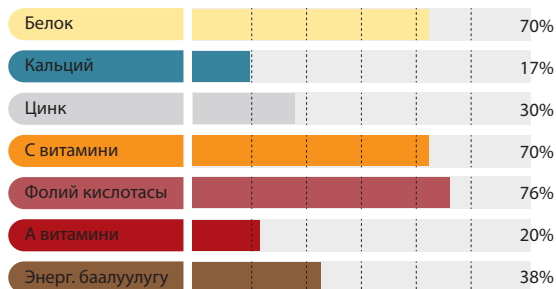
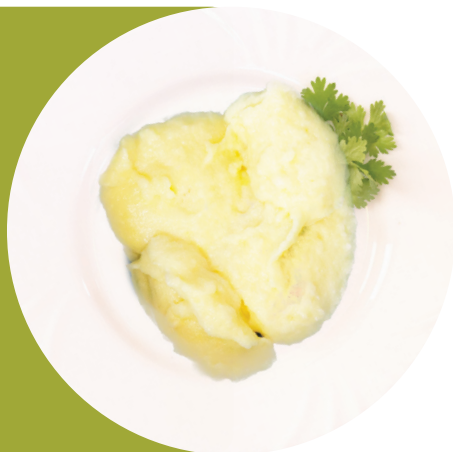
### Негизги ингредиенттер:

орточо көлөмдөгү 3 картошка (150 гр)

түстүү капустанын 1 гүл бу такчасы (150 гр)

½ чыны (60 мл) сүт, ½ чай кашык ак май

1 даана жумуртканын сарысы



### Даярдоо ыкмалары:

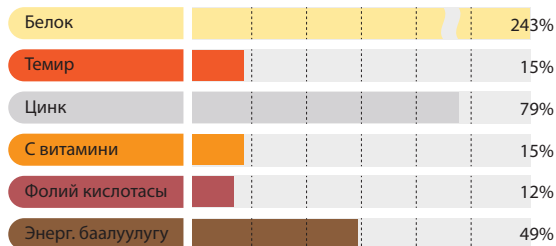
- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Картошканы тазалап, кичирээк кылып туурап алып, түстүү капустанын гүлү менен биргеликте туз кошулбаган сууга кайнатып бышырыңыз.
- 3 Ошол эле учурда жумуртканы бүкүлү боюнча бышырыңыз. Бышкан жумуртканы суутуп, кабыгын аарчып, сарысын бөлүп алуу зарыл. Даяр болгон жашылчалардын үстүнө сүт куюп, жумуртканын сарысын салган соң май кошуп, блендердин же пестик/айрынын жардамы менен майдалаңыз.

## Ымыркай балдар үчүн котлет

Эттин бир гана түрүн пайдалануу менен «моно-котлеттерди» жасайбыз. Адатта 400 грамм уй эти керектелгени менен бирдей өлчөмдө эки башка эт түрүн колдонууга болот.

### 10–12 котлет үчүн негизги ингредиенттер:

- Уй эти – 200 гр.
- Тоок эти – 200 гр.
- Гречка, күрүч же жүгөрү уну
- 2 аш кашык.



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алган соң этти майдараак кылып кесип, кадимки блендер менен майдалаңыз. Мындай шартта фарш эт туурагычтан өткөргөнгө караганда гомогендүү жана бир тектүү болот.
- 2 Даяр болгон фаршка эки кашык гречка, күрүч же жүгөрү унун кошуп, жакшылап аралаштырыңыз.

- 3 Котлеттерди анча чоң эмес жана жалпак (1 сантиметрден ашпагандай) кылып жасаңыз. Котлеттин калыңдыгы маанилүү роль ойнойт, анткени мында даярдоо убактысы азаят.
- 4 Түбү чуңкур мискейге салып, 1 чай кашык өсүмдүк майын, ½ стакан суу куюп, табы аз отко демдеңиз. Буу казан (пароварка) пайдалансаңыз андан да жакшы болот.

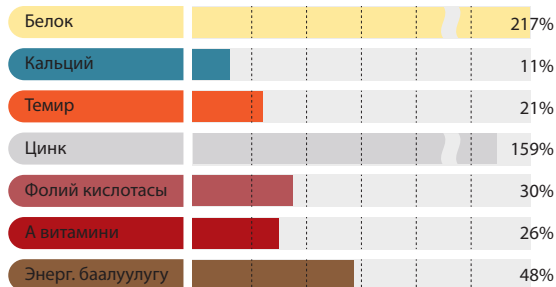
### Пайдалуу кеңеш:

Күн сайын даярдап отурбоо үчүн бул котлеттерди алдын-ала запастап даярдоого болот. Бул үчүн даяр болгон котлеттерди тактайга тизип, тоңдургучка салып тоңдуруп алган соң, пакетке салып, кайрадан тоңдургучка салып коюңуз. Андан кийин улам алып чыгып, четинен даярдай берсеңиз болот.

### Тефтелдер

#### Негизги ингредиенттер (4 порция)

- Уй этинен даярдалган фарш 300 грамм
- ½ чыны күрүч – 50 г.
- 1 даана пияз
- 1 даана сабиз
- 2 аш кашык өсүмдүк майы
- 1 аш кашык ак май
- Туз, специялар, жашылчалар



## Даярдоо ыкмасы:

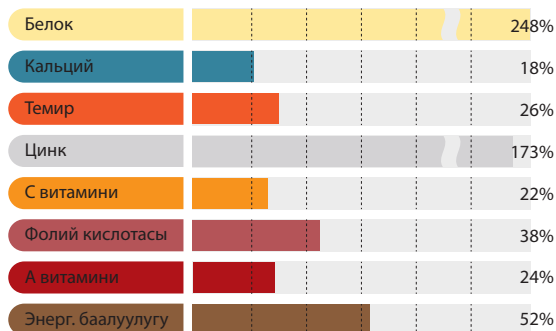
- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Жарым чөйчөк күрүчтү тазалап-жууп алыңыз.
- 3 Жуулган күрүчтү фаршка кошуп, татымына жараша туз жана специаларды салып, жакшылап аралаштырыңыз.
- 4 Тазаланган пияз менен сабизди чакмак түрүндө кесиңиз.
- 5 Өсүмдүк майына пиязды, андан кийин сабизди бир аз кууруп алып, томат-паста же тууралган бир даана помидор кошуп аралаштырып, 1–2 мүнөт бууга быктырылгандан кийин оттон чыгарып коюңуз.
- 6 Фарштан шариктерди жасоо (грек жаңгагынан бир аз чоңураак кылып) жана бардыгын мискейге бир катар кылып жаткырган соң тефтелдерди жапкыдай кылып 2–3 см суу куюп отко коюп, кайнагандан кийин оттун табын азайтыңыз. Табы азайган отто 25–30 мүнөт кармаңыз.
- 7 Тамак даяр!

## Фрикаделки менен сорпо

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- Майлуу эмес эттен жасалган фарш – 300 грамм
- Чийки жумуртканын сарысы – 1
- 3–4 даана картошка
- 1 баш пияз
- Лавр жалбырагы – 1–2 даана
- 1 даана сабиз
- Балдар вермишели – 1 аш кашык
- Туз, специалар, жашылча





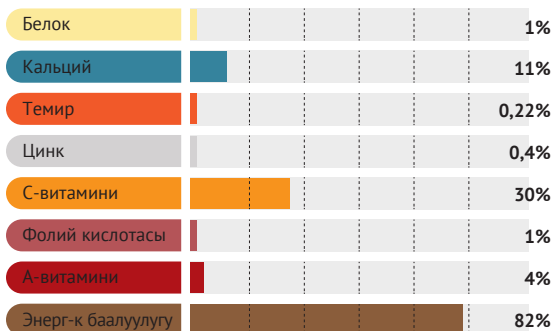
### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Сууну плитага коюп, кайнагыча картошка аарчып, чакмак формасында майдараак кылып туурап алып, сууга салган соң үстүнө лавр жалбырагы менен бир баш пияз кошуңуз (бүкүлү бойдон).
- 2 5 мүнөттөн кийин сорпого фрикаделькилерди салыңыз (фарш: эт туурагычтан эки ирет өткөрүлүп, жумуртканын сарысы кошулуп жанчылган торпок же уй этинен кичирээк кылып шарик формасында тоголоктоңуз; мурч жана туз кошпоңуз).
- 3 Картошка менен фрикаделькилер сууга бышкандан кийин, сүргүчкө сүрүлгөн, жеңил куурулган сабиз жана вермишелди кошкон соң дагы 5 мүнөт отто кармай туруңуз.
- 4 Депкир менен пияз жана лавр жалбырагын алып чыгып, бир аз туз салган соң оттон чыгарып, жашылча кошуңуз.
- 5 Мындан сырткары болгар калемпиринин жарымын, райхан же татымына жараша башка жашылча кошууга болот.

## Гилас жана алма пюresi

Керектелчү азыктар:

данегинен ажыратылган 1 чөйчөк (154гр) гилас кабыгы аарчылып жана майда тууралып алынган орточо чоңдуктагы 3 даана алма – 1 стакан суу



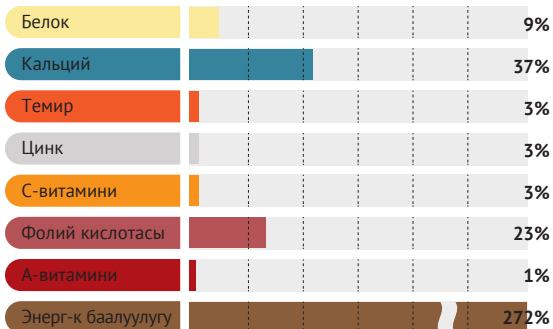
### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Жемиштерди мискейге салыңыз.
- 2 Мискейге суу куюңуз.
- 3 Суу кайнаган соң оттун табын кичирейтип, дагы 10 мүнөт кармай туруңуз.
- 4 Даяр болгон жемиштен бала үчүн зарыл болгон көлөмдү алып, айры же блендердин жардамы менен пюре даярдаңыз.

## Сулу акшагы менен гиластан даярдалуучу сюрприз

### Негизги ингредиенттер:

- бир жарым чөйчөк даярдалып алынган сулу акшагы
- ¼ чөйчөк гилас пюреси



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Сулу акшагынан даярдалган ботко менен гилас пюресин аралаштырыңыз.

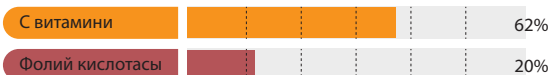


## Кабачкилерден даярдалган пюре

Кабачки эч качан ымыркай балдарды аллергия кылбайт жана бала үчүн өтө зарыл витамин менен минералдардан турат.

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн):

4 порция (400 гр.) үчүн зарыл болуучу негизги ингредиенттер  
анчалык чоң эмес 2 даана кабачки (300 гр.)  
эгерде кабачки көлөмдүү жана данеги чоң болсо, анда кабыгы менен данектерин тазалап салуу зарыл.  
– ½ стакан (120–235 миллилитрге чейин) суу же алма ширеси.



### Даярдоо ыкмасы:

Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.

- 1 Өтө көп эмес өлчөмдөгү суу куюлган мискейди отко коюп, кайнап чыккандан соң алдын-ала даярдалган кабачкилерди салып, жумшаргыча 7–10 мүнөт кайнатыңыз.
- 2 Сууну төгүп, ак май жана өсүмдүк майын кошуу жана айрынын жардамы менен эзиңиз.
- 3 Даяр болгондо жылуу түрүндө бериңиз.

## 3-БӨЛҮМ

### БАРДЫК ҮЙ-БҮЛӨ ҮЧҮН РЕЦЕПТТЕР

Күн сайын балага кочкул-жашыл түстөгү жашылча же сары/кызгылт түстөгү жер-жемиш азыктарын жана негизги тамакка кошумча катары мал этинен жасалган азыктарды берүү зарыл.



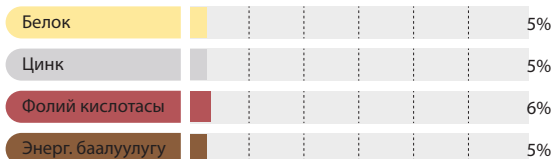


## САЛАТТАР

### Грек жаңгагы кошулган кызылча салаты

4 порция үчүн негизги ингредиенттер

Орточо көлөмдөгү 2 кызылча  
3 туздалган бадыраң (180 гр.)  
¼ чыны тазаланган грек жаңгагы (30 гр.)  
– 1–2 сарымсак тиши  
– Жашылчалар  
2 аш кашык өсүмдүк майы  
же майонез.



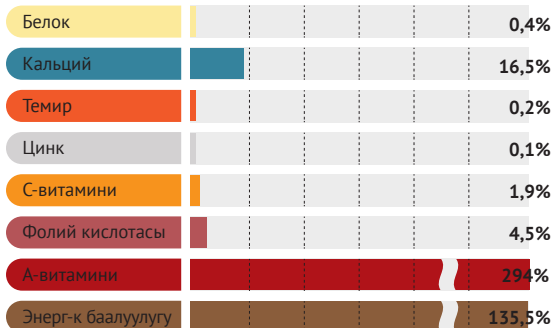
#### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Кызылчаны жууп-тазалап, сууга бышырып суутуңуз.
- 2 Чоң сүргүчкө сүрүп, же тилим-тилим кылып майда туураңыз, бадыраңды ичке узун-узун кылып тилиңиз.
- 3 Жаңгак, сарымсак жана жашылчаны майдалап туураңыз.
- 4 Өсүмдүк майын же майонез куюп, бардык ингредиенттерди аралаштырыңыз жана татымына жараша туз кошуңуз.

## «Корей сабиз» салаты

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- 3 сабиз  
Даамына жараша лимондун ширеси
- Сарымсактын 2 тиши
- Жашылча
- 1 чай кашык тартылган кориандр
- Татымына жараша кызыл мурч
- 4 аш кашык өсүмдүк майы



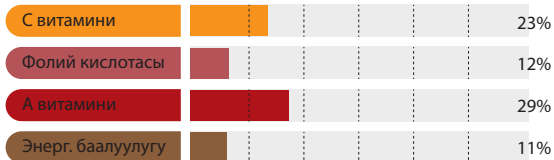
### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Сабизди тазалап-жууп, тилим-тилим кылып туураңыз. Туз салып ширеси чыккыдай кылып мыжып аралаштырыңыз.
- 2 Сарымсакты майдалап туураңыз. Сабизге кориандр жана өсүмдүк майын кошуңуз.
- 3 Бардык ингредиенттерди аралаштырып, 1 саатка коюп коюңуз.

## «Жашылча торт» катталган салат

4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- Сууга бышкан 4 картошка
- Сууга бышкан 1 чоң кызылча
- Сууга бышкан 2 сабиз
- 4 туздалган бадыраң
- 1-2 баш пияз
- Майонез



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Пиязды туурап, маринаддаңыз. Калган жашылчаларды чоң көздүү сүргүчтөн өзүнчө идишке өткөрүңүз.
- 2 Түбү тайпак идишке кат-кат кылып салыңыз:
  - Картошка
  - Маринадалган пияз
  - Туздалган бадыраң
  - Сабиз
  - Кызылча
  - Майонез

Жогорудагы көрсөтүлгөндөрдү кат-кат кылып кайра салып, салатты тортун формасына келтирген соң майонез сүйкөп, тууралган жашылчалар менен кооздоп, 1 саатка тыныктырыңыз. Салатты башкача да жасалгалоого болот. Ингредиенттерди түбү терең чөйчөккө кат-кат кылып салыңыз.

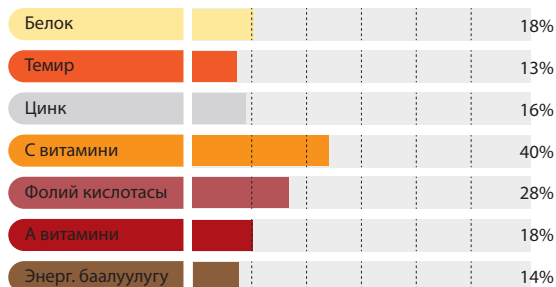
### Маринадалган пиязды даярдоо

1 баш пиязды туурап алып, 0,5 чай кашык туз, 1 аш кашык шекер кошуп, ширеси чыккыча кол менен аралаштырыңыз. 15 мүнөттөн кийин ½ лимондун ширеси, 1 аш кашык өсүмдүк майы менен аралаштырып, 5 мүнөткө калтырып коюңуз.

### Жашылча винегрети

#### Негизги ингредиенттер

- 5–6 даана картошка
- 1 кызылча
- 1 сабиз
- 10 г ачытылган капуста
- 1 чыны сууга бышырылган төө буурчак
- 50 гр. көк пияз
- 2–3 аш кашык өсүмдүк майы



#### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Картошка, кызылча жана сабизди таза жууп, сууга бышырыңыз.

- 2 Бышкан жашылчаларды муздатып, кабыгынан ажыратып, чакмак түрүндө кесип алган соң мискейге салыңыз.
- 3 Жашылчаларга ачытылган капустаны кошуңуз. Мурда сууга бышырылып даярдалып алынган төө буурчакка татымына жараша кара мурч кошуп, өсүмдүк майын куюп алгандан кийин бардыгын аралаштырыңыз.
- 4 Дасторконго коёрдун алдында салат салуучу идишке салып, үстүнө майда кесилген көк пияз жана ашкөк себелеп коюңуз.

## Картошка аралашкан ак төө буурчак салаты

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- 100 гр. ак төө буурчак (бышырылган бир чоң чыны төө буурчак)  
Картошканын 1 чоң жемиш тамыры (клубень)
- 1/2 пияз, 50 гр көк пияз
- 3 аш кашык күнкарама майы
- Петрушка жашылчасы, татымына жараша туз.



Белок	7%
Темир	6%
Цинк	6%
С витамини	7%
Фоллий кислотасы	7%
Энерг. баалуулугу	6%

### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Фасолду бир нече саатка же бир түнгө чылап коюңуз. Андан соң муздак суу куюп, төө буурчакты бышырыңыз (болжол менен 1,5 саат). Бышарга аз калганда туз салыңыз. Мына ушундан кийин туз кошулган сууга картошканы кабыгы менен салып бышырып алган соң муздатып, кабыгын аарчып, анчалык чоң эмес кубиктерге бөлүңүз. Төө буурчакка картошка, майда тууралган баш пияз, көк пияз жана петрушка кошуп, суу май жана уксус куйган соң бардыгын чогуу аралаштырыңыз. Салатка татымына жараша майонез кошууга болот.



## НЕГИЗГИ ТАМАК-АШТАР

### Ашкабак сорпосу

4 порция үчүн негизги ингредиенттер

#### Жашылча сорпосу үчүн

- 1 баш пияз,
- Сельдерейдин 1 бутакчасы,
- 1 чай кашык туз

#### Ашкабак сорпосу үчүн:

- Ашкабак – 400 гр.
- Пияз орточо көлөмдөгү 1 даанасы
- Сабиз орточо көлөмдөгү 2 даанасы
- Өсүмдүк майы – 3 аш кашык



#### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Мискейге 1 литр суу куюп, туз салып, кайнатып алгандан кийин аарчылып, 4 бөлүккө бөлүнгөн пиязды салыңыз жана табы аз отто 30 мүнөт кайнатыңыз. Мындан кийин сельдерейдин тамырын салып дагы 10 мүнөт кайнатыңыз.
- 2 Ошол эле учурда пияз жана сабизди аарчып даярдап алган соң түбү калың мискейге өсүмдүк майын куюп, майда тууралган пиязды кызарып чыккыча кууруп алыңыз. Сабизди чакмак түрүндө кесип алгандан кийин пияздын үстүнө кошуп, дагы 5 мүнөт отко кармаңыз.
- 3 Аарчылып, алдын-ала тазаланган (кабык жана данектеринен) ашкабакты чоң өлчөмдө чакмак формасында кесип алган соң жашылчалары бар мискейге салып, баарын чогуу аралаштырып, капкагын жаап, табы аз отто дагы 15 мүнөт демдеңиз.
- 4 Шётка же губканын жардамы менен ашкабактын 10–12 кочкул жашыл жалбырагын жууп алган соң бардык катуу жана тикенектүү бөлүктөрүн алып салыңыз. Ошондон кийин беш-алты жалбырагын бирге ороп, уза-

тасынан, андан соң перпендикуляр түрүндө кесиңиз. Дал ушундай эле жол менен калган бардык жалбырактарын майдалап алып, ашкабактын чакмак түрүндө кесилген бөлүктөрү менен бирге сорпого салыңыз.

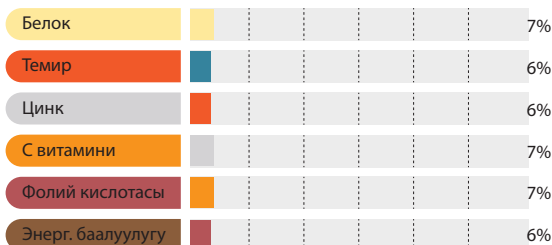
- 5 Ашкабак жумшагандан кийин оттон алып, ингредиенттерди тегиз жапкыдай кылып үстүнө пияздын ысык кайнатмасын жаба куюп, дагы 10 мүнөт демдей туруңуз.
- 6 Блендер, пестик же айры менен жумшартып алып, татымына жараша туз кошуңуз. Айрым адамдар буга камкаймак кошууну туура көрүшөт.

Мунун өзү сорпонун даамын чыгарып, даамдуу кылат.

## Ашкабак пюresi

### Негизги ингредиенттер:

- Ашкабак – 350 гр.
- Суу – 200 мл



Ашкабак пюресин өзүнчө тамак катары жегенге болот, ошондой эле аны буудай акшагынан жасалган боткого, күрүч боткосуна, буламыкка, картошка пюресине кошууга же таттуу тоочтордун ичине салууга болот.

### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Ашкабактын кабыгын тазалап, ички дандарын алып салган соң чакмак формасында майдалап туураңыз.
- 2 Көлөмү кичине мискейге кесилген ашкабакты салып, үстүнө суу куюп, кайнаганга аз калганда оттун табын азайтып, капкагын жаап отто дагы 10 мүнөт кайнатыңыз.

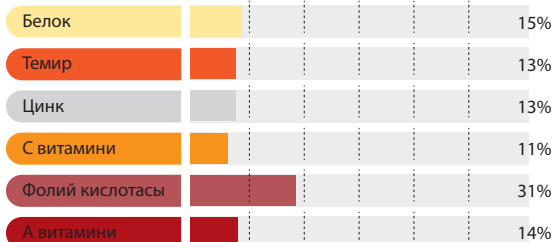
- 3 Оттон алып, блендер же пестиктин жардамы менен майдалап, банкага салып, капкагын жакшылап жапкан соң муздаткычта сактаңыз. Башка тамактарга кошуу үчүн пайдаланса болот.

## Кызыл жасмык сорпосу

Бул сорпонун рецепти абдан эле жөнөкөй. Мындай сорпо адатта коюу, адамды ток алып жүрүүчү, белок, витамин жана минералдарга бай болгону менен айырмаланат. Даяр ширеге специялар менен катар лимон ширесин кошушат.

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

1 чыны кызыл жасмык (250 гр.)  
 Орточо 1 баш пияз  
 1 чоң сабиз  
 1 орточо картошка  
 Сарымсактын 1 тиши  
 1 аш кашык өсүмдүк майы  
 Туз жана кара мурч, татымына жараша  
 1 литр суу же тоок сорпосу  
 ½ чай кашык кургак жалбыз  
 Ачуу кызыл калемпир жана татымына жараша лимон



## Даярдоо ыкмасы:

- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Сабиз жана картошканы тазалап алган соң кичирээк кылып майдалап туураңыз.
- 3 Сорподон даамы сезилбеш үчүн пиязды 1 аш кашык өсүмдүк майына кууруп алыш керек. Кызыл жасмыкты жууп-тазалап алган соң, мискейге салып, бир литр суу куйгандан кийин тууралган жашылчаларды салыңыз. Татымына жараша туз жана мурч салып, кайнатыңыз. Өтө катуу кайнап, ташып кетпөөсүнө көңүл буруңуз.
- 4 Кайнагандан кийин көбүгүн алып, оттун табын азайтып, мискейдин капкагын жарым-жартылай жаап, дагы 30 мүнөт кайнатыңыз.
- 5 Дасторконго берерде специя жана тууралган лимон кошуңуз. Сорпого бир чымчым жалбыз жана даамы ачуу кызыл калемпир себелеп, бир аз өлчөмдө лимон ширесин куюңуз.

## Жашылча аралашкан гречка

Бул үй шартындагы жөнөкөй тамак балдар үчүн да, чоңдор үчүн да ылайыктуу.

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- гречка – 1 кичирээк чыны (250 гр.)
- 2 чыны суу
- болгар калемпири – 1 даана.
- пияз – 1 даана.
- сарымсак – 1–2 тиш
- кабачки – 1 даана (эки даана сабиз менен)



С витамини

61%

## Даярдоо ыкмасы:

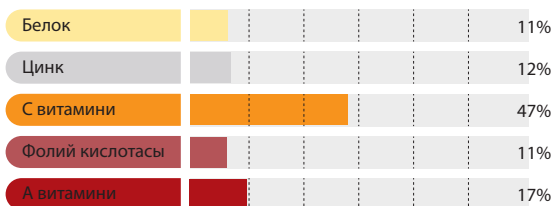
- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Бир чыны гречканы тазалап, сууга жууп алыңыз (ал 3–4 адамга жетет, эгерде үй-бүлөнүздөгү адамдардын саны андан аз же көп болсо, гречканын көлөмүн азайтып же көбөйтүп, ошого жараша суу куюу зарыл: 1 гречка бөлүгү = 2 суу бөлүгү).
- 3 Сууну кайнатуу үчүн плиткага коюп, суу кайнары менен гречканы салып жиберип, алгач күчтүү отко, андан кийин табы аз отко коюп кайнатыңыз. Мискейдин капкагын бир аз ачып коюңуз.
- 4 Пиязды ичке шакекче түрүндө же андан да майдараак кылып туураңыз. Көмөчтанды өсүмдүк майы менен майлап, табы аз отко коюп, ошол замат үстүнө пияз салып, сарымсакты майдалап туурап, пияздын үстүнө таштап, жакшылап аралаштырыңыз.
- 5 Кабачкини кабыгынан тазалап, майда бөлүктөргө бөлүп алган соң көмөчтандагы пияз, сарымсактын үстүнө салып, аралаштырыңыз. Көркүнө чыгаруу үчүн бул тамакка болгар калемпиринин кызыл, сары же кызгылт түстөгүсүн тандап алып, башка жашылчаларды кошсо болот. Мискейдин капкагын жаппай туруп (эгер жаап койсо калемпир карайып кетет), табы аз отко кармаңыз.
- 6 Гречка бул мезгилде даяр болуп калыш керек (капкакты ачып, суусу соолуп калганын байкасаңыз бир аз ак май же 2 кашык өсүмдүк майын куюп коюу керек). Татымына жараша туз салып, май эригиче гречканы аралаштырыңыз.
- 7 Гречканы оттон алып, капкагын жакшылап жаап, 5–10 мүнөт демдөө зарыл (мындай шартта даамы артат). Бир-эки мүнөттөн кийин жашылчаларды оттон алып, гречка менен бирге тарелкаларга салыңыз.

## Картошка кошулуп бууга бышырылган кабачкилер

Кабачкилер – эң эле пайдалуу жана кеңири тараган жашылча түрү. Алардан көп сандаган даамдуу тамактарды даярдоого болот. Айрыкча, биз картошка кошулуп бууга бышырылган кабачкилердин рецепти тууралуу айткыбыз келип турат. Себеби ал тез даяр болот, өтө пайдалуу жана ширин.

#### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- Кабачки – 2 даана.
- Картошка – 3 даана.
- Помидор – 2 даана.
- Сабиз – 1 даана.
- Пияз – 1 даана.
- Туз – татымына жараша
- Кара мурч – татымына жараша
- Өсүмдүк майы 30 мл (2 аш кашык)



#### Даярдоо ыкмасы:

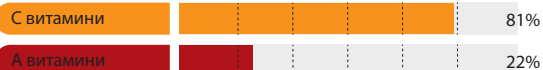
- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Казанга май куюп, майда тууралган пиязды кууруп, үстүнө чакмакча түрүндө кесилген сабизди кошуңуз.
- 3 Кесилип даярдалган кабачкилерди жана картошканы кошуңуз. Суу куюп, 20–30 мүнөт демдеңиз.
- 4 Казанга кесилип коюлган помидорлорду салып, үстүнө туз жана мурч себелеп, дагы 5 мүнөт демдеңиз. Жашылча кошуңуз (ашкөк, петрушка, райхан).
- 5 Картошка менен демделген даяр кабачкилерди тарелкаларга салып, ысык бериңиз.

## Баклажан жана кабачкилерден даярдалган икра

Бул тамак оңой жана тез даярдалат. Аш болумдуу жана пайдасы көп.

### 4 порция үчүн негизги ингредиенттер

- 1 чоң жана 2 кичине пияз
  - 2 чоң же 4 кичине помидор же эки аш кашык томат пастасы
  - Өтө чоң эмес бир кабачки
  - Эки орточо баклажан
  - 1 чоң сабиз
  - 2 же андан көп сарымсак тиши
  - Бир жарым аш кашык өсүмдүк майы
  - 1 кызыл болгар калемпири
- Даамына жараша кинза же башка бир жашылчанын бир нече бутакчасы (баклажандын даамы өзгөрүп кетпеш үчүн жашылчаны өлчөп кошуу зарыл).



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Баклажандын кабыгын тазалап, чакмак түрүндө кесип, ачуу даамын чыгаруу үчүн туздуу сууга чылап коюңуз. Кабачкинин кабыгын аарчып, чондорунун данегин алып салыңыз.
- 2 Пиязды чакмак түрүндө майдалап туурап, кызаргыча кууруп алган соң чакмак түрүндө тууралган сабиз кошуңуз. Пияз кызарып, сабиз жушарган маалда кесилип даярдалып коюлган помидор менен калемпирди кошуңуз.
- 3 Мына ушундан соң чакмак түрүндө кесилген кабачкилерди салып аралаштырыңыз.
- 4 Пияз жана сабиз менен бирге кабачкилер бышып жаткан учурда баклажанды эзип, казанга салган соң татымына жараша туз салыңыз. Даярдалуу убактысы жасалып жаткан тамак көлөмүнө жана ар кимдин табитине жараша болот. Себеби кимдир бирөө анын эзиле бышканын жактырса, кимдир бирөө баклажан кубиктери башка нерселер менен аралашып кеткенин жактырбайт.
- 5 Тамак даяр болоюн деп калганда сөзсүз түрдө сарымсактын майда тууралып алынган бир-эки тишин (мындан көп болсо деле болот), ошондой эле табитке жараша калемпир жана жашылча кошуңуз.
- 6 Бул тамакты колдон келсе муздатып алып ичүү керек, андан сырткары бул икраны нанга сүйкөп же гарнир катары берүүгө болот.

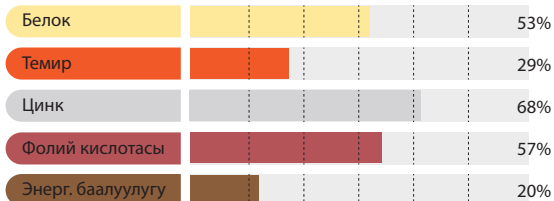


## Эт кошулуп жасалган нут

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн):

2 чөйчөк сууга бышырылган нут буурчагы

- 300 гр. уй/кой эти
- 2 баш пияз
- 2 аш кашык өсүмдүк майы
- 1 аш кашык томат пастасы
- Кургатылган 1 кызыл калемпир / жашыл болгар калемпири
- ¼ чай кашык майдаланган кызыл калемпир (зарыл болсо)
- 1 стакан ысык суу
- Татымына жараша туз



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Нут буурчагын жууп, мискейге салган соң үстүнө суу куюп, бери дегенде 12 саатка калтырыңыз. Кийинки күнү табы аз отко ошол эле сууда кайнатып, буурчак жумшагандан кийин ½ аш кашык туз кошунуз. Кожөйкөлөргө берилген сунуштамада айтылгандай нутту алдын-ала сууга бышырып, муздаткычтын тоңдуруучу камерасында сактоо зарыл.

- 2 Казанга май куюп, майда бөлүктөргө бөлүнгөн этти жакшылап кууруп алган соң үстүнө пияз кошуп, табы аз отто 2–3 мүнөт кууруңуз.
- 3 Ушундан соң ага калемпир жана томат пастасын, бир чөйчөк ысык суу кошуп, эт жумшарганча табы аз отко коюп кайнатыңыз.
- 4 Алдын-ала сууга бышырылган нутту эт бышып жаткан казанга салыңыз, табы аз отто 10 мүнөт кайнатыңыз.
- 5 Тамак даяр! Бул тамакты жаңы үзүлгөн же маринаддалган жашылча менен бериңиз.

**Кожейкенин эсине:**

1 килограмм нутту күн мурда даярдап, суусун төгүп, зарыл болгон порцияларга бөлүп, целлофан пакет менен муздаткычтын тоңдуруучу жерине салып коюңуз. Мунун өзү күндүн кайсы учуру болбосун алып, даярдай салганга жакшы шарт түзөт.

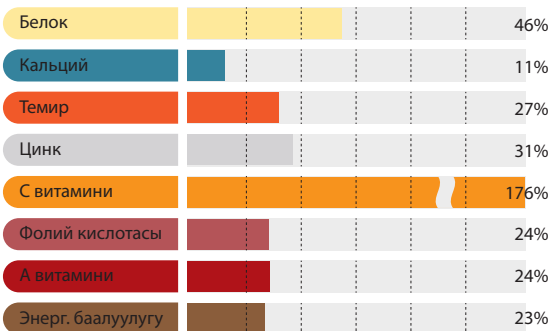
## Украина борщу

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн):

Эт, чучуктуу сөөгү менен 0,5 кг  
Орточо өлчөмдөгү 4 даана кар  
тошка

- 1 даана сабиз
- 1 баш пияз
- 2 даана кызыл кызылча
- 2–3 даана помидор же 1 аш кашык томат пастасы
- Кызыл төө буурчак – 100 гр.
- Өсүмдүк майы – 50 гр.
- Лавр жалбырагы 1-2 даана, жарым тутам ашкөк.
- Таттуу болгар калемпири
- 1 даана.

Капуста 500 гр (бир баш орто чо көлөмдөгү кочандын төрттөн бири)



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Этти жууп, суу куюлган мискейге салган соң кайнатып, үстүндөгү чий көбүгүн алып салып, табы аз отко бышырыңыз. Картошканы тазалап,

кайнап жаткан сорпого салыңыз. Бир эле мезгилде эт менен кошо жууп тазаланган төө буурчакты салыңыз.

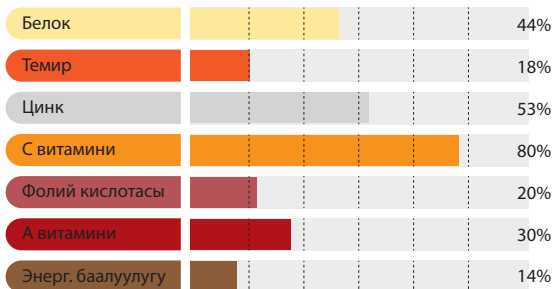
- 2 Бышкан этти сорподон алып чыгып, суутуп, сөөгүн алып салып, өтө чоң эмес бөлүкчөлөргө кесиңиз. Сорпону сүзүү жана картошканы пестик же айрынын жардамы менен майдалаңыз.
- 3 Эт бышып жаткан маалда жашылчаны тазалап, күкүмдөп туураңыз (сүргүч бар болсо орточо көлөмдөгүсүн тандап алыңыз).
- 4 Көмөчтанды отко коюп, май куюп, үстүнө алгач пияз, андан соң сабиз жана кызылча салып, табы аз отто 2–3 мүнөт бышыруу. Мына ушундан соң майда тууралган помидорду же томат пастасын кошуп, бардыгын чогуу аралаштырган соң дагы 3–5 мүнөт бышырыңыз.
- 5 Алгач даяр жашылчаларды, андан соң төө буурчакты жана тууралган капустаны сорпого салып, 20–30 мүнөт бышырыңыз.
- 6 Борщту оттон алардан мурда лавр жалбырагы менен ашкөк кошуңуз.
- 7 Тамак даяр! Каймак кошуп берсеңиз болот.

## Эт аралашкан төө буурчак

Бул калориялуу, ток алып жүрүүчү тамак бардык үй-бүлө мүчөлөрүн тойгузат. Тамак фунчоза түрүндө даярдалат, бирок фунчозанын крахмалдуу кесмесинин ордуна белок, темир жана ар кыл витаминдерге бай болгондуктан сууга бышырылган төө буурчак колдонсо болот.

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн)

- 0,5 кг. төө буурчак
- 300 гр. эт
- Кабыгы тазаланган 1 помидор
- 2 даана сабиз
- 1 баш турп
- 1 баш орточо пияз
- Сарымсактын 1–2 тиши
- Жаңы үзүлгөн же кургатылган кинзанын жарым тутамы
- 2–3 аш кашык томат пастасы
- Туз, кара мурч – татымына жараша



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Төө буурчакты жууп, муздак сууга чылап түн бою калтырып коюңуз.
- 2 Майда тууралган пияз жана сарымсакты этке кошуп кызарганча кууруңуз. Чакмак формасында кесилген турп менен сабизди кошуп, жумшарганча кууруп алыңыз.
- 3 Кинза, помидорлорду майда кубиктерде бөлүп алган соң, жашылча кошулган этке алгач кинзаны салып бир аз кууруп туруп, помидорду салып, туз жана калемпир сээп, бир нече мүнөт отко демдеңиз (Кинза жок болсо сельдерей, петрушка өңдүү башка жашылчаларды пайдаланууга болот).
- 4 Мына ушундан соң төө буурчакты кошуп аралаштырыңыз.

## Машкордо сорпосу

Машкордо – бул маш буурчак жана күрүч кошулуучу коюу, жыпар жыттуу жана өтө ширин салттуу өзбек сорпосу. Ал адамды абдан ток алып жүрөт. Бул сорпо сиздин менюдан өз ордун табат деп ишенебиз.

Азыктар 4–5 литрлик мискейге ылайыкталып берилди.

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн)

- 500–600 грамм эт (сулп эт), колдон келсе уйдун эти.
- 2–3 баш орточо пияз
- 2 даана сабиз
- 2 аш кашык томат пастасы
- 5 даана орточо картошка
- 150 гр. маш буурчак (майда көк буурчак)
- 100 гр. күрүч
- сарымсак, туз, калемпир та-тымына жараша
- кууруп бышыруу үчүн май



Белок		73%
Темир		35%
Цинк		103%
С витамини		36%
Фолий кислотасы		23%
А витамини		31%
Энерг. баалуулугу		31%

### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Калың мискейге же казанга өсүмдүк майын ысытып алып, майда тууралган этти бир нече мүнөт кууруган соң пияз жана кубик түрүндө кесилген сабиз, андан кийин томат пастасы менен сарымсакты салабыз да, үзгүлтүксүз аралаштырып, жакшылап кууруп алабыз.

Мындан кийин суу куюп, туз салган соң жуулган маш буурчакты салып кайнатабыз да, буурчакты жарым-жартылай бышкан абалга алып келебиз. Качан гана маш буурчак жумшарганда, кубик формасында кесилген картошка менен күрүчтү салып, бышканча отко коё турабыз. Маш буурчак демделип, сорпо кайталангыс жагымдуу даамга жана жытка ээ болгон соң кара мурч салып, плитканы өчүрөбүз. Куюп берээрдin алдында жашылча жана каймак кошуңуз.

## 4-БӨЛҮМ

ЖАҢЫ  
АЗЫҚТАР







## Жаңы азыктар

Бул бөлүмгө азырынча биздин өлкөгө анчалык тарай элек азыктардан жасалуучу рецепттер киргизилди. Бирок бүгүнкү күнү аларды базардан табууга болот жана алар региондордо өстүрүлө баштады. Бул жашылчалар азык болуучу негизги каражаттарынан улам киргизилди. Мисалы, таттуу картошка (батат) – бизде али белгилүү боло элек «жашылча» (тагыраак айтканда, жемиш тамырдуу өсүмдүк). Кадимки картошка адамдын А витаминине болгон күнүмдүк талабынын бар болгону 1%, С витаминики - 37%, ошондой эле аз-аз өлчөмдө кальций, калий жана темир муктаждыктарын жапса, бышырылган таттуу бир даана картошка 435% канааттандырат. Ошол эле учурда анын калориялуулугу өтө төмөн болот да, чийки кезинде сабизди, ал эми даярдалган учурда ашкабакты элестетет. Мындан сырткары балдардын боткосу, алма, шабдаалы, алмурут, сабиз, буурчак, ашкабак, кабачки, күрүч, жасмык, эт жана йогурт менен берүүгө болот. Таттуу картошканын ичи кочкул сары же кызгылтым түстө жана А витаминине абдан бай. Ошондой эле анын сырткы кабыгы кадимки эле картошканы элестеткени менен формасы жагынан андан узунураак. Таттуу картошка биринчи кошумча азык катары жакшы, башкача айтканда, ал азык болуучу заттарга, ошондой эле клеткаларга бай болгондуктан, анын ширин даамы балдарга абдан жагат. Бататты



**Таттуу картошка (батат)**



**Түстүү капуста**



**Цуккини**



**Брокколи**

даярдоонун эң негизги жолу – бул фольгага ороп 30–60 мүнөт көлөмүнө жараша (алдын-ала тешип коюнуз) 200 градустук духовкага бышырыңыз. Эң аягында жемиш тамырды тең экиге бөлүп, кабыгынан маңызын бөлүп алыңыз. «Мундирде» бышыруу таттуу картошканын пайдалуу ка-

сиеттерин сактап калууга шарт түзөт. Тазаланган жана кесилген бататты сууга бышыруу менен катар эле пюре даярдоо үчүн 15 мүнөт бууда кармаса болот.

Цуккини – узунунан келген жашыл түстөгү, кичинекей ашкабактын бир түрү. Кабыгы жумшак кезинде пайдаланыш керек. А витамини айрыкча кабыгында көп болгондуктан, кабыгы менен чогуу даярдоо сунушталат. Бууга бышырылып, кесилген пияз жана помидор кошулганы же чөп-чар кошуп даярдалганы өзгөчө даамга ээ. Мындан сырткары кабачокту сорпонун ар кайсы түрлөрүнө да кошууга болот. Төмөндө цуккинини даярдоонун эң эле оңой жолу берилди: цуккини менен сабизди бирдей өлчөмдө сүргүчтөн өткөрүп алган соң, чакмак түрүндө тууралып алынган пиязды өтө көп эмес өлчөмдөгү суу май же жууган майга кууруп алыңыз, сүргүчтөн өткөрүлгөн жашылчаларды жана татымына жараша туз жана мурч кошуңуз.

Брокколи сымал эле түстүү капуста дагы капустанын бир түрү болуп саналат. Термиттик жол менен даярдалбаган түстүү капустанын курамы С витаминине абдан бай келет. Аны тузу аз сууга салып, табы аз отто же бууда бышыруу зарыл. Гарнир катары берүүдөн мурда үстүнө майдаланган сырдан себелеп коюңуздар. Ошондой эле ал кошумча иретинде сорпо үчүн да жакшы: тамак бышарга он мүнөт калганда кошуңуз. Түстүү капуста

чийкилей жесе дагы болот. Айран менен да даярдап көрүңүз.

Брокколи климаты салкын жерлерде жакшы өсүүчү капустанын бир түрү деп айтсак жаңылышпайбыз жана анын курамы А, С витаминдерине жана кальцийге абдан бай. Брокколинин кабыгы аарчылбай тургандыктан даярдоого өтө ыңгайлуу жана оңой. Болгону сабагынын катуу бөлүгүн алып салып, калган бөлүгүн жууп-тазалап алуу жетиштүү. Ошондой эле аны чийкилей түрдө жесе дагы болот. Ал эми гарнир катары пайдалануу үчүн кичине бөлүктөргө кесип алып, табы аз отто же бууда беш мүнөтчө бышыруу зарыл. Белгилей кетчү нерсе, тузду азыраак салуу абзел. Даяр болгондон кийин анча көп эмес лимон ширеси менен же үстүнө майдаланган сырдан себелеп берүүгө болот. Мындай жеңил түрдө даярдоо курамындагы витаминдер менен катар даамын да сактап калууга шарт түзөт. Башка жашылча жана эт менен бирге аны сорподо колдонуу үчүн алгач кичинекей бөлүктөргө бөлүп, сорпо даяр болорго беш мүнөт калганда салуу зарыл.

## Бышырылган батат

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн):

- 1 аш кашык өсүмдүк майы
- 1/2 чай кашык кызыл майдаланган мурч
- 6-8 даана бөлүктөргө кесилген батат

### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Духовканы 200 °C га чейин ысытыңыз. Нан бышыруучу тунукени (противень) май менен майлап же пергамент төшөп коюңуз.
- 2 Чоң мискада өсүмдүк майы менен паприканы аралаштырыңыз. Бататтын кичине тилимдерин кошуп, специалар кошулган майга көөлөп, даяр болгон нан бышыруучу тунукеге жайгаштырыңыз.
- 3 Ысык духовкада 40 мүнөт кармаңыз. Мүмкүн болсо ысык жеңиз.

**Кеңеш:** *Бататты фри картошкасы түрүндө дагы кесүүгө болот.*

## Таттуу картошкадан жасалган паста

Бул тамак балдар жана чоңдор үчүн жеңил азык катары абдан жакшы. Тез жана оңой эле жасаса болот.

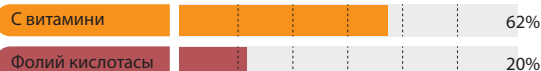
### Даярдоо ыкмасы:

- 1 2–3 картошканы ар кайсы жеринен айры менен сайгылап алган соң фольгага ороп, 40–60 мүнөт ысыктыгы 200 градус духовкага бышырыңыз. Мындан кийин суутуп, кесип, ортосун пестик же айры менен эзип, өсүмдүк майы менен аралаштырып, татымына жараша туз жана мурч кошуңуз. Кааласаңыз даяр болгон азыкка жарым чай кашык карри кошсоңуз болот.

## Күнжүт кошулган жылуу брокколи салаты

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн):

- 1 чоң брокколи гүл бутакчасы (280 гр.)
- 3–4 сарымсак тиши
- 1–2 чай кашык күнжүт даны
- Соя соусу, ашкана уксусу, татымына жараша өсүмдүк майы



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Брокколини бүкүлү боюнча туздалган бир аз өлчөмдөгү сууга 3–5 мүнөт кайнатып алган соң гүл бутакчаларын чоң-чоң кылып туурап, майлыкка кургатып, чоңураак тарелкага салыңыз.
- 3 Көмөчтанды жакшылап кургатып алган соң күнжүт данын күрөң түскө келгенче кууруп алып, өзүнчө чөйчөккө салыңыз.
- 4 Өсүмдүк майы жакшылап кызарганда анда ичке-ичке кылып тилинген сарымсак бөлүкчөлөрүн кууруңуз, кытыраган чипсы пайда болот. Бул сарымсак чипсыларын брокколиге кошуп, ал эми калган майга ашкана уксусун же соя соусун кошуп аралаштырып, салатка куйган соң үстүнө күнжүттүн даяр болгон данын себелеп коюңуз.
- 5 Тамак даяр! Брокколи жана күнжүт кошулган жылуу салат – мыкты закуска же эт кошулуп даярдалган тамак үчүн кайталангыс гарнир болот.

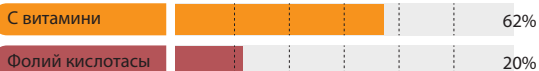
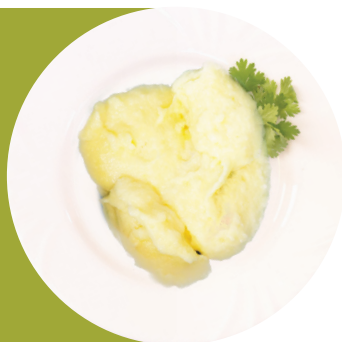
## Түстүү капустадан жасалган пюре

### Негизги ингредиенттер (4 порция үчүн)

Жаңы үзүлгөн же тондурулган түстүү капустанын 3 гүлү (160 гр.)

– ¼ стакан суу

– 1 чай кашык өсүмдүк майы



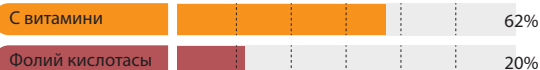
### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Түстүү капустаны гүлдөрү боюнча бөлүп, жууп алгыла.
- 3 Сууну кичирээк мискейге кайнатып алгандан кийин алдын-ала даярдалып коюлган капустаны салыңыз да мискейдин капкагын жаап, табы аз отко 5–6 мүнөт шашпай кайнатыңыз.
- 4 Тамакты бир аз муздатып алган соң блендерге салыңыз да, пюреге айлангыча коё туруңуз же айры же пестиктин жардамы менен майдалаңыз. Зарылчылыгына жараша жылуу суу жана бир чай кашык өсүмдүк майын кошуңуз.
- 5 Тамак даяр!

## Брокколилүү сабиз пюреси


4 порция үчүн негизги ингредиент тер (400 гр):

- 1 сабиз,
- 1 картошка,
- гүлдүү 1 брокколи сабагы (бир даана алма менен алмаштырууга болот),
- жашылча сорпосу же суу



### Даярдоо ыкмасы:

- 1 Бардык ингредиенттерди даярдап алыңыз.
- 2 Бардык ингредиенттерди тазалап-жууп, брокколинин гүлүн кесип таштаңыз (эгерде алма колдонсоңуз кабыгын аарчыбай деле койсо болот). Буларды мискейге салгандан кийин үстүнө сорпо куюп, 10 мүнөт кайнатыңыз. Мына ушундан соң суюктугун төгүп салып, бир чай кашык өсүмдүк майын кошуп, блендердин жардамы менен бул ингредиенттерди аралаштырыңыз жана айрынын жардамы менен жакшылап эзиңиз.

The page features a decorative border of pumpkins and carrots. Pumpkins are scattered around the edges, with a cluster in the top right, a single one on the right side, and a group at the bottom. Carrots are positioned in the top left, middle left, and bottom left. The central text is enclosed in a black rectangular frame.

## КЫШКА КАРАТА ВИТАМИНДЕР

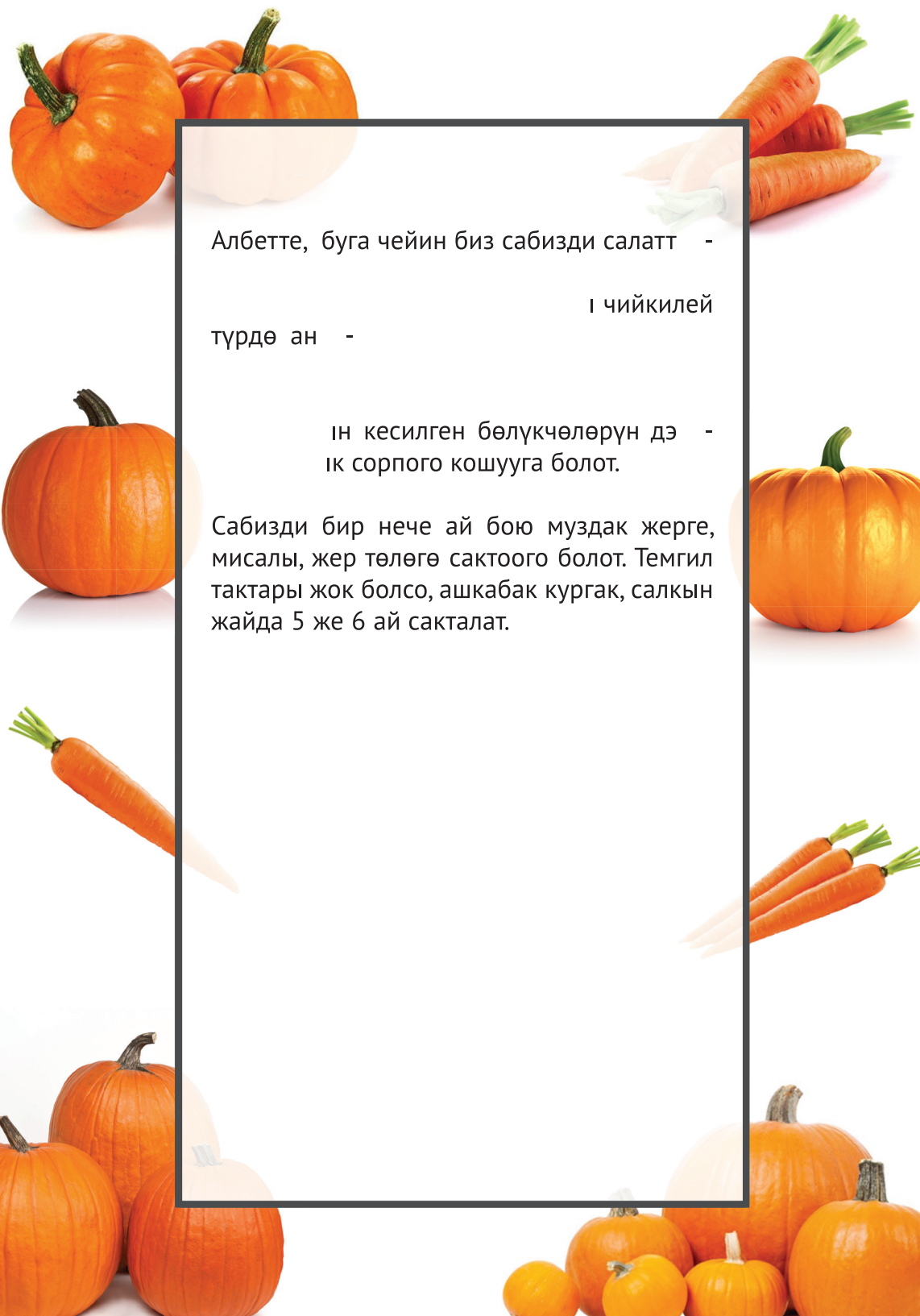
Ашкабак жана сабиз күз жана кыш мезг -

ик ү -

болуусу үчүн өтө маанилүү. Мындан сы -  
и, суук тийүү, сасык тумоо, өпкө кагыны  
жана башка көптөгөн оорулардын алдын  
алат.

Жаш курагы өйдөрөөк наристе балдарга  
күнүнө бир чыны (120 г) даярдалган сабиз  
же ашкабак жеп туруу керек.



The page is decorated with various pumpkins and carrots. In the top left, there are two large orange pumpkins. In the top right, there are several carrots with green tops. On the left side, there is a single large orange pumpkin. On the right side, there is another single large orange pumpkin. At the bottom, there is a cluster of several pumpkins of different sizes, including some small yellow ones. The central text is enclosed in a black rectangular border.

Албетте, буга чейин биз сабизди салатт -

түрдө ан -  
I чийкилей

ин кесилген бөлүкчөлөрүн дэ -  
ик сорпого кошууга болот.

Сабизди бир нече ай бою муздак жерге,  
мисалы, жер төлөгө сактоого болот. Темгил  
тактары жок болсо, ашкабак кургак, салкын  
жайда 5 же 6 ай сакталат.

## 5-БӨЛҮМ

БАРДЫК ҮЙ-БҮЛӨ МҮ-  
ЧӨЛӨРҮ ҮЧҮН ТУУРА  
ТАМАКТАНУУ БОЮНЧА  
КЕҢЕШТЕР





## ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ



Тамак-аштын ар бир тобунан алынган порциянын сунушталган көлөмү күн сайын сиз талап кылган калорияга байланыштуу өзгөрөт. Бул өз кезегинде сиздин дене жактан активдүүлүгүңүзгө, салмагыңызга, жынысыңызга, жаш курагыңызга жана жашоо этабыңызга көз каранды.

Азыктар	Үлгүсү	Өлчөмү
Нан, дан өсүмдүктөрү, макарон азыктары, күрүч жана картошка	Нандын 1 чоң эмес кесими	25 гр.
	Кичинекей 1 чай чыны күрүч	95 гр.
	Сууга бышырылган макарон азыктары	½ чыны
	Орточо көлөмдөгү картошка	1 даана
Жашылчалар	Бышырылган жашылчалар – 1 кичинекей чай чыны	80 гр.
	Чийки жашылчалар (капуста, атулак, бадыраң) – 2 чоң чыны	70 гр.
Мөмө-жемиштер	1 алма, 1 алмурут	1 орточо даана
	Жаңы консерваланган же сууга бышырылган жемиштер	½ чыны 100 гр.
Сүт жана сүт азыктары	Сүт же айран/кефир – 1 чоң чыны	225 гр.
	Быштак – 1 кичинекей чыны	100 гр.
	Катуу сыр	45 гр.
*Белок – организмди куруучу заттарды камтыйт: балык, канаттуунун эти, эт жана буурчак азыктары	Бышырылган эт, балык же канаттуулардын эти	85 гр.
	Буурчак азыктары	80 гр.
	Орточо көлөмдөгү жумуртка	2 даана



Биздин өлкөдө аял – чоң эне, апа, колукту, айтор, бардыгы салттуу түрдө ашпозчунун ролун аткарышат. Алар азыктарды сатып алууну пландаштыруу менен тамак даярдоо жана аларды кышка сактоонун амалын жасап, тамак-аштын рационун түзгөндүктөн үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүнүн ден соолугуна таасирин тийгизишет.

Ымыркай баланын тамактануу адаты калыптанат, ал эми тамактын сапаттуу же сапатсыз экендигин апасы үйрөтөт. Баланын боюнун өсүүсү, физикалык жана акыл-эс жагынан жетилиши түздөн-түз жеген тамагынын рациона байланыштуу болот. Ошондой эле үй-бүлө мүчөлөрүнүн тамактануу мүнөзү, алардын тамак-аш рациона менен тыгыз байланышкан кант диабети, гипертония, май басуу, рактын айрым бир түрлөрү өңдүү оорулардын келип чыгуусуна өбөлгө болот. Айрым бир компоненттери өтө эле аз бир түрдүү тамакты күн сайын жей берүү темир дефициттүү аз кандуулук, эндемикалык зоб жана иммунитеттин төмөндөшү менен коштолот. Толук кандуу тамактануу гана муну алдын алат.

Ошентип тамак-аш организм үчүн зарыл болгон энергия жана бардык азык болуучу заттар менен камсыз кылыш керек. Тамак-аштын энергетикалык баалуулугу килокалория (ккал) боюнча аныкталат. Адам баласынын азык болуучу заттарга болгон талабы, биринчи кезекте организмдин энергетикалык чыгымдарына көз каранды. Мунун

өзү, албетте, адамдын жынысы, курагы, физикалык активдүүлүгү жана кесиби менен байланыштуу болот. Мисалы, акыл эмгеги менен иш кылган адамдар үчүн рациондун калориялуулугу 2000–2600 калорияны, ал эми спортчу же оор мүнөздөгү кара жумуш кылгандардыкы күнүнө 4000–5000 калорияны түзөт. Эркектерге караганда аялдар 10% аз керектейт. Ошондой эле 30 жаштан баштап энергияга болгон талап ар бир 10 жыл сайын 7% азаят.

Тамак рационунун күндөлүк калориялуулугун эсептеп чыгуу өтө эле оор. Ошол себептүү тамак-аштын калориялуулугу организмдин физиологиялык керектөөлөрүнө дал келүү критерийи катары азыркы учурда дене массасынын индексин (ДМИ) пайдаланышат:

$$\text{ИМТ} = \frac{M}{P^2}$$

мында, ДМИ – дене массасынын индекси, М – дене массасы, Р – метр боюнча өсүү.

Норма боюнча ДМИ 18,5–25ге барабар. Ашыкча салмак 26–30га барабар, ал эми көрсөткүч 30дан ашса, бул – семирүүнүн белгиси.

Ар кандай азыктар ар түрдүү калориялуулукка (энергетикалык баалуулукка) ээ. Мисалы, 1 граммдын энергетикалык баалуулугу төмөнкүгө барабар: белок жана углеводдордуку – 4 ккал, майлардыкы – 9,0 ккал, спирттики – 7,0 ккал.

Ошентип эң эле калориялуу болуп май жана алкоголь эсептелет.

Тамак-аштын ашыкча калориялуулугу дененин ашыкча массасына жана семирүүгө алып келет да, өз кезегинде гипертония, инсульт, жүрөктүн ишемиялык оорусу, диабет жана рак өңдүү оору коркунучунун фактору болуп саналат.

Жетишсиз өлчөмдө тамактануунун натыйжасында иммунитет төмөндөп, кургак учук өңдүү жугуштуу оорулардын өнүгүүсүнө шарт түзүүсү мүмкүн.

Организмдин энергетикалык керектөөсүнө карата рацион калориялуулугунун кескин төмөндөп кетүүсү дене массасынын кичирейишине (физиологиялык нормадан төмөн), бою өспөй жана организмдин өөрчүшүнүн кечендешине, ишке болгон жөндөмдүн төмөндөшүнө, калыбына келүүчү процесстердин жапа чегишине жана башка көптөгөн ооруларга алып келет.

Тамакты кескин чектеген диеталар ден соолук үчүн зыяндуу, алар күтүүсүз кесепеттер менен коштолот. Суткалык калория 1200–1400 ккалга чейин азайышы менен булчуң массасы жоголо баштайт. Ал эми рациондун энергетикалык баалуулугу 900 ккалдын тегерегинде болсо, организм үнөмдөө режимине өтүп, майды чыгымдоону токтотот. Мындай диетанын натыйжасында күч-кубат жоголуп, уйку, маанай жана аялдардын репродуктивдүү функциялары (этек кирдин келбей

калуусу) бузулат. Бирок жаш куракта гана эмес, орто куракта деле рациондун балансталган негизги компоненттери боюнча калориялуулукту акырындык менен чектөө өмүрдү узартып, оорулардын санын кыскартат.

**Толук кандуу (рационалдуу) тамактануу – бул саны жана сапаты жагынан жетиштүү деңгээлде азыктануу**

**Рационалдуу тамактануунун негиздери**

Эгерде калориялуулук төмөндөгүдөй мүнөздө бөлүштүрүлсө, рацион балансталган болуп эсептелет:



Тамак-аштын балансталуусу үчүн азыктарды максималдык деңгээлдеги кеңири ассортиментте жана колдон келсе табигый түрүндө керектөө абзел.

## **Тамак аш топтору**

Балансталган тамак-аш формуласы күндүзгү тамак-аш рационунун курамындагы айрым бир азыктардын өз ара катышын чагылдырат. Бул өз ара катыштар жаш куракка, кесипке жана организмдин жеке өзгөчөлүктөрүнө жараша өйдө-төмөн болуусу ыктымал.

### **Биринчи топ – сүт азыктары**

100 грамм сүттүн курамында 3 грамм белок, 3–3,5 грамм эмульгирленген жеңил өздөштүрүүчү май, бир катар жеңил өздөштүрүүчү кальций жана фосфор бирикмелери, ошондой эле белгилүү бир өлчөмдөгү А, D и B2 витаминдери кездешет.

Пайдасы: Бул азык D витамининин, рибофлавиндин, B12 витамининин жана фосфордун булагы болуп саналат. Бирок, бул азыктын курамында каныккан майлар көп жана калориясынын көп бөлүгү канттан турат.

Сыр. Пайдасы: Бул азык белок, кальций жана фосфорго абдан бай. Бирок, бул азыктын курамында каныккан майлар бар.

### **Экинчи топ – эт, балык жана жумуртка**

Эт. Пайдасы: Бул азыктын курамында натрий аз. Мындан сырткары, ал белок, ниацин, B12 витамини менен селенанын, ошондой эле цинктин булагы болуп саналат. Белоктун курамы – 53%, майдыкы – 47% түзөт.

Бирок, бул азыктын курамында көп өлчөмдөгү холестерин менен бирге трансмайлар кездешет.

### **Үчүнчү топ – курамында өтө көп сандаган углеводдор кездешүүчү азыктар**

Аларга ун, ар түрдүү нандар, крупа, макарон азыктары, картошка жана кант кирет.

### **Төртүнчү топ – майлар**

Чоң адамдардын майга болгон күнүмдүк керектөөсү – 80–90 гр, алардын 1/3 бөлүгүн өсүмдүк майы түзүүсү шарт.

### **Бешинчи жана алтынчы топ – жержемиш жана жашылчалар**

Жашылча жана жер-жемиштер С, Р, Е витаминдеринин, айрым бир В тобундагы витаминдердин А-каротин өңдүү провитаминдин, минералдык туздардын (айрыкча, калий туздарынын), бир катар микроэлементтердин, углеводдордун, ошондой эле оору жаратуучу микробдорду жок кылууга шарт түзүүчү фитонциддердин жана ичегилердин нормалдуу иштеши үчүн зарыл болгон тамак булаларынын негизги жабдуучулары болуп саналышат. Жашылча азыктары тамак сиңирүүчү бездердин секрециясын күчөтүү менен тамак сиңирүүчү трактты белоктук жана майлуу тамактарды эритүүгө даярдайт. Ошол себептүү, тамакты жашылча салаттарынан баштоо керек. Жашылча-жемиштерди, айрыкча атеросклероз

жана гипертония менен ооруган бейтаптарга сунуш кылышат. Бул үчүн толук негиз бар:

- Жашылчалардын курамындагы калий туздарынын өлчөмү ткандардын сууну кармап калуу жөндөмүн кыскартат. Ал эми организмден ашыкча суунун чыгышы жүрөк ишин кыйла жакшыртат.
- С, Р витаминдери, микроэлементтер жана минералдар менен диетаны байытуунун натыйжасында жашылча-жемиштер организмге жагымдуу таасир этишет.
- Жашылчалар ичегилерде коргоочу азык булаларынан турат.

Азыктардын ар түрдүү болуусу жана аларды туура айкалыштыруу – туура тамактануу эрежесинин зарыл шарты болуп саналат. Жогоруда саналып өткөн азыктардын алты тобу бири-бирин толуктап, адам денесинин түзүлүшүн жана структурасынын жаңыруусу үчүн зарыл материал болуу менен, аны энергиянын керектүү саны, ошондой эле физиологиялык процесстерди жөнгө салууга катышуучу заттар (витаминдер жана микроэлементтер) менен камсыздайт.

Өтө майлуу, туздалган жана таттуу тамакка чектөө киргизип, жаңы, иштетиле элек азыктарды колдонуу абзел.

Балансталган, адекваттуу жана ар түрдүү азыкты тандап алуу менен сиз сергек жана бактылуу жашоого маанилүү кадам таштайсыз.

- Иммуниетти жогорулатууда витаминдер менен минералдардын ойногон ролу өзгөчө маанилүү.

- Сапаттуу тамак-аш организмди май басуу, диабет, инсульт, инфаркт, сөөк жана муундардын оорусу менен бирге рактын айрым бир түрлөрүнөн коргойт.

- Сапаттуу тамак дене салмагынын нормалдуу болуусун шарттайт.

Сергек жашоо образын сактоо үчүн Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму (ДСУ) көп өлчөмдөгү жер-жемиш жана жашылчаларды керектеп, май, кант жана туз санын азайтып, ар дайым физикалык жактан активдүү болууну сунуштайт. Бойдун өспөй калышы менен салмактын көрсөткүчтөрүнүн негизинде дене массасынын индексин өлчөп, ашыкча салмакты көзөмөлдөп туруу зарыл.

### **ДСУнун толук кандуу тамактануу үчүн 10 кадамы:**

1. Күнүмдүк тамагыңыз тамак-аш пирамидасында көрсөтүлгөндөй ар түрдүү болсун.
2. Нан, дан өсүмдүктөрдөн жасалгандарды, макарон, күрүч же картошканы күнүнө бир нече жолу жеңиз. Кара нандын курамында жана боткодо ак нанга, макарон азыктарына же күрүчкө караганда азык болуучу заттар арбын.
3. Колдон келсе, күнүнө бир нече жолу жаңы үзүлгөн жер-жемиш жана жашылчаларды жеңиз (бойго жеткендер үчүн күнүнө 400 гр.).
4. Күн сайын физикалык жактан активдүү болуу менен дене салмагын сунуш кылынган чекте кармаңыз.
5. Өсүмдүк майын, жууган май, маргарин жана малдын майы менен



бирге күн сайын керектелип жаткан май көлөмүн көзөмөлдөңүз. Тамак даярдоо үчүн бир аз май колдонууга болот.

6. Майлуу эт менен эт азыктарын (колбаса) майы аз этке, төө буурчакка, буурчактын түрлөрүнө, жасмыкка, балыкка, же куш этине алмаштырыңыз. Даярдоонун алдында эттеги майларды алып таштаңыз.

7. Майлуулугу жана тузу аз, ошондой эле кант кошулбаган сүт жана сүт азыктарын (кефир, йогурт жана сыр) пайдаланыңыз.

8. Чакмакталган кантты аз өлчөмдө керектеңиз жана момпосуй, шоколад, торт, печенье өңдүү таттуулар менен бирге ширин суусундуктарды да чектеңиз. Ошондой эле чайга салынган шекерди кошо алганда күнүнө болгону 50 грамм гана кант колдонуңуз.

9. Тузу кем азыктарды тандаңыз. Бир күндө колдонулган туздун жалпы өлчөмү нандагы жана иштетилген, сүрсүтүлгөн, ышталган, консервацияланган азыктардагы тузду кошкондо бир чай кашыктан ашпоого тийиш. Колдон келсе, тез даярдалуучу кесмени жана туздалган салаттарды (закуска) пайдаланыңыз.

10. Алты айга чейинки балдарды жалаң гана эмчек сүтү менен азыктандырыңыз, андан кийин акырындык менен жер-жемиш, жашылча, жумуртканын сарысын, картошка жана фаршты кошо баштасаңыз болот. Бала бир жашка чыкканда үйбүлөгө таандык ар кыл тамактарды жей башташ керек. Мүмкүн болсо, баланы эки жашына чейин эмизи-

ңиз.

### **Тамак-аштын негизги компоненттерине мүнөздөмө**

Тамак-аш азыктарынын курамына белоктор, майлар, углеводдор, витаминдер, минералдык заттар жана суулар кирет. Төмөндө алардын ар бирине токтолобуз.

### **Белоктор**

Тамак азыгынын негизги компоненти болуп белок саналат. Алар клетка жана ткандардын негизги структуралык элементтеринен турат. Турмуштагы көптөгөн нерселер, мисалы, зат алмашуу, булчуңдардын жыйрылышы, нервдердин дүүлүгүшү, өсүү, ал тургай көбөйүүсү белоктор менен байланыштуу.

Булчуңдар, айрым бир гормондор, кандагы кычкылтек алып жүрүүчү – гемоглобин, зат алмашуу процессинин ичке регуляторлору болгон ферменттер белоктордон турат. Адам баласынын тамак-ашында белоктордун ролу өтө чоң жана организмде белоктордун түзүлүшүнүн жападан жалгыз булагы болуп саналат. Балдар менен өспүрүмдөрдүн, ошондой эле кара жумуш менен алектенгендердин организмде белокко болгон талап өзгөчө жогору.

Эт, куш эттери, төө буурчак денени чың кармап туруу үчүн зарыл болгон белокко бай. Бул азыктардан турган порцияны күн сайын жеп турууга аракет кылыңыз.

## Майлар

Тамак майлары энергиянын нукура концентраттары болуп саналат. Энергиядан сырткары, майлар пластикалык максаттарда колдонулат жана алар клеткалык кыртыш үчүн зарыл.

Жөнөкөй майлар глицерин жана май кислоталарынан туруп, ак май, кой жана уй майы, өсүмдүк майы менен маргарин майынын ар кыл түрлөрү өңдүү азыктардын негизин түзөт. Майлар каныккан жана каныкпаган болуп экиге бөлүнөт. Каныккан майлар каныкпаган майлардан болуп эзилип кетпестен бөлмө температурасында катуу боюнча кала берет. Себеби алардын молекулалары суутекке бай. Каныккан майларга төмөндөгүлөр кирет:

- Ак май, сыр, ич май, бөйрөк май жана эттеги ак май (тоок теричесин кошо алганда).
- Маргарин
- Тропикалык өсүмдүк майлары – пальма жана кокос майлары.

### **Каныккан майлар эмнеси менен кооптуу?**

Каныккан майлар ден соолук үчүн кооптуу. Канда алар сфера сымал май бирикмелерин жаратып, май ткандарына жеңил өтүп, артериялардын көңдөйү таарыйт да, инфаркт жана инсульт өңдүү оорулардын келип чыгуусун шарттайт. Эң эле пайдалуу май болуп өсүмдүк майлары (күн карама, жүгөрү, оливка, рапс) саналат жана алар организмге

керектүү делген жарым-жартылай каныккан май кислоталарынан турат. Өсүмдүк майларын узак мөөнөт сактаган учурда, капкагы бекем жабылган идишке сактоо зарыл. Себеби кычкылтек менен аралашууден соолук үчүн зыян жаратуучу өзгөрүүлөр менен коштолот.

## Углеводдор

Углеводдор – бул энергиянын эң негизги булагы. Организмде алардын резерви көп болбогондуктан углеводдорду такай пайдалануу зарыл. Тамак-аштын негизги углеводдору болуп полисахариддер деп аталуучу тааал канттар саналат. Алар: глюкозанын чоң өлчөмдөгү калдыктарынан куралган крахмал жана гликоген. Глюкозанын өзү болсо моносахариддер тобуна таандык болуу менен жүзүм жана таттуу азыктардын курамында кездешет. Бал жана жержемиштердин курамында глюкозадан сырткары чоң өлчөмдө фруктозаны жолуктурууга болот. Молекулалары глюкоза жана фруктозанын калдыктарынан куралгандыктан биз дүкөндөн сатып алып жаткан кадимки кант дисахариддерге таандык. Сүт жана сүт азыктарында анчалык таттуу эмес сүт канти – лактоза абдан көп санда кездешет. Анын курамына глюкоза менен бирге моносахарид галактоза кирет. Курамында крахмал-полисахариди бар нан, акшак, макарон, картошка өңдүү өсүмдүк азык-

тары, ошондой эле таттуу жашылча жана жер-жемиштер углеводдорго бай келишет.

### **Азык булалары (клетка) жана пектиндер**

Адам организмде эритүүчү фермент болбогондуктан клетчаканы сиңирилбей турган азык буласы деп аташат. Алар организмди тазалап, ашказандын ишин жакшыртат. Буурчак, крупа, акшак, буудай азыктары, көптөгөн жашылчалар (кызылча, сабиз), жер-жемиш (кара өрүк), өсүмдүктөрдүн жалбырагы жана сабактары клеткага бай. Клеткага бай азык ичти катырбай, жоон ичегини рак оорусунан коргойт.

### **Биздин организмибизде витаминдер менен минералдар кандай роль ойнойт?**

#### **Витаминдер**

Энергиянын жана пластикалык материалдын булагы болуп саналган негизги тамак азыктарынан сырткары тамакта энергия бербеген, бирок жашоо үчүн минималдык өлчөмдө керек болгон заттар кездешет. Алардын катарына витаминдер кирет жана алар синтездешпейт же организм клеткалары тарабынан дээрлик синтездешпейт. Алар фермент жана гормондордун курамында туруп, организмдеги зат алмашуу процессин жөнгө салуучу ролду ойнойт. Булар өңдүү ондогон витаминдер бар, бирок биз алардын эң маанилүүлөрүнө токтолобуз.

#### **Витаминдер эки түргө бөлүнөт:**

1. сууда эрүүчүлөр (С витамини, В витаминдер тобу (В1, В2, РР, фолий жана пантотен кислотасы, пиридоксин ж.б.).

2. Майда эрүүчүлөр (А, D, Е жана К витаминдери).

Витаминдерди мындайча бөлүү аларды жаратылыштан издеп табууга жана ичегилерде кандайча жол менен сиңириле тургандыгын түшүнүүгө жардам берет. Тамак-аш азыктарында бир гана витаминдер эмес, аларга чейинки провитаминдер да кездешет. Белгилей кетчү нерсе, организмде алардын өзүнөн витамин жаралат.

Азык заттарында узак убакыт бою витаминдердин жоктугу авитаминоз деп аталган мүнөздүү ооруларга алып келет. Авитаминоздун оор формалары азыркы учурда дээрлик кездешпейт. Анын ордуна көбүнчө азыктагы витаминдердин жетишсиздиги менен байланышкан гиповитаминоздук абалды байкоого болот. Кыш жана жаз мезгилдерине караганда жай жана күз мезгилиндеги азыктар витаминге бай келишет. Ошол себептүү гиповитаминоздук абал сезондук мүнөзгө алып жүрүү менен көпчүлүк учурларда күз-жаз мезгилинде кездешет.

Жалпы гиповитаминоздук абал белгилери: чарчаңкы абал, алсыздык, апатия, ишке болгон жөндөмдүн төмөндөшү, суук тийүү жана инфекциялык ооруларга карата организмдин каршы туруу жөндөмдүүлүгүнүн начарлашы.

Айрым бир витаминдердин спецификалык белгилерин карап көрөбүз.

## **А витамини**

А витамини жетишпеген учурларда көздүн караңгыда көрүүсү начарлайт: адам күндүн бул мезгилинде ориентациясын жоготуп, буюмдарды так ажырата албай калат. Мунун өзү көрүү пурпурунун – көздүн тор кабыгынын жарыкты кабыл алуусуна жооптуу заттын курамына А витамининин кирүүсү менен байланыштуу. А гиповитаминозу, айрыкча айдоочулар үчүн абдан кооптуу. А про-витамини каротинге бай көптөгөн жашылча-жемиштерде кездешет. Алар: кызыл сабиз, кызыл калемпир, ат кулак жана көк пияз. Ошондой эле ал көк жана сары түстөгүлөргө караганда кызыл жашылчаларда көп. А витамини май менен биргеликте жакшы өздөштүрүлөт. Ошондуктан азыктык майга кууруп же май менен аралаштыруу (мисалы, биздин өлкөдө кеңири таралган сабиз салаты) зарыл.

## **В1 витамини (тиамин)**

Углеводдордун алмашуусуна активдүү катышат. Анын жетишсиздиги полиневрит оорусуна, башкача айтканда, нерв оорусунун өнүгүүсүнө алып келип, нерв жолдорундагы сайгылашуу жана сенектик менен коштолот. Айрым бир учурларда В1 витамининин жетишсиздиги ичегикарын тракт ишинин бузулуулары, булчуңдардын борпоң тартышы, жүрөк тушундагы ар кыл оору сезимдерин жаратат.

В1 витамининин негизги булагы болуп нан жана крупа азыктары саналат. В1 витамининин негизги саны буудайдын сырткы кыртышында болгондуктан, көпчүлүгү жогорку сорттогу ун, жыл-маланган күрүч жана башка рафинадалган азыктарды даярдоодо жок болот. Ошондуктан одоно тартылган ундан, акшактан жасалган нан азыктары жогорку витаминдик баалуулуктарга ээ. В1 витамининин негизги булактары: биринчи жана экинчи сорттогу буудай унунан жасалган нан, буурчак, төө буурчак, гречка жана таруу акшагы, сыра жана кургак дрождор.

## **В2 витамини (рибофлавин).**

В2 витамининин жетишсиздиги: бойдун жай өсүүсү, тери жана былжырлуу кыртыштардын бузулушу (ооз тегерегинде жарака, жаралардын пайда болуусу, теринин түлөшү, көздүн былжырлуу жерлеринин сезгениши ж.б.).

В2 витамининин булагы болуп сүт, быштак, сыр, жумуртка, боор жана эт саналат. Өзгөчө ал дрождордо көп кездешет.

## **С-витамини (аскорбин кислотасы).**

Ал дээрлик жашылча-жемиштерде гана кездешет. С витамининин жетишсиздиги тиш бүйлөлөрүнүн сезгенишине, кансырашына, ошондой эле организмдин суук тийүү жана инфекциялык ооруларга карата туруштук берүү жөн-дөмдүүлүгүн азайтат.

С витамини эң эле көп кездешкен нерселер: кара карагат, ит мурундун мөмөлөрү, кызыл калемпир, капуста жана башка жашылчалар, мөмө-чөмөлөр. Кыш мезгилдеринде сууга бышырылган картошка (100 граммында 10 мг %) жана ачытылган капуста (100 граммында 20 мг %) керектөөлөрдүн ордун толтурууга жардам берет.

Жашылчаларды жууп-тазалоо маалында С витамини тез жоголгондуктан, кулинардык иштердин ыкмасын өздөштүрүү зарыл. С витамини сууда ээрип, кычкылтекке карата көп туруштук бере албайт. Демек, жашылчаларды кулинардык максаттарга колдонууда тазаланган же кесилген боюнча ачык абада калтырууга болбойт. Тазалап, туурап алган соң жашылчаларды кайнаган сууга салып, даяр болгончо кайнатуу керек.

### **Минералдык туздар**

Адам организмдин системалык түрдө минералдык туздар менен камсыздап туруу зарыл. Алардын ичинде макроэлементтерге таандык натрий, калий, кальций, магний, фосфор жана хлор туздары жана аз өлчөмдө керектелүүчү микроэлементтерге таандык темир, цинк, марганец, хром, йод, фтор бар. Натрий жана калий туздары айрыкча суу алмашуу менен тыгыз байланыштуу. Биз күн сайын 7–15 грамм тамак тузун керектейбиз: 3–5 граммы түзүүчү бөлүк катары табигый тамак азыктарында кездешет; 3–5 граммы нанда жана дагы

3–5 граммын кулинардык иштеп чыгууларда жана тамак азыктарына туз салууда пайдаланылат. Туз тамактын даамын чыгарат. Ошол себептүү айрымдарыбыз тузду ашкере көп пайдаланабыз. Тузду ашыкча пайдалануу организмде суунун көп өлчөмдө кармалуусуна шарт түзүп, жүрөк жана бөйрөктү ашыкча жүк менен иштөөгө кириптер кылат. Айрыкча жүрөк жана бөйрөк ооруларында тузду ашкере көп колдонуу тескери таасирлерди жаратат. Ошол себептүү бир катар ооруларда тузду чектеп, атайын «тузсуз» азыктарды керектөө сунушталат.

Калий тузу болсо, жашылча жана жер-жемиштерде өтө көп өлчөмдө кездешип, белгилүү бир деңгээлде карама-каршы натыйжа берет. Адатта алардын тамак-ашка кошулуучу өлчөмүн акырындык менен көбөйтүү (жашылча-жемиштердин өлчөмүн көбөйтүү менен) жүрөктүн иштешин жакшыртып, суу алмашууну нормалдаштырат.

Өтө маанилүү компонент болуп кальций жана фосфор саналат. Алар адам скелетинин минералдык негизин түзгөндүктөн, бой өскөн маалда абдан керектелет. Ошону менен бирге эле кальций нерв системасынын нормалдуу дүүлүгүүсү жана булчуңдардын жыйрылышы үчүн да зарыл. Калкан сымал бездин оорусунда пайда болуучу безгек приступтары кандагы кальций курамынын кескин төмөндөп кетүүсү менен байланыштуу.

Бойго жеткен адам күнүнө тамак менен болжолдуу түрдө 0,8–1,0 грамм, балдар жана өспүрүмдөр – 1–2 грамм, кош бойлуу аялдар менен эмчек эмизген аялдар – 2 граммга чейин кальций кабыл алуулары абзел. Кальцийдин өздөштүрүлүшү башка туздар менен, айрыкча фосфат жана магний туздары менен болгон катыштыгына жана организмдин D тобундагы витаминдер менен камсыз болуусуна көз каранды. Бекеринен жеңил өздөштүрүүчү кальций жана фосфор булагы болуп сүт жана сүт азыктары саналбаса керек. Айталы, жарым литр сүт же 100 грамм сыр чоң адамдын кальцийге болгон суткалык талабын канааттандырат.

**Микроэлементтер** – ден соолукту кармап туруу үчүн аз өлчөмдө (мг, ал тургай мг үлүшү менен) керектелүүчү өтө зарыл заттар. Алардын айрымдарына токтололу.

**Темир** – гемоглобиндин маанилүү компоненти, кызыл кан клеткаларынын негизи; организмде кычкылтек ташып жүрүү кызматын аткарат. Анын организмде жетишсиз болуусу республикабызда кеңири таралган темир дефициттүү анемия менен коштолот.

**Йод** жетишпеген учурда калкан сымал бездин функциясы төмөндөйт жана анын өсүп кеткендигине байланыштуу эндемикалык зоб келип чыгышы мүмкүн.

**Фтор** жетишпеген учурларда тиштин кариес оорусу күч алат.

**Цинк** зат алмашуу процессинде өтө чоң роль ойнойт. Организмде цинктин жетишсиздиги диарея, апатия, нейропсихикалык бузулуулар (аң-сезимдин чаташышы, ачуулана берүү, депрессия, манжалардын титиреши, кыймыл-аракеттин координациясынын бузулушу) өңдүү көрүнүштөр менен коштолот.

Ал эми бала кезде цинктин жетишсиздиги бойдун өсүүсүнүн кечендешине алып келет.

### **Туура тамактануу боюнча айрым бир кеңештер**

Ошентип биз азык топторун аныктап, тамак-аш азыктарынын негизги компоненттери, витамин жана минералдар жөнүндө сөз кылдык. Балким, сиз бул китепти четке таштап коюп, өз салттуу рационунузду даярдай берерсиз, балким, үй-бүлө мүчөлөрүңүз, айрыкча ашкабак, буурчак азыктарын (төө буурчак, жасмык), көк өсүмдүктөр (петрушка, ашкөк) сыяктуу жаңы азыктарды киргизүүдөн караманча баш тартар.

Төмөндөгү сунуштарды пайдалануу толук кандуу рационду түзүп алууга жана жаңы тамактарды баалоого жардам берет деп ишенебиз:

1. Жаңы тамактарды акырындык менен аралаштыра баштаңыз.
2. Анча чоң эмес порцияларды даярдап алып, негизги тамакка толуктоо иретинде бериңиз.
3. Кооздоп, анчалык чоң эмес идишке салыңыз.

4. Даярдоо ыкмасын акырындык менен алмаштырып, кууругандан демдөөгө өтүңүз.

5. Убакытты үнөмдөө үчүн буурчак түрүндөгүлөрдү бышырып, кышка жакын болгар калемпирин тоңдургучка салып, ал эми көк өсүмдүктөрдү кургатып алыңыз.

6. Тузду өтө көп пайдаланбаңыз. Тамактын даамын чыгаруу үчүн атайын специяларды (кызыл, кара калемпир, зире, кориандр ж.б. у.с.) колдонуңуз.

1-тиркеме. 100 грамм продуктунун азык болуучу курамы.

		Ак ун, нан	Кызыл төө буурчак	Жасмык	Нут буурчагы
Суу	г	13,36	11,75	8,26	7,68
Энергетикалык баалуулук	ккал	361	337	352	378
Белок	г	11,98	22,53	24,63	20,47
Жалпы май	г	1,66	1,06	1,06	6,04
Углеводдор	г	72,53	61,29	63,35	62,95
Азык булалары	г	2,4	15,2	10,7	12,2
Сахар	г	0,31	2,10	2,03	10,70
<b>Минералдар</b>					
Кальций	мг	15	83	35	57
Темир	мг	0,90	6,69	6,51	4,31
Магний	мг	25	138	47	79
Фосфор	мг	97	406	281	252
Калий	мг	100	1359	677	718
Натрий	мг	2	12	6	24
Цинк	мг	0,85	2,79	3,27	2,76
<b>Витаминдер</b>					
С	мг	0,0	4,5	4,5	4,0
Тиамин	мг	0,080	0,608	0,873	0,477
Рибофлавин	мг	0,060	0,215	0,211	0,212
Ниацин	мг	1,000	2,110	2,605	1,541
В 6	мг	0,037	0,397	0,540	0,535
Фолий кислотасы	мкг	33	394	479	557
В12	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
А	мкг	0	0	2	3



Ак, тоголок күрүч	Тазаланбаган жаңы картошка	Быша элек кызыл кызылча	Чийки ашкабак	Чийки сабиз
13,29	79,34	87,58	91,60	88,29
358	77	43	26	41
6,50	2,02	1,61	1,0	0,93
0,52	0,09	0,17	0,10	0,24
79,15	17,47	9,56	6,50	9,58
2,8	2,2	2,8	0,5	2,8
-	0,78	6,76	2,76	4,74
3	12	16	21	33
4,23	0,78	0,80	0,80	0,30
23	23	23	12	12
95	57	40	44	35
76	421	325	340	320
1	6	78	1	69
1,10	0,29	0,35	0,32	0,24
0,0	19,7	4,9	9,0	5,9
0,565	0,080	0,031	0,050	0,066
0,048	0,032	0,040	0,110	0,058
4,113	1,054	0,334	0,600	0,983
0,171	0,295	0,067	0,061	0,138
389	16	109	16	19
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	2	426	835

Е	мг	0,40	0,21	0,49	0,82
Д	IU	0,0	0,0	0,0	0
К	мкг	0,3	5,6	5,0	9,0
<b>Липиддер</b>					
<b>Май кислоталары</b>	г	0,244	0,154	0,154	0,603
		<b>Баклажан</b>	<b>Бышкан кызыл помидорлор</b>	<b>Кабыгы аарчылбаган бадыраң</b>	<b>Чийки булгур 100 г</b>
Суу	г	92,30	94,52	95,23	9,00
Энергетикалык баалуулугу	ккал	25	18	15	342
Белок	г	0,98	0,88	0,65	12,29
Жалпы май	г	0,18	0,20	0,11	1,33
Углеводдор	г	5,88	3,89	3,63	75,87
Азык булалары	г	3,0	1,2	0,5	12,5
Кант	г	3,53	2,63	1,67	0,41
<b>Минералдар</b>					
Кальций	мг	9	10	16	35
Темир	мг	0,23	0,27	0,28	2,46
Магний	мг	14	11	13	164
Фосфор	мг	24	24	24	300
Калий	мг	118	237	147	410
Натрий	мг	2	5	2	17
Цинк	мг	0,16	0,17	0,20	1,93
<b>Витаминдер</b>					
С	мг	2,2	13,7	2,8	0,0
Тиамин	мг	0,039	0,037	0,027	0,232
Рибофлавин	мг	0,037	0,019	0,033	0,115
Ниацин	мг	0,649	0,594	0,098	5,114

	2	33	1,06	0,66
0,0	0	0,04	0,0	0,0
0	1,9	0,0	1,1	13,2
0,140	0,026	0,027	0,052	0,037
<b>Орточо көлөм дөгү кабыгы аар чылган лимон</b>	<b>Жаңы үзүл гөн петрушка 100 г</b>	<b>Тоголок капуста</b>	<b>Жаңы үзүлгөн абрикос 100 г</b>	<b>Түстүү капуста</b>
74,74	87,71	92,18	86,35	92,07
24	36	25	48	25
0,92	2,97	1,28	1,40	1,92
0,25	0,79	0,10	0,39	0,28
7,83	6,33	5,80	11,12	4,97
2,4	3,3	2,5	2,0	2,0
2,10	0,85	3,20	9,24	1,91
22	138	40	13	22
0,50	6,20	0,47	0,39	0,42
7	50	12	10	15
13	58	26	23	44
116	554	170	259	299
2	56	18	1	30
0,05	1,07	0,18	0,20	0,27
44,5	133,0	36,6	10,0	48,2
0,034	0,086	0,061	0,030	0,050
0,017	0,098	0,040	0,040	0,060
0,084	1,313	0,234	0,600	0,507

<b>В 6</b>	мг	0,084	0,080	0,040	0,342
<b>Фолий кислотасы</b>	мкг	22	15	7	27
<b>В12</b>	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>А</b>	мкг	1	42	5	0
<b>Е</b>	мг	0,30	0,54	0,03	0,06
<b>Д</b>	IU	0,0	0,0	0,0	0
<b>К</b>	мкг	3,5	7,9	16,4	1,9
<b>Липиддер</b>					
<b>Май кислоталары</b>	г	0,034	0,028	0,037	0,232

## 2-ТИРКЕМЕ.

### Татымдар жана татымалдар тууралуу

Татымдар жана татымалдар тамакка өзгөчө даам жана жыпар жыт берет. Мындан сырткары ар кандай специя жана татымалдар салынган бир эле тамак дасторконуздун ажарын ачат. Бирок даамын жакшыртуу үчүн адатта даяр болгон тамак-ашка туз салышат. Чоң адам күнүнө 6 грамм (1 чай кашык), ал эми гипертония менен ооруган адам 2 грамм туз колдонуш керек.

Төмөндө келтирилген таблицада айрым бир чөптөрдүн, татымдар жана татымалдардын түшүндүрмөсү берилди. Аларды колдонуу менен үй-бүлөңүз үчүн жасалган тамакка өзгөчө даам берип, туз өлчөмүн азайтканга аракет жасаңыз.

### Аш-көктөр

Аш-көк – бул өсүмдүктөрдүн жалбырагы, бутагы жана уругу. Алар жаңы үзүлгөн, кургатылган же майдаланган түрдө кездешет.

Мисалы, базилик, петрушка, ашкөк жана жалбыз.

**Эскертүү:** жаңы үзүлгөн 1 аш кашык аш-көк 1 аш кашык кургатылган жалбыракка же  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чай кашык майдаланган кургак чөпкө барабар.

### Татымдар



Татымдар өсүмдүктөрдүн же бактардын кабыгынан, тамырынан жана уруктарынан даярдалат. Айрым бир татымдар, мисалы, корица, зире, майдаланган кызыл калемпир, паприка тамак даярдоодо өтө көп колдонулат. Бул татымдар менен аш-көктөрдү эрежеге ылайык сактоо зарыл. Мисалы, жаңы үзүлгөн аш-көктөрдү муздаткычка 4 суткага чейин сактоого болот. Ал эми кургатылган аш-көк менен татымдарды капкагы бар идишке салып, кургак жана салкын жайда сакташ керек. Аш-көк жана татымдардын курамындагы май абалда, күндүн нурунда жана жогорку температурада өзүнүн жыпар жытын тез жоготот. Кургатылган аш-






0,067	0,090	0,124	0,054	0,184
9	152	43	9	57
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	421	5	96	0
0,13	0,75	0,15	0,89	0,08
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	1640,0	76,0	3,3	15,5
0,033	0,132	0,034	0,027	0,130







көк жана татымдар өз жыпар жытын 6 айдан 1 жылга чейин сактоого жөндөмдүү. Ошондуктан сатып алынган күнүн жазып коюп, аш-көк жана татымдарды жарым жылга жеткидей кылып даярдоо кажет. Эгерде алар жыпар жытын жоготуп койсо, пайдаланбай эле коюңуз.


## Татымалдар

Татымалдар болгар жана чили калемпирлеринен, сабиз, сельдерей, сарымсак жана пияздан туруп, жаңы даярдалган, кургатылган, ошондой эле күлмайда же гранул түрүндө болушу мүмкүн. Күлмайда түрүндөгүгө караганда туз кошулбаган татымалдардын аралашмасына же натрийи көп туз кошулган гранулга басым жасаңыз.

	Форма	Даам	Эмне үчүн колдонулат
<b>Аш-көк</b>			
<b>Базилик</b> 	жаңы үзүлгөн, кургатылган	Жалбырагындагы эфир майынан улам өзгөчө жыпар жытка ээ чөп өсүмдүгү	Базиликтин жаңы үзүлгөн жана кургатылган жалбырактарын салат, суустарга салып, ышталган азыктарга кошушат. Айрым адамдар бул специяны жашылчаны ачытуу жана маринаддоо үчүн колдонушат
<b>Күнжүт уругу</b> 	Бүтүн уруктар	Куурулган жаңгак жыпары	Нан-бөлкө жасалгаларына, салат жана бышырылган азыктарга

<p><b>Петрушка</b></p> 	<p>Жаңы үзүлгөн, кургатылган, тамырлары жана майдаланган уругу</p>	<p>Петрушканын даамы жана жыпары өтө жагымдуу болгондуктан специя катары ал бардык нерсе үчүн ылайыктуу</p>	<p>Бардык таттуу кошулмасы жок азыктар: Тыныктырылган эт азыктары жана эт соусу, кайнатып жана куурулуп бышырылган балык, эт жана жашылча сорпосу, салаттар, тыныктырылган жашылча жана картошка азыктары, омлет жана жумуртка рулеттери, жашылча жана эт салаттары.</p>
<p><b>Жыттуу ашкөк</b></p> 	<p>Жаңы үзүлгөн, кургатылган, уругу</p>	<p>Жер үстүндөгү бардык бөлүгү жыпар жыттуу чөп түрүндөгү өсүмдүк</p>	<p>Ашкөк жыпары көк аралашкан салаттар, сүт соустары жана сорпо менен айрыкча бап келет. Ошондой эле ашкөк менен жаңы жана кайнатылып бышырылган жашылчаларды, кайнатылып бышырылган этти, кайнатылып же куурулуп бышырылган балыкты татымалдашат. Ашкөктүн үстүңкү бүрлөрүн туздалган бадыраңга, ачытылган капустага кошушат.</p>
<p><b>Жалбыз</b></p> 	<p>Кургатылган жана жаңы үзүлгөн жалбырагы</p>	<p>Жалбырагындагы ментолдон улам жеке өзүнө гана таандык жыпар жыт бөлүп чыгаруучу өсүмдүк</p>	<p>Жер-жемиш салаттарына жана суусундуктарга, жашылча салаттарына, айрым бир учурларда этке (адатта, кой этине) кошушат.</p>
<b>Татымдар</b>			
<p><b>Кара калемпир</b></p> 	<p>Майда буурчак, майдаланган (ири, майда)</p>		<p>Дээрлик бардык тамак-ашка төп келүүчү мыкты татымал: мал жана куш этине, балыкка, ошондой эле сорпого, соус, салат ж.б. кошушат.</p>
<p><b>Кызыл калемпир</b></p> 	<p>Майдаланган</p>	<p>Таттуу, орточо же өткүр даам</p>	<p>Мал жана куш этинен даярдалган ар кыл азыктар. Жашылча салаттары.</p>

<p><b>Горчица</b></p> 	<p>Күлмайда, уругу, ашкана пастасы</p>		<p>Уругу туздалган азыктарга, маринаддарга, туздалган азыктарга кошулат.</p>
<p><b>Имбирь</b></p> 	<p>Тамыры, кургатылган күлмайда</p>	<p>Жыпар жыттуу, ширин, жагымдуу даам</p>	<p>Бышырылган азыктар. Мал жана куш этинен, ошондой эле балыктан даярдалган тамактар.</p>
<p><b>Кумин уругу – Зире</b></p> 	<p>Уругу Күлмайда</p>	<p>Абдан жагымдуу жыт</p>	
<p><b>Лавр жалбырагы</b></p> 	<p>Лавр дарагынын кургатылган жалбырагы</p>	<p>Даамы өткүр</p>	
<b>Татымалдар</b>			
<p><b>Шафран</b></p> 	<p>Көп жылдык чөп гүлдөрүнүн чаң алгычы</p>		<p>Шафран балыктан, жашылчалардан, буурчак азыктарынан, ошондой эле ун азыктарынан даярдалган тамактарга кошулат.</p>
<p><b>Сарымсак</b></p> 	<p>Ширин даамдуу татымал, мындан сырткары, алден соолукка пайдалуу көптөгөн заттарга бай</p>		<p>Сарымсак жашылча салаттарына, соустарга, колбаса жана балык кошулган тамактарга кошулат. Ошондой эле, андан жашылча жана этке кошуу үчүн татымал даярдалат. Сарымсак жаңы үзүлгөн ошондой эле кургатылган жана майдаланган түрүндө пайдаланылат.</p>

<p><b>Карри</b></p> 	<p>Куркума тамырынын негизиндеги татымалдардан турган аралашма, мындан сырткары карри курамына кардамон, кориандр, имбирь, майдаланган кара жана кызыл калемпир кирет</p>	<p>Карри өткүр эмес даамы (бирок аралашманын өткүр дагы түрлөрү бар) жана мүнөздүү жыпар жыты менен айырмаланат</p>	<p>Эттен, тоок этинен, балыктан жасалган тамактар, ошондой эле күрүч кошуп жасалган тамактар, жашылча салаттары, тоок этинен жасалган салаттар, тоок этинен жасалган пирогдор.</p>
---	---	---	--



## Адабияттар

1. «Питание при артериальной гипертензии». ФГБУ НИИ питания РАМН
2. «Здоровое питание». Информационный бюллетень ВОЗ N°394, сентябрь 2015
3. Infant and young child feeding. Model Chapterfortextbooks for medical students and allied health professionals. WHO, 2009
4. «Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России». Международная организация здравоохранения. Архангельск, 2000
5. «Основы рационального питания». В.А. Силивра
6. Healthy Foods Under \$1 Per Serving. American Heart Association, Nutrition Center U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research
7. Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24, 2011
8. No Time To Train - Short Lessons for School Nutrition Assistants Herbs, Spices, and Seasonings
9. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3176?manu=&fgcd=>

