

ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ

Сары май,
каймак, маргарин,
суу май, таттуу азыктары



Өтө аз өлчөмдө

Сүт азыктары
Күнүнө 2-3 порция



*Белок камтыган азыктар
Күнүнө 2-3 порция

Жашылчалар
Күнүнө 3-5 порция



Мөмө-жемиштер
Күнүнө 2-4 порция

Нан, дан
өсүмдүктөрү



Күнүнө
6-11 порция

Тамактануу пирамидасы - бул азыктардын күндө туура өлчөмдө, ар түрдүүлөп кабыл алуу сүрөттөмөсү. Көрсөтүлгөн азыктардын күнүмдүк өлчөмү сиздин салмагыңызга, жынысыңызга, жаш курагыңызга, кыймыл-аракетиңиздин активдүүлүгүнө жана жумушуңуздун оордугуна көз каранды.



Кичине чай чыны



Чоң чай чыны

Азыктар	Үлгүсү	Өлчөмү
Нан, дан өсүмдүктөрү	Нандын - 1 чоң эмес кесими	25 гр.
	Бышырылган күрүч - 1 кичине чай чыны	95 гр.
	Сууга бышырылган макарон азыктары	½ чыны
	Орточо көлөмдөгү картошка	1 даана
Жашылчалар	Бышырылган жашылчалар - 1 кичине чай чыны	80 гр.
	Чийки жашылчалар - 2 чоң чай чыны	70 гр.
Мөмө-жемиштер	1 алма, 1 алмурут	1 орточо даана
	Консерваланган же бышырылган компот жемиши	½ чыны 100 гр.
Сүт азыктары	Сүт же айран/кефир - 1 чоң чай чыны	225 гр.
	Быштак - 1 кичинекей чыны	100 гр.
	Катуу сыр	45 гр.
*Белок камтыган азыктар - балык, куш жана мал эти, буурчак азыктары	Даярдалган балык, куш же мал эти	85 гр.
	Буурчак азыктары	80 гр.
	Орточо көлөмдөгү жумуртка	2 даана

Туура тамактануудагы 10 кадам

1. Тамактануу пирамидасында көрсөтүлгөндөй, күн сайын түрдүүлөп тамактаныңыз.
2. Нан, дан акшактарын, күрүч, макарон азыктарын, картошканы күнүгө жеңиз (жалпысынан 450-850 г.). Ак нан, макарон азыктары жана күрүчкө салыштырмалуу кара нан жана ботколордо азыктандыруучу заттар көп.
3. Ар түрдүү жер-жемиштерди жегенде аракет кылыңыз (чоңдор үчүн 400 граммдан кем эмес).
4. Ашыкча салмактан арылууга аракет кылыңыз, муну күн сайын дене көнүгүүлөрүн жасоо менен ишке ашырууга болот.
5. Өсүмдүк майларын, каймакты, сары майды, маргарин, малдын майын кошкондо, майларды колдонууну көзөмөлгө алыңыз. Тамак даярдоодо майды аз өлчөмдө колдонуңуз.
6. Майлуу этти жана эт азыктарын (колбасаны) майсыз этке алмаштырууга аракет кылыңыз. Колдон келишинче майлуу этти төө буурчак, буурчак өсүмдүктөрүн, жасмык, балык жана уй, куш эттери менен алмаштырыңыз. Тамак жасоонун алдында эттин майын кесип салыңыз. Жогоруда айтылган азыктар белокту көп санда камтыйт жана организмде “куруучу” зат катары эсептеленет.
7. Майы жана тузу азыраак болгон сүт жана сүт азыктарын колдонуңуз, курамында шекер камтыбаган азыктарды (айран, сүзмө, кефир, йогурт, жана сыр) колдонгонго аракет кылыңыз.
8. Кантты, шекерди аз санда колдонуңуз, ошондой эле таттуу суусундуктарды, момпосуй, шоколад, торт, печеньелерди азайтыңыз. Бир күндө элүү граммдан азыраак кант колдонуңуз (чайга салып шекерди кошо эсептегенде).
9. Тузу кем тамакты тандаңыз. Нанга кошулган тузду, кургатылган, ышталган, консерваланган азыктарды тузду кошуп эсептегенде жалпы колдонулган туздун өлчөмү бир күндө бир чай кашыктан (6 граммдан) көп болбошу керек. Тез даярдалуучу кесмелерден (кукси, лапша), туздуу жеңил тамактардан, “тез татым” тамактардан алыс болуңуз.
10. Алты айга чейинки наристелерди жалаң гана эмчек сүтү менен багуу зарыл. Алты айдан кийин ар түрдүү кошумча тамактарды кошууга болот, булар жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майда тууралган эт. Эки жашка чейин эмчек эмизүүнү улантуу - сиздин наристеңиздин ден соолугуна өбөлгө болот.

Шилтеме:

Жогорудагы маалымат “Бүткүл дүйлөлүк саламаттык сактоо уюмунун” сайтынан алынган:

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>

USAIDдин SPRING долбоору: <https://www.spring-nutrition.org/publications/tools/dietary-diversity-handout>