

Dogry iýmitlenmek – saglygyň girewidir

GÜNDELİK İÝMITLERİŇ
ZERUR MÖÇBERI:



ÇÄKLENDİRILEN MÖÇBERDÄKI
ÝAGLAR WE SÜÝJÜLIKLER

SÜÝT ÖNÜMLERI: 2-3



BELOK (BALYK,
TOWUK ETI, ÝUMURTGA,
NOÝBA,
HOZ-MAŇYZLAR): 2-3

GÖK
ÖNÜMLER:
3-5



MIWELER: 2-4



DÜRLI DÄNELI ÖSÜMLIKLER: 6-11

Kadaly we dogry iýmitlenmek seniň üçin peýdalydyr. Ol saňa güýç, saglyk berýär, sazlaşykly we doly ösüş iþlerini edýär, kesellerden gorayar we ýokanç kesellere garşy göreşmäge kömek edýär.



Psihologıň we ginekologıň mugt maslahaty üçin saglygy gorayşyň habarlar merkezine "gyzgyň" telefona jaň edip ýa-da Y-PEER Ýaşlar merkezine yüz tutup bilersiňiz:

Aşgabat ş.
Magtymguly köç 90
113-nji otag
tel.: 35 55 82

Daşoguz ş.
Yetginjekleriň
nesil saglygy merkezi
tel.: 3 66 98



unicef



Y-PEER
TURKMENISTAN

