



# ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУ – БҰЛ СӘН ЕМЕС, ӨЗІҢІЗГЕ ҚАМҚОРЛЫҚ

«Пайдалы тамақтанудың алтын ережелері»



# 1

## Күніне кемінде 400 г көкөніс пен жеміс жеу

- Бұл күніне 5 бөлік (1 алма, 1 қызанақ, 1 бөлік қуыруға арналған көкөністер, 1 банан және 1 сәбіз) дегенді білдіреді;

↓  
Бұл ағзаны витаминдер, минералдар және талшықтармен қамтамасыз етеді.

## Бүтін дәнді өнімдерді таңдаңыз

- Бүтін дәнді нан, күріш, сұлы, қарақұмық **таңдаңыз**;  
↓  
олар ұзақ қанықтырады, қандағы қант деңгейін тұрақтандырады және ішек денсаулығын қолдайды.

# 2



# 3

## Тұз тұтынуды күніне 5 г дейін (1 шай қасық) шектеңіз

- артық тұз қан қысымын көтереді;
- тамақ әзірлегенде тұзды азайтыңыз және дайын тағамға қосып тұздамаңыз;
- заттаңбаны оқыңыз: жасырын тұз нан, шұжық, ірімшік және жартылай дайын өнімдерде болуы мүмкін.

## Қант тұтынуды азайтыңыз

- сусындар, печенье, йогурттар, тәттілердегі қантты қосқанда, күніне 25–50 г (5–10 шай қасықтан) аспауы керек;  
↓  
артық қант семіздік, 2 типті қант диабеті және кариеспен байланысты.

# 4



# 5

## Трансмайларды (маргарин, фабрика печеньесі, фастфуд) қолданудан аулақ болыңыз

- трансмайлар инфаркт пен инсульт қаупін арттырады.