Sagdyn iýmitlenmek — bu adamyň kadaly ösmekligini we kämilleşmekligini, durmuş dowamlylygyny alyp barmaklyga hem-de saglygyny berkitmeklige, keselleriň öňüni almaklyga ýardam berýän iýmit önümleri bilen iýmitlenmek hadysasydyr. Sagdyn iýmitlenmeklik barada aýdylanda, iýmit önümleriň biodürliligi, iýmitlenmegiň tertibi, kabul edilýän iýmitiň mukdary, iýmit önümleriň hiliniň gözegçiligi ýaly görkezijileri öz içine alýar. Her bir adamyň, aýratyn hem, çagalaryň iýmitlenmekliginde bu meselelere aýratyn üns bermeklik hökmanydyr.

Yssyda köp suw içmeli. Suw içmek yssy howada örän möhümdir. Suwsuzlygyň emi arassa suwdur. Şeýle hem gök çaý içip bilersiňiz. Elbetde, yssyda iň sagdyn iýmitler miweler, gök önümler we otlardyr. Olary çig ýa-da dürli tagamlarda ulanmak arkaly kabul edip bolýar.

Suwsuzlygy gandyrmak we bedeniňizi yssydan goramak üçin iň sagdyn, peýdaly iýmitler:

Hyýar — 90 göterim suwdan ybarat, yssy günler üçin ajaýyp önüm.

Kiwi — suwsuzlygyň öňüni alýar, sebäbi düzüminde kalsiý köp.

Garpyz — suwsuzlygy gandyrýar, zäherleri aýyrýar we artykmaç agramdan goraýar.

Gök otlar — iýmit siňdirişi gowulandyrýar. Tomsuň jöwzaly günlerinde eziz Diýarymyzyň ak bazarlaryny rysgal-berekete besleýän gök-bakja önümleri her bir ildeşimiziň mukaddes saçagyny bezeýär. Dogry iýmitlenmek, sagdyn bolmak, sagdyn durmuş ýörelgesine eýermek içki we daşky dünýämizi, durmuşymyzy has-da gözelleşdirýär.

Ogulnur ÝAKUBOWA,
Daşoguz şäheriniň inçekesele garşy bejeriş-sagaldyş görnüşli ýörite 13-nji çagalar bakja-bagynyň müdiri.

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026