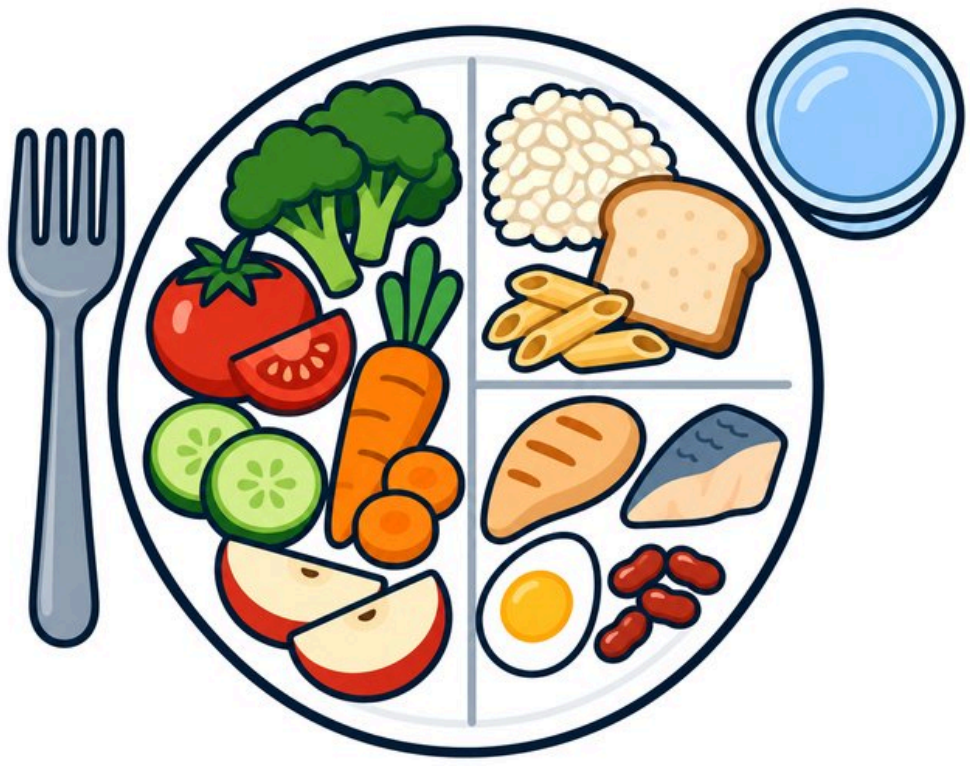
Дұрыс тамақтану



ДҰРЫС ТӘРЕЛКЕ

½
көкөніс пен жеміс

¼
жарма, нан, макарон, картоп

¼
ет, балық, жұмыртқа, бұршақ

СУСЫН



Сусын — **таза су**; тәтті газдалған сусынды азайт

ТӘРТІП



Күніне **4–5 рет**, бір уақытта; **таңғы асты** өткізіп алма

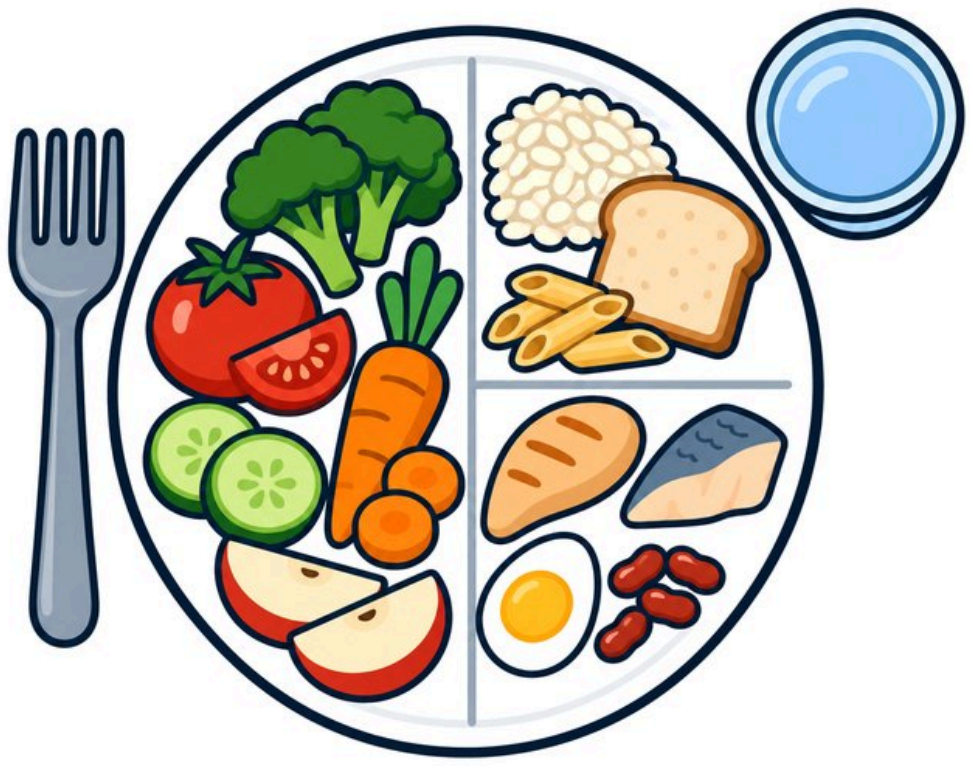
СИРЕК



Тәтті, чипс, фастфуд — **сирек және аз**

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Здоровое питание



ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

½
овощи и фрукты

¼
крупы, хлеб, макароны, картофель

¼
мясо, рыба, яйца, бобовые

НАПИТОК



Напиток — **чистая вода**; меньше сладкой газировки

РЕЖИМ



4–5 раз в день в одно время; **не пропускай завтрак**

РЕДКО

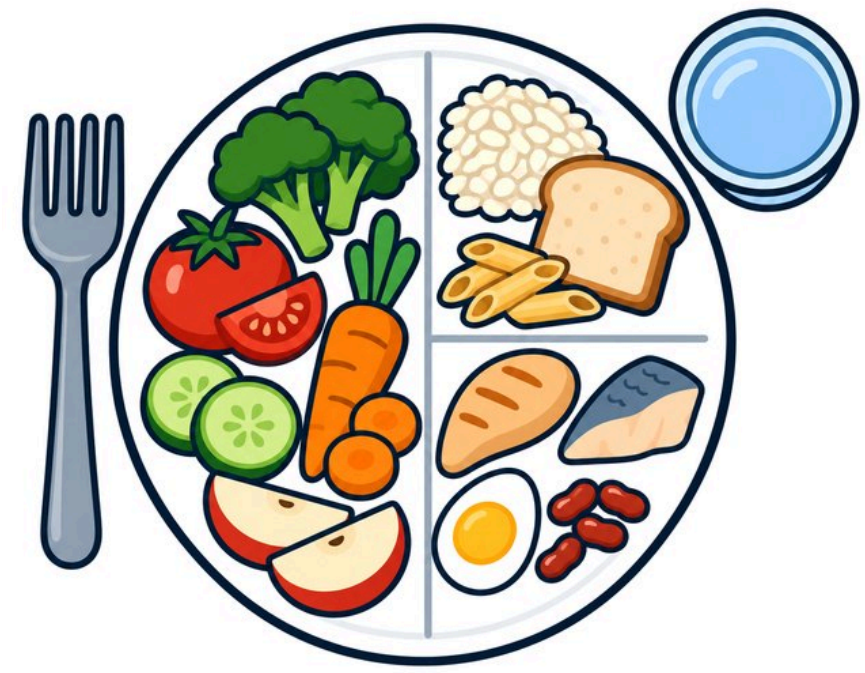


Сладкое, чипсы и фастфуд — **редко и понемногу**

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Дұрыс тамақтану

Здоровое питание



ДҰРЫС ТӘРЕЛКЕ
ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

½

көкөніс пен жеміс
овощи и фрукты

¼

жарма, нан, макарон, картоп
крупы, хлеб, макароны, картофель

¼

ет, балық, жұмыртқа, бұршақ
мясо, рыба, яйца, бобовые

СУСЫН
НАПИТОК



Сусын — **таза су**; тәтті газдалған сусынды азайт

Напиток — **чистая вода**; меньше сладкой газировки

ТӘРТІП
РЕЖИМ



Күніне **4–5 рет**, бір уақытта; **таңғы асты** өткізіп алма

4–5 раз в день в одно время; **не пропускай завтрак**

СИРЕК
РЕДКО



Тәтті, чипс, фастфуд — **сирек және аз**

Сладкое, чипсы и фастфуд — **редко и понемногу**

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.