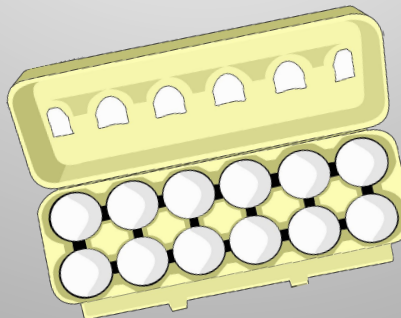
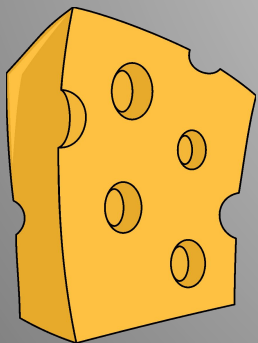
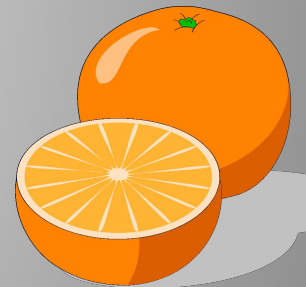
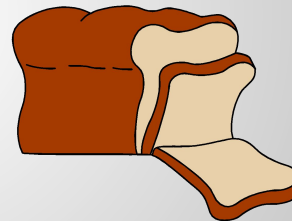
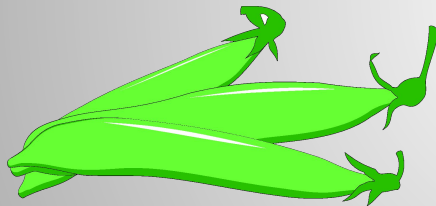
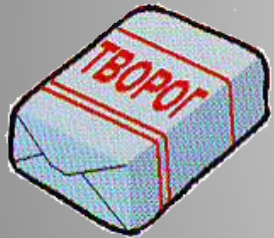
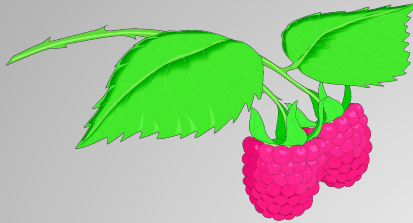
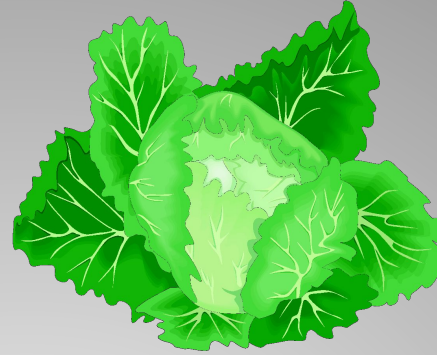
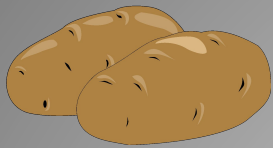
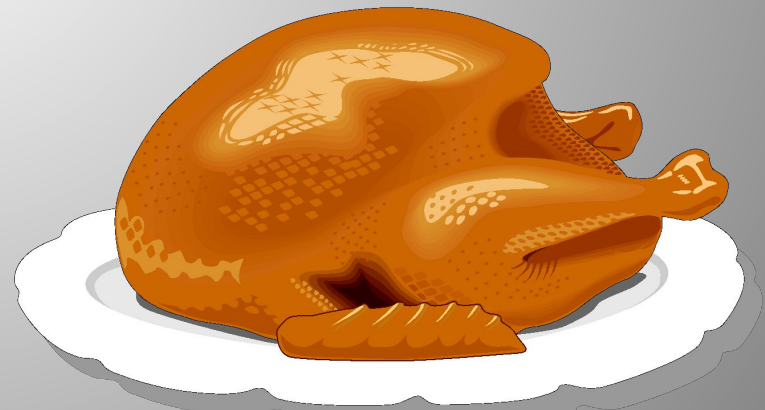
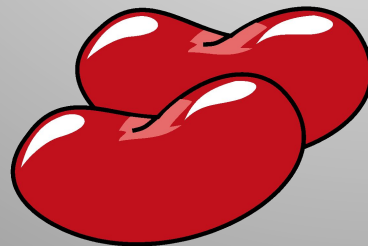
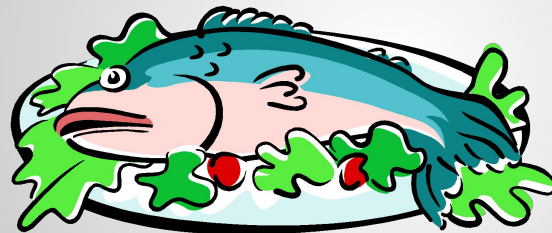
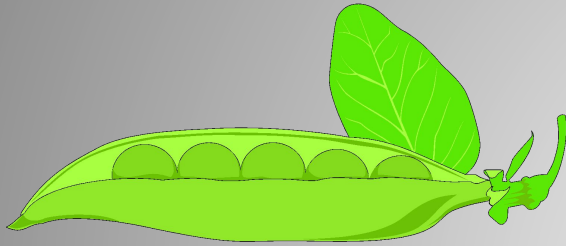


**Зөв
хооллолт**

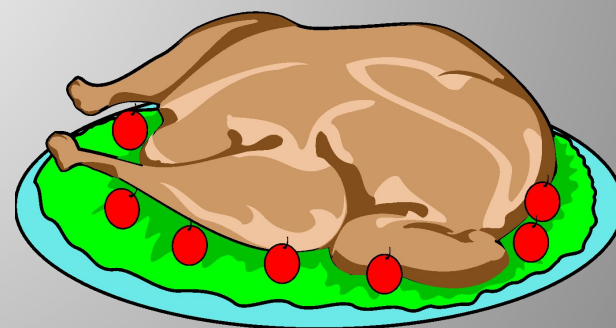




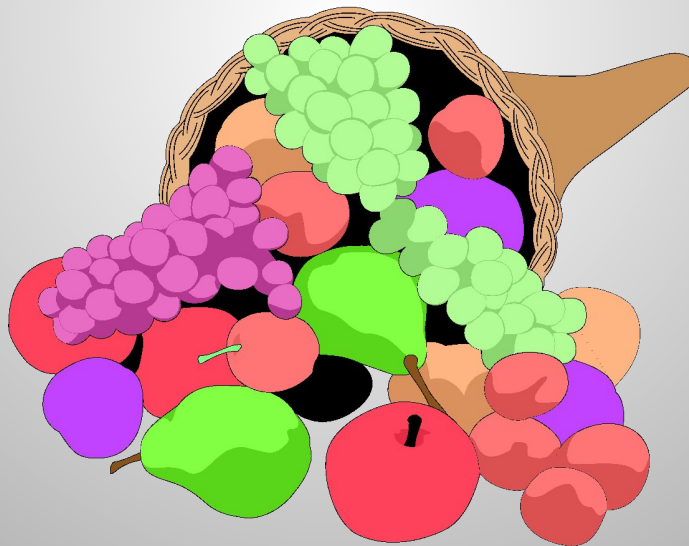
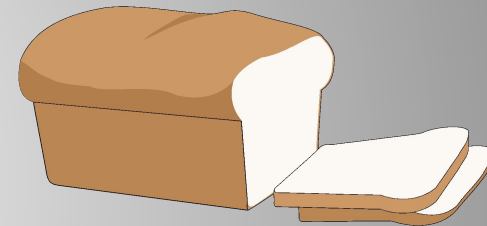
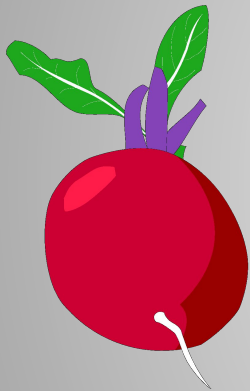
Уураг-бие махбодыг нөхөн төлжүүлдэг



Өөх тос- илчлэгийн эх үүсвэр



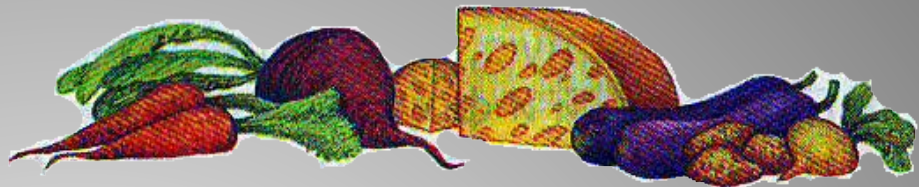
Амин дэм-биеийн эсэргүүцлийг сайжруулдаг



Витамин - латины «vita» - амьдрал гэсэн үг



Витамин А - хараа сайжруулдаг



Витамин В - эрчим хүчний нөөц өгч, дархлааг бэхжүүлдэг



Витамин D - яс бэхжүүлдэг



Витамин С - эрхтэнүүдийг чийрэгжүүлж, өвчнөөс сэргийлдэг

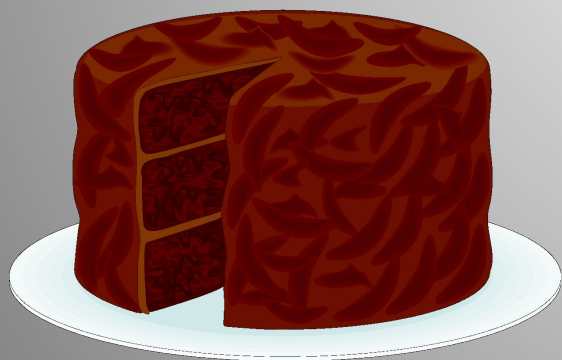
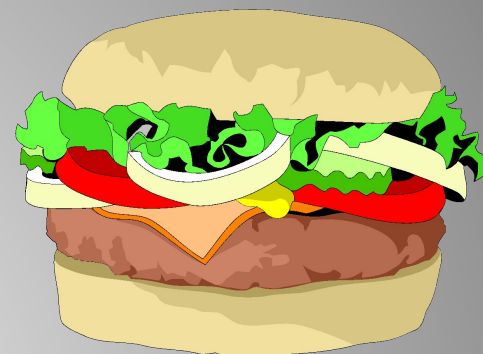


Зөв хооллохын тулд эрүүл хүнс хэрэглэж дараах санамжийг мөрдлөг болгох хэрэгтэй.

1. Хоол идэхийн өмнө гараа савандаж угаагаарай.
2. Цагаар хооллож сураарай. (өглөө, өдөр, үд дунд, орой)
3. Хоолыг бага багаар удаан зажилж идэх хэрэгтэй.
4. Хооллох үедээ юм ярьж, ном, сонин уншихыг цээрлээрэй.
5. Хэтэрхий их цадатлаа битгий идээрэй.
6. Хэт их хурц, өөх тостой, давсалсан зүйл бүү ид. Мөн амттаныг ч бага хэрэглэж сураарай.
7. Бие махбодидоо хэрэгтэй амин дэмээр баялаг, олон төрлийн эрүүл хүнсийг хэрэглэж сураарай.

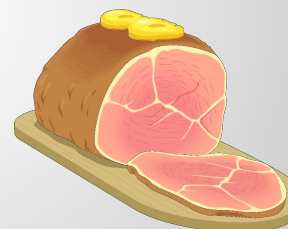
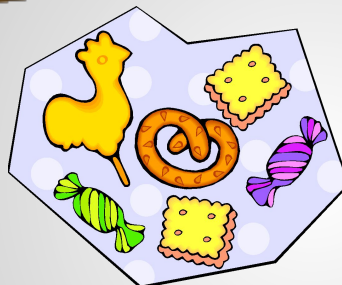
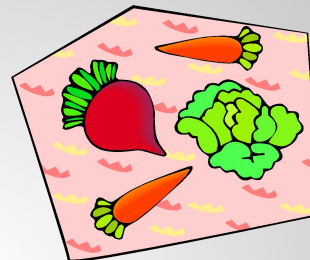
Биед хортой, аюултай хүнс:

- "Fanta", "Pepsi", "Coca-cola" болон бусад өнгөтэй, хийжүүлсэн ундаанууд
- Чипсы
- хагас бэлэн бүтээгдэхүүнүүд (бэлэн гоймон, хиам, төрөл бүрийн шөлнүүд...)
- Гамбургер, чизбургер, хот-дог, сендвич...
- Амттан-торт, мөхөөлдөс, шоколад... (их хэмжээгээр)



Ашигтай хүнс

Хортой хүнс



Эрүүл энхийг хүсье!



ССЫЛКИ

- ❖ <http://www.gifpark.ru>
- ❖ <http://www.lenagold.ru>