

# Туһалаах БИТЭМИИННЭЮ



БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



1

БИТЭМИИ



2

БИТЭМИИ



6

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



12

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



NE

Н

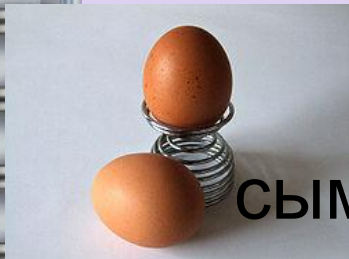
А -



# БИТЭМИИН

А – битэмиин харахха,  
туһалаах битэмиин.

Болһойон көр, **А – битэмиин**  
ханнык



СЫМЫ



моркуо



Быа  
р



балы



персик, арбуз,  
перец



иэдьэгэ  
й

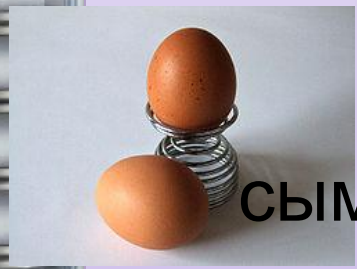
# 1 В -



## БИТЭМИИН

В – битэмиин тийбэт буоллабына сылаарбыыгын, дүүдээйэбин, аппетитын суох буолар. Киһи организмыгар энергия биэрэр.

Болбойон көр, В – битэмиин ханни бородукталарга барыш



СЫМЫ  
Т



балы  
К



СОЯ  
АРЫТ



Сибиинньэ  
ЭТЭ



ХА  
А



КАРТ  
хортуоск  
А



ҮҮ  
Т



ИЭДЬЭГЭ  
Й

В-

6

# БИТЭМИИН



В<sub>6</sub> – битэмийн сосуд эркиннэригэр холестерин үөскээһинин аччатар.

Болбойон көр, В – битэмийн

ханнык



үү

СЫМЫТЫ

Т



ОВСЯНК

а



ары

ы

В -

2

# БИТЭМИИН



В<sub>2</sub> – битэмиин киһи нервнэй систематын үлэтин салайар.

Болбойон көр, **В – битэмиин** ханнык

оду арга баарын:



үү

СЫМЫТЫ

Т



броккол

И

миндал

Ь



ИЭДЬЭГЭ  
Й

# В -

12



12

В – витаминийн киличаанын

клеткаларын

Эритроцит, тромбоцит  
үөскээһинин салайар.

Болгойдон көр. В – витамин ханнык



үү

СЫМЫТЫ

т



э

т



көтөр

ЭТЭ



быа

р



ИЭДЬЭГЭ

й

С -



# С - БИТЭМИЙН

С – битэмийн доруубай  
буоларгар  
наада. Тымныйыттан  
харныгтыг.



Луук



К



Хэ помидо



Лимо



Өгнөөх

Гиродууктар



Апельси



Хангаса

О

Н

С

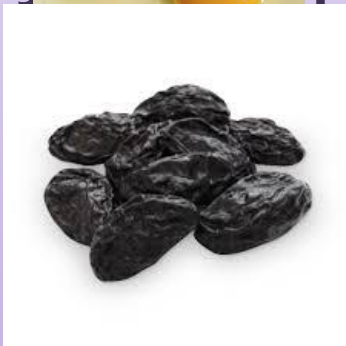
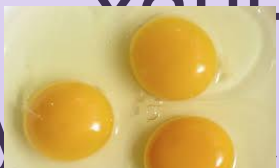


PP -



# БИТЭМИИН

PP – битэмийн тымырдары  
кэнэтэр,  
быар, ноор үлэтин түргэтэтэр.  
Болбойон көр, P – битэмийн



р

ерносли

Д -



# БИТЭМИИН

Д – битэмийн тииспитигэр,  
унуохтарбытыгар туһалаах.  
Болбойон көр, **Д – битэмийн**  
ханнык



ары  
ы



көтөрүн  
быара




сметан  
а



үү  
т



yoHa  
x



**Дорубай,  
элбэх  
битэмичиннээх  
аһы аһыырга  
дьулунун!**