

Туһалаах БИТЭМИИННЭЮ



БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



1

БИТЭМИИ



2

БИТЭМИИ



6

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



12

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



NE

Н

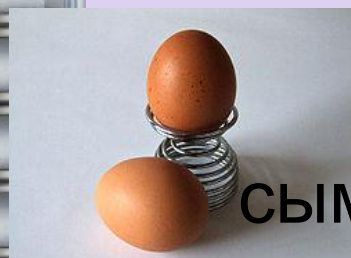
А -



БИТЭМИИН

А – битэмиин харахха,
туһалаах битэмиин.

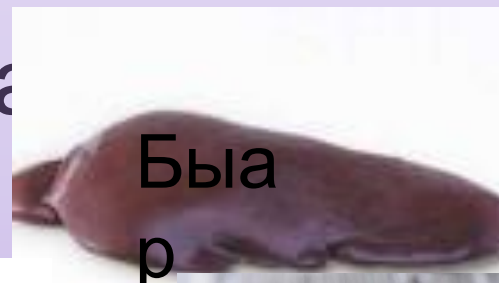
Болһойон көр, **А – битэмиин**
ханнык



СЫМЫЫ



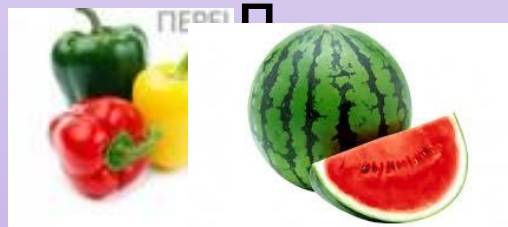
моркуо



Быа
р



балы



персик, арбуз,
перец



иэдьэгэ
й

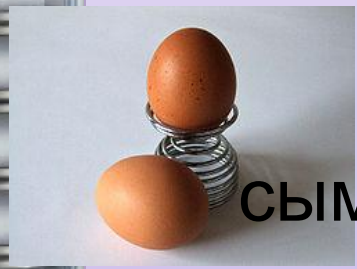
1 В -



БИТЭМИИН

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

Болбойон көр, В – битэмиин ханни бородукталарга барыһы



СЫМЫ
Т



РЫБА
балы
К



СОЯ
арыт



МЯСО
Сибиинньэ
ЭТЭ



ХА
а



КАРТ
хортуоск
а



ҮҮ
Т



ИЭДЬЭГЭ
Й

В-

6

БИТЭМИИН



В₆ – битэмиин сосуд эркиннэригэр холестерин үөскээһинин аччатар.

Болбойон көр, **В – битэмиин** ханнык



үү

СЫМЫТЫ

Т



ОВСЯНК

а



ары

ы

В -

2

БИТЭМИИН



В₂ – битэмиин киһи нервнэй систематын үлэтин салайар. Болбойон көр, **В – битэмиин** ханнык



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
харныгын.



Луук



К



Хэ помидо



лимо



өнгөөх

Фиродууктар



апельси



хаптаза

О

Н

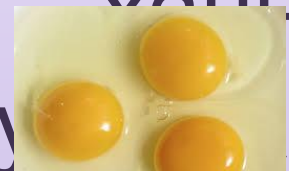
С

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!**