

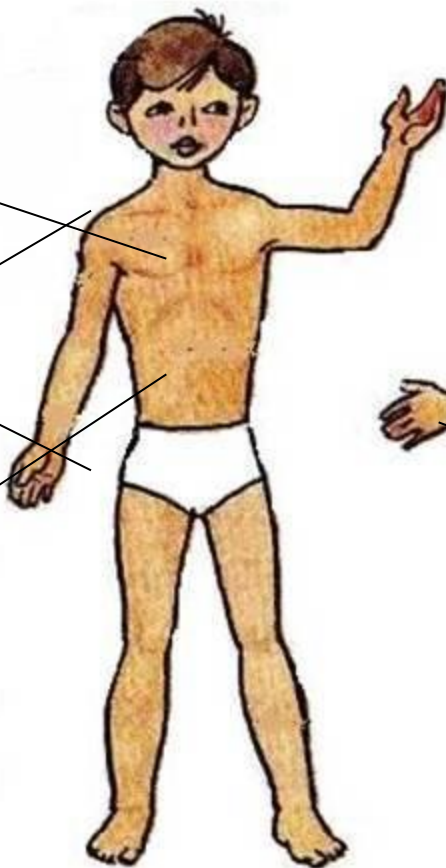




хөре
к

дурт-сын

ИЖИН



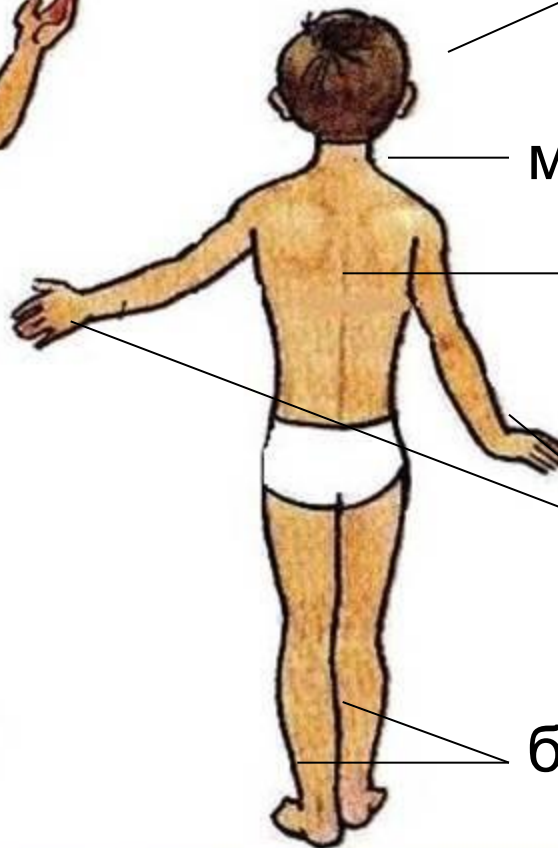
баш

МОЮН

оорга

холдар

буттар

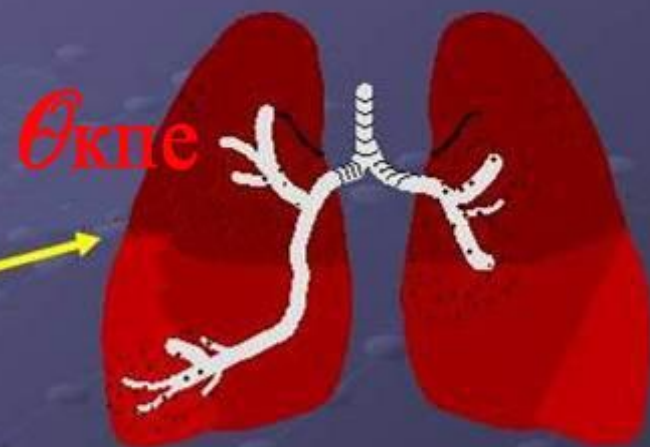




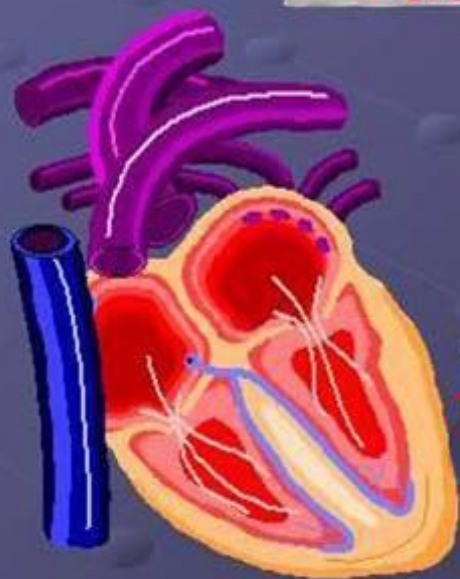
Баш мээзи



Баар



Өкпе



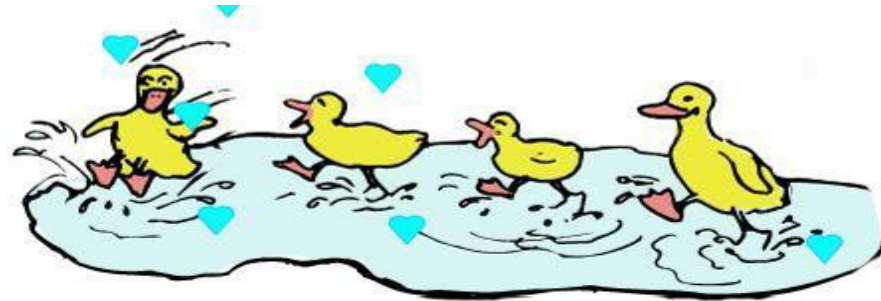
Чурек

Улуг Хырын



Ижин-шөйүндү





Эртен даң хаязында
Өдуректер, дииспейлер
Доос-кара, ээремчиктер
Доозазы чунуп каапкан



- Диштерни хүнде ийи катап чуур херек:
эртэн, кежээ
- Кижиг бүрүзү диш чуур щёткалыг болур
ужурлуг..
- Чемненген соонда аас иштин чылыг
суг-биле чаяр.
- Шоколад, конфет, чигирни, компот сөөгүн
дизиң-биле дайнава .
- Хөй чигирлиг чем чивес.
- Диштериңни эмчиге өйлөп-өйлөп хынадып
тур.

**Кадык болурунга
база бир
дузалакчывыс -
шимчээшкин,
дадыгыышкын.**



**Зарядкалаары, шимченгир
оюннар ойнаары, маңнаары,
лыжалаары, конькилээри,
кылаштаары, агаарлаары – бо
шупту шимчээшкиннер
кижиниң кадыын быжыктырар,
кижини күштүг, дүрген,
аваангыр болдурар..**



Үнүштөр болгаш бириг амыттаннар продуктуларындан кылган чемнерни адаңар



Дириг амыттаннар
гулары

Үнүштерден
кылган
продуктулар



