

Туһалаах битэмииннэр



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
Й
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Щ
Ъ
Ы
Ь
Э
Ю
Я

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



1

БИТЭМИИ



2

БИТЭМИИ



6

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



12

БИТЭМИИ



БИТЭМИИ



NE

Н

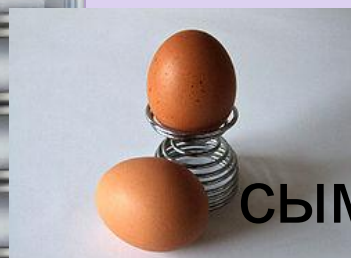
А -



БИТЭМИИН

А – битэмиин харахха,
туһалаах битэмиин.

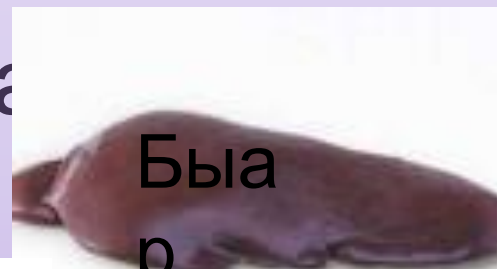
Болбойон көр, **А – битэмиин**
ханнык



СЫМЫ



моркуо



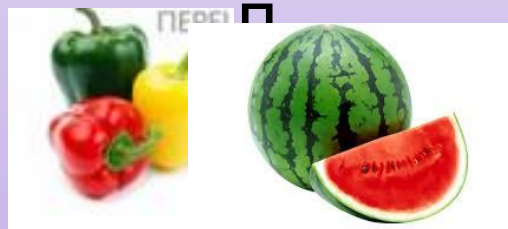
Быа
р



РЫБА

балы

к



персик, арбуз,
перец



иэдьэгэ
й

1

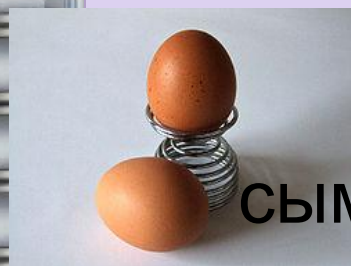
В -



В - битэмийн

В – битэмийн тийгбэт буоллабына
сылаарбыыгын, дүүдьэйэбин, аппетитын
суох буолар. Киһи организмыгар энергия
биэрэр.

Болбойон көр, В – битэмийн ханын
бородукталарга баарын.



СЫМЫ

Т



балы

К

СОЯ
АРЫТ

Сибиинньэ

ЭТЭ



ХАА

2



хортуоск



ҮҮ

Т



ИЭДЬЭГЭ

Й

В- 6 БИТЭМИИН

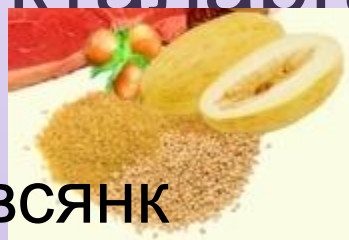


В₆ – битэмийн сосуд эркиннэригэр
холестерин үөскээһинин аччатар.

Болбойон көр, В – битэмийн
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



издьэгэ
й

В -



12

12

В – витамин

клеткаларын

Эритроцит, тромбоцит
үөскээһинин салайар.

12

Болбойон көр. В – витамин ханнык
ро:



үү

СЫМЫТЫ

т



э
т



көтөр

этэ



быа

р



издьэгэ
й

С -



С -

С – битэмийн доруюбай
буоларгар
наада. Тымныйыттан
харыстын.



Луук



өгнөөх



К



Хс помидо



лимо



яблок

О



апельси

Н



хаптаза

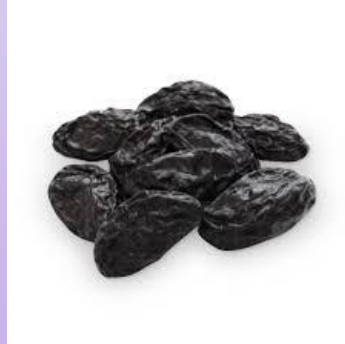
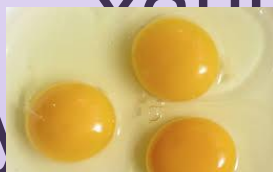
С

РР -



БИТЭМИИН

РР – битэмийн тымьрдары
кэнэтэр,
быар, ноор үлэтин түргэтэтэр.
Болбойон көр, **Р – битэмийн**



р

СЫМБЫ

Хортуюск
а

ерносли

Д -



Д - битэмийн

Д – битэмийн тийспитигэр,
унуохтарбытыгар туһалаах.
Болбойон көр, Д – битэмийн
ханнык



ары
ы



көтөрүн
быара



сметан
а



үү
т



yoHa
x



**Доруобай,
элбэх
битэмииннээх
аһы аһыырга
дьулуһун!**