

# Тетири тамактануу



Автор: Шахло Алавова

Сүрөтчү: Аруке Исакова

Которгон жана адаптациялаган: Сулайман Рысбаев



# Тетири тамактануу

Автор: Шахло Алавова

Сүрөтчү: Арууке Исакова

Которгон жана адаптациялаган: Сулайман Рысбаев

Кыргыз тилинде

Бишкек-2022

Copyright © 2022, Бул чыгарма Creative Commons Attribution 4.0 Эл аралык лицензиясы (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) боюнча лицензияланган.



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Бул ишти коммерциялык максаттарда колдоно аласыз. Бул чыгарманы адаптациялап, толуктай аласыз. Авторлордун, иллюстраторлордун ж.б. автордук укугун жана өздүк маалыматтарын сакташыңыз керек.

" Тетири тамактануу" (кыргыз тилинде), автору Шахло Алавова, сүрөтчү Арууке Исакова, Сулайман Рысбаев тарабынан которулуп адаптацияланган.

*Питание наоборот*, Copyright © 2021, Эта работа лицензирована по международной лицензии Creative Commons Attribution 4.0. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) түп нускасынан ылайыкташтырылган. CC BY 4.0 лицензиясы негизинде лицензияланган.

Бул басылма АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин колдоосу менен түзүлдү. Басылманын мазмуну USAIDдин же АКШ Өкмөтүнүн пикирин милдеттүү түрдө чагылдырбайт.



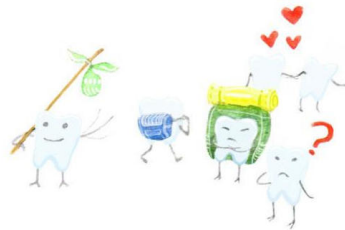
Досум, ук, мен сага  
кеңеш берем,  
Канткенде туура тамак  
ичүү, демек:  
Эмнени ич, эмнени ичпе,  
баарын айтам,  
Канткенде ден соолукту  
сактоо керек?



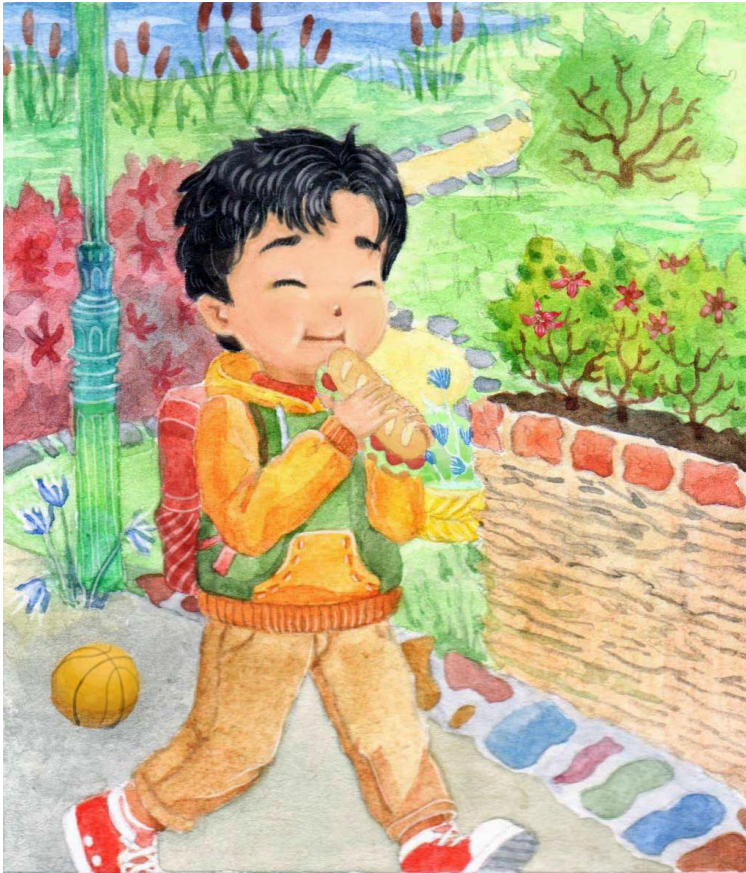
Таң эрте кирбегиниң  
ашканага,  
Анда сага даамдуу эч  
нерсе жок.  
Жата бергин жыпжылуу  
төшөгүндө,  
Омлетти жегендин да  
кереги жок.  
(Ал тургай, буламык да  
пайдасы жок)



Тиш жуугандан эгер  
жалкоолонсоң,  
Сага мен бир сырды  
ачып берем.  
Күн сайын көп жегин  
момпосуйду,  
Өзгөчө таттуулары сага  
белен.



Тиштериң оозунду  
таштап качат,  
Сөзүмдүн бир мына  
ушул сыры.  
Тишти жууганга мүмкүн  
эмес,  
Анткени түшүп калган да  
баары!  
(Ура! Конфет жей бер,  
тишинди тазалаба.)



Басып баратып деле  
жей бергиниң,  
Ысык-муздак иче бер  
аңдабастан.  
Шашканда баардыгын  
жесең болот,  
Бүкүлү бойдон жутуп,  
чайнабастан.



Түштөнүүдө котлетти  
түк жебегин,  
Баш тарткын  
картошка пюреден.  
Кашка баш болосуң,  
чачың түшүп,  
Бозоруп нур кетет  
кебетенден.



Пайдалуу акшактарды түк  
караба,  
Тамак же жашылча,  
жемиштерсиз.  
Ошентип эле болосуң  
балбан,  
Эч кандай витаминдерсиз!



Сүтсүз жана быштагы жок,  
Эжигейсиз жана  
айрансыз,  
Сөөктөрүң ырас жеңил  
болот,  
Витаминдер эч пайдасыз.



Кечки тамакта таттууну же,  
Каалашыңдай жыргап жаша!  
Сурап жесең ашыкча  
болбойт,  
Таптаптуу тортту ченемсиз  
аша.



А эгер сени кыйнаса апаң,  
Шорпо ичсең болот  
жарым-жарым.

Бирок андан алып ташта  
баарын:

Сабиз, картошка, эт жана  
пияздарын.



Жатарыңда литр чай ич,  
Түндө тыптынч укташ үчүн.  
Канттан кошкун  
каалашыңча,  
Таттуу болсун үчүн көргөн  
түшүң.



Ушинтип ичип-жегиле,  
достор!  
Ден соолугуңар чыңалып  
толсун!  
Ойлонгула, жалганбы,  
чынбы?  
Силерге «түшүндүрмө»  
сөздүк болсун.





**USAID**  
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН  
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ  
МИНИСТРЛИГИ

Автор: Шахло Алавова  
Сүрөтчү: Арууке Исакова  
Которгон жана адаптациялаган:  
Сулайман Рысбаев

USAID "Окуу керемет!" долбоору  
Кыргыз Республикасы

1-класс	1.1 деңгээли
	1.2 деңгээли
	1.3 деңгээли
2-класс	2.1 деңгээли
	2.2 деңгээли
3-класс	3.1 деңгээли
	3.2 деңгээли
4-класс	4.1 деңгээли
	4.2 деңгээли