

# RAMAZAN AYINDA NECƏ QİDALANMALI?



AQTI

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**İMSAKDA MÜTLƏQ QİDALANIN,  
AC QALMAQ TÖVSIYƏ OLUNMUR!**





**BOL MİQDARDA  
SU İÇİN!**



**AQTI**

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**TƏZƏ MEYVƏ-TƏRƏVƏZƏ  
ÜSTÜNLÜK VERİN!**



**AQTI**

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKSİZLİYİ İNSTITUTU



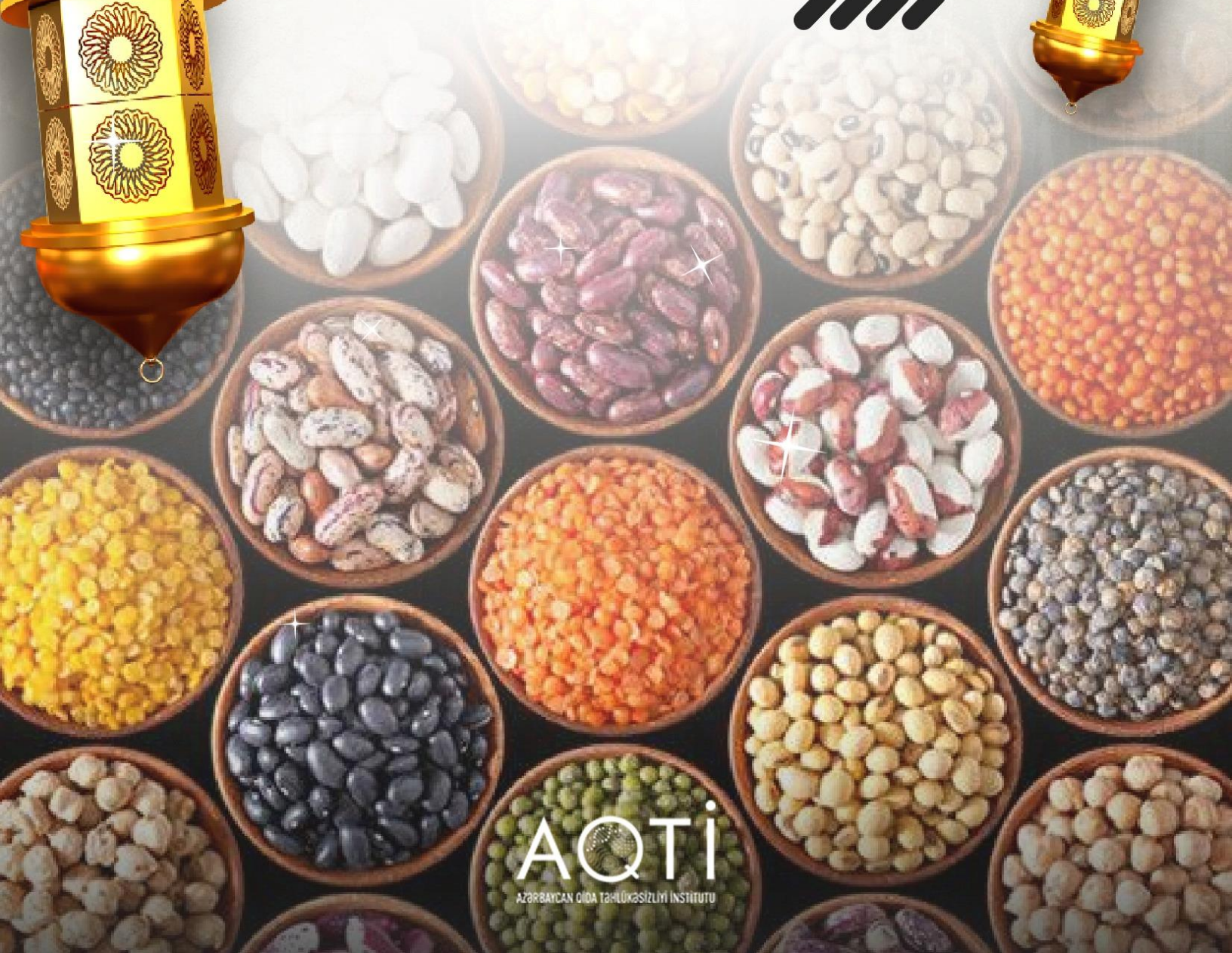
**BÜTÜN QIDA QRUPLARINI  
BALANSLI QƏBUL EDİN!**



**AQTI**  
AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**LİFLİ QİDALARDAN  
İSTİFADƏNİ ARTIRIN!**



**AQTI**

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**YAĞLI VƏ QIZARMIŞ  
QİDALARDAN UZAQ DURUN!**



**AQTI**

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**YAVAŞ-YAVAŞ VƏ KİÇİK  
PORSİYALARLA QİDALANIN!**



**AQTI**  
AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**FERMENTLƏŞDİRİLMİŞ SÜD  
MƏHSULLARI İSTEHLAKINI ARTIRIN!  
(QATIQ, KEFİR, AYRAN)**



**AQTI**

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU



**İFTAR YEMƏYİNİ MÜƏYYƏN  
OLUNMUŞ SAATDAN GEC QƏBUL  
ETMƏMƏYƏ DİQQƏT EDİN!**



**AQTİ**  
AZƏRBAYCAN OIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTİTUTU