



ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ



НЭМХ, Хоол
Судлалын Төв



centerragold



Оршил

“Эрүүл биед саруул ухаан” оршино хэмээн эртний мэргэд тун онож хэлжээ. Үнэхээр л эрүүл биетэй, саруул ухаантай байхын тулд хүүхдээ төрсөн цагаас нь эхлэн зөв зохистой хооллох, хүүхдийг асарч хамгаалж байгаа хүн бүр зөв хооллолтын талаар тодорхой мэдлэгтэй байж, эерэг дадал хандлагыг өөртөө бий болгох нь туйлын чухал билээ.

Ирээдүйн эзэд болсон бяцхан үрсээ эрүүл саруул өсгөж бойжуулах их үйлсэд тань дуслын төдийд нэмэр болгох үүднээс энэхүү товхимолыг та бүхэнд толилуулж байна

ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТ

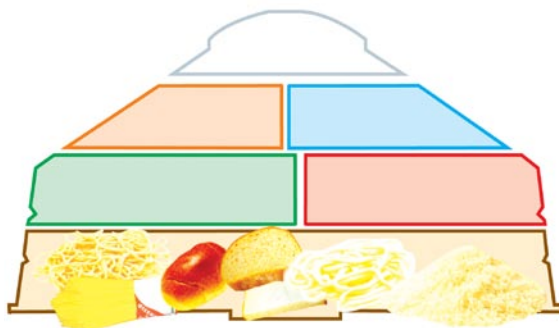
- Зөв зохистой хооллох нь бие бялдар, сэтгэхүйн хэвийн өсөлт бойжилтийг хангаж, гадаад орчны харш нөлөөллийг эсэргүүцэх чадвартай болгодог.
- Ялангуяа бага насны хүүхдийн хооллолтод онцгой анхаарах нь чухал, яагаад гэвэл хүүхдийн хоногийн хоолны хэрэгцээ тэдний өсөлт хөгжилттэй уялдан өөрчлөгдөж байдаг. Жишээ нь: Хүүхдийн биеийн жин 1 граммаар нэмэгдэхэд/ккал илчлэг зарцуулах ёстой
- Хоногийн хэрэгцээндээ зориулан, бие бялдар, сэтгэхүйн хэвийн өсөлт бойжилтийг бүрэн хангаж чадахуйц хэмжээний уураг, өөх тос, нүүрс ус, эрдэс бодис, амин дэм агуулсан хоол тэжээл сонгон хэрэглэх шаардлагатай.



- Хоногийн хоол хүнсний зөвлөмжийн дагуу **(ГЭР ЗӨВЛӨМЖ)** хооллоорой. Энэхүү Зөвлөмж нь та бүхэнд өдөр бүр ямар зүйлээс хэдий хэр хэмжээтэй хэрэглэхийг зөвлөдөг. Та бүхэн өдөрт гэрийн хана, унинд дүрслэгдсэн хоол хүнснээс аль болох арвин, харин тоононд дүрслэгдсэнээс аль болох бага хэрэглэх нь зүйтэй.

ГЭР ЗӨВЛӨМЖ

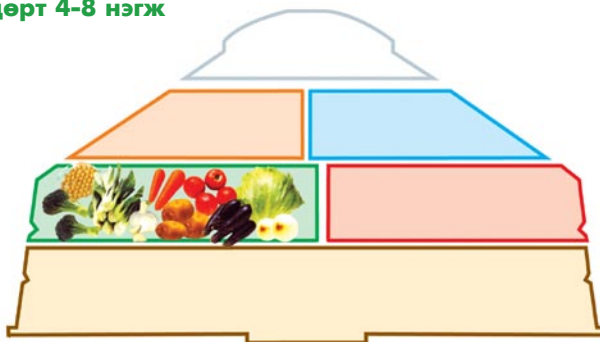
Будаа гурил: өдөрт ойролцоогоор 10 нэгж



Гэрийн хамгийн өргөн хэсэг болох хананд гурил, будаа, гоймон, талх, гурилан бүтээгдэхүүн хамаарна. Эдгээр нь нүүрс-ус, илчлэгийн хамгийн гол эх үүсвэр юм.

1 нэгж -1 хэрчим талх; тос чихэр багатай боорцог 1 ш, 1/2 аяга болгосон будаа, 1/2 аяга чанасан гоймон; 4 ш ердийн жигнэмэг.

Ногоо: Өдөрт 4-8 нэгж

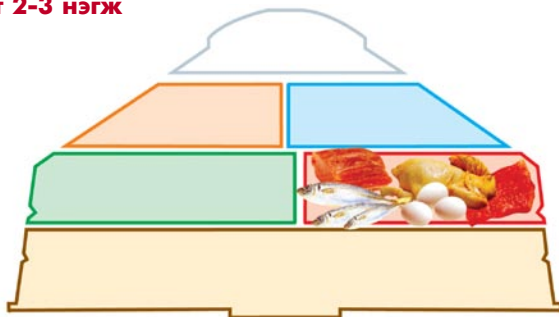


Хүнсний ногооны бүлэг нь мах махан бүтээгдэхүүнтэй нэг түвшинд өөрөөр хэлбэл гэрийн хананы дээд хэсэгт оршдог. Хүнсний ногоо нь эслэг, төрөл бүрийн амин дэм, ялангуяа А, С амин дэм, фолийн хүчил, кальци, кали, төмөр агуулдаг. Ногоон болон улбар шар өнгөтэй хүнсний ногоонд дээрх бодис ихээр агуулагдана.

1 нэгж - Чанасан жижгэвтэр төмс 1 ш, дунд зэргийн шар лууван 1 ш, дунд зэргийн улаан лууван 1 ш, жижиг шар манжин 1 ш, өргөст хэмх 2/3 аяга, улаан лооль 1 ш

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

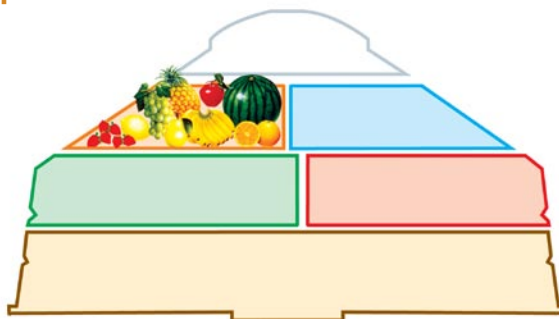
Мах: Өдөрт 2-3 нэгж



Мах махан бүтээгдэхүүн нь гэрийн хананы дээд хэсэгт буюу хоёр дахь түвшинд оршиж байна. Энэ бүлэгт төрөл бүрийн малын мах, борц, дайвар бүтээгдэхүүн, жигнэсэн мах, лаазалсан мах болон загасан бүтээгдэхүүн, хиам, зайдас, загас, өндөг, самар хамаардаг. Эдгээр бүтээгдэхүүн нь уураг, В бүлгийн амин дэм, төмөр, цайр зэрэг хүнд маш чухал хэрэгцээтэй тэжээлийн бодис агуулдаг.

1 нэгж - 100 грамм мах, загас, эсвэл тахианы мах гарын алганы хэмжээтэй, 1 аяга самар, өндөг 2 ш, лаазалсан загас хагас.

Ногоо: Өдөрт 4-8 нэгж

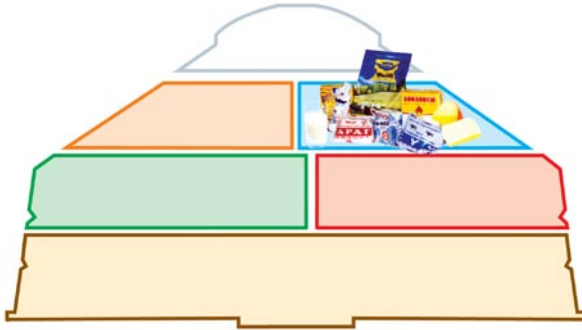


Жимс жимсгэнэ нь гэрийн уннд буюу гурав дахь түвшинд сүү цагаан идээтэй зэрэгцэн оршиж байна. Энэ бүлэгт шинэхэн хатаасан, хөлдөөсөн, болон даршилсан жимс, жимсний шүүс хамаарна. Жимс жимсгэнэ нь аминдэм, ялангуяа А, С аминдэм, эслэг, натри, кали зэрэг эрдэс, мөн хорт хавдраас сэргийлдэг бодис - флаваноидыг агуулдаг.

1 нэгж - Чацаргана болон байгалийн жимс 1 аяга; үзэм буюу хатаасан жимс 1/4 аяга, жимсний шүүс 1/2 аяга, алим 1 ширхэг.

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

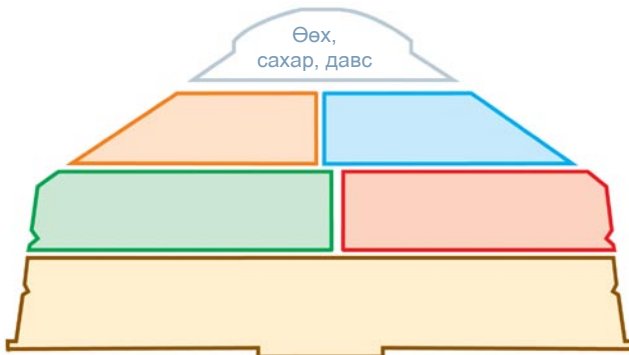
Цагаан идээ: Өдөрт 1-2 нэгж



Сүү, цагаан идээ нь гэрийн уннд буюу гурав дахь түвшинд оршдог. Сүү тараг, ааруул, эзгий зэрэг бүтээгдэхүүн нь кальци , фермент агуулдаг. Фермент буюу хурдасгагч нь хоол шингээхэд тустай.

1 нэгж - шингэн сүү, тараг, хоормог 1 аяга, аарц 1 атга буюу 50 гр, ааруул 1 ш (20 гр), 30 грамм бяслаг.

Өөх, сахар, давс: өдөрт 0 нэгж



Өөх, сахар, давс буюу гурван цагааныг өдөр тутмын хүнсэнд хэрэглэхдээ хэмжээг нь сайтар тооцоолох нь чухал. Гэр Зөвлөмжид заагдсан бусад бүлгийн хүнсний бүтээгдэхүүнтэй харьцуулахад маш бага хэмжээгээр хэрэглэнэ.

ХООЛЛОХ НЭГЖ

Хүний өдөрт идэж хэрэглэвэл зохих хоолны хэмжээг тооцох зорилгоор “Хооллох нэгж” гэдэг ойлголтыг хэрэглэдэг. Энэ нь Тэр Зөвлөмж*-д заагдсан 5 бүлэг хүнсний бүтээгдэхүүн тус бүрт харилцан адилгүй ба хооллох нэгжийн хэмжээ нь та бидний дийлэнхдээ хэрэглэж заншсан хэмжээ байдаг. Таны идэх хоолны 40% будаа гурилын бүлэг (11-22 хооллох нэгж), 23 хувийг хүнсний ногооны бүлэг (4-8 хооллох нэгж) бүрдүүлдэг. Харин махны бүлэг 17 хувь буюу 2-3 нэгж, мөн тус бүр 10 орчим хувийг нь сүү цагаан идээний бүлэг (1-2 нэгж), жимсний бүлэг (2-3 нэгж) бүрдүүлдэг. Нэг хүнсний бүлэг нь нөгөөгөө орлож чаддаггүй учраас хүнсний 5 бүлэг тус бүрээс доорх зөвлөмжид заасан харьцааг хадгалан өдөрт хэрэглэх нь зохимжтой.

ЗӨВЛӨМЖ

Насны бүлэг	Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг (Нэгжээр)				
	Будаа, гурил	Хүнсний ногоо	Мах	Сүү, цагаан идээ	Жимс
Хүүхэд (4-10 нас)	12	4-5	2	1-2	1-2
Өсвөр насны хүүхэд (11-17 нас)	14-16	6	2-3	2	2
Насанд хүрэгсэд	18	6	3	2	2
Жирэмсэн ба хөхүүл эмэгтэй	20-22	7-5	3	2	2
Ахимаг настан	16	6	2-3	2	2

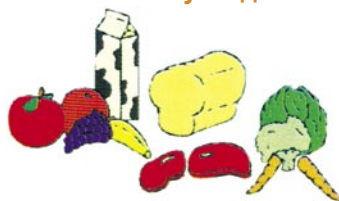
* 4-24 насны хүүхэд залуучууд, жирэмсэн болон хөхүүл эх сүү цагаан идээг өдөрт 2-3 хооллох нэгж хэрэглэвэл зохино.

ТЭЖЭЭЛИЙН БОДИС

Хоол хүнсний найрлагад агуулагдах тэжээлийн бодис нь хүүхдийн өсөлт хөгжил болон эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагаанд чухал үүрэгтэй.

Хоол тэжээлийн бодисуудыг дотор нь 5 хэсэг болгон хуваадаг:

- Нүүрс ус
- Өөх тос
- Уураг
- Эрдэс бодис
- Амин дэм



Хүний биед 3 үндсэн үүрэгтэй:

1. Энергийн эх үүсвэр болдог

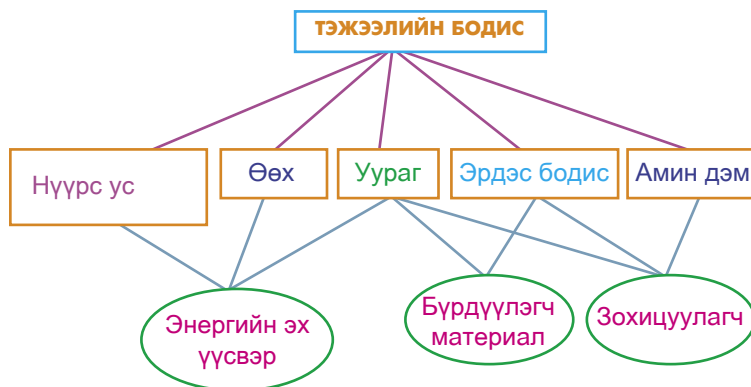
Хүний биеийн бүх үйл ажиллагаанд энерги хэрэгтэй байдаг. Тэжээл нь энергийн эх сурвалж юм. Ялангуяа өөх тос нь энергийн эх үүсвэр болдог.

2. Эд эсийн нөхөн төлжилтөд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ

Хүүхдийн эд, эрхтний хөгжил болон насанд хүрэгчдийн эд, эс шинээр үүсэхэд бүрэлдэхүүн хэсэг нь болж өгдөг онцлогтой.

3. Бодисын солилцоог зохицуулдаг

Амин дэм, эрдэс бодис нь хүний биеийн бодисын солилцоог зохицуулах үүрэгтэй. Эрдэс бодис, амин дэм нь төрлийн хувьд олон янз, үйл ажиллагаа нь харилцан адилгүй байдаг.



Нүүрс-ус

- Энэргийн эх үүсвэр (булчин, тархи, мэдрэлийн систем, г.м)
- Бие мах бодид маш амархан задарч шингэдэг онцлогтой. Мөн уураг, өөх тосны шингэцийг сайжруулж хүүхдийн бие махбодийн өсөлт хөгжилтийг хэвийн байлгахад чухал үүрэгтэй.
- Бүтцийн хувьд энгийн, нийлмэл гэж ангилдаг.

1. Энгийн нүүрс ус нь сахар, чихэр зэрэг чихэрлэг бүтээгдэхүүнд агуулагддаг
2. Нийлмэл нүүрс ус нь гурилан бүтээгдэхүүн, гоймон, талх, төмс, хүнсний ногооны хальс, жимсэнд агуулагддаг. Хоногийн нүүрс усны хэрэгцээг зөвхөн нийлмэл нүүрс ус агуулсан бүтээгдэхүүн хэрэглэж нөхөх шаардлагатай

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

Илүүдвэл:

- Биед өөх болон хуримтлагдсанаар биеийн жин хэт нэмэгдэж бодисын солилцоо өөрчлөгднө.
- Хоолны дуршил муудах
- Харшилт өвчнүүд үүсэх
- Энгийн нүүрс ус буюу чихэрлэг зүйл ихээр хэрэглэвэл амны хөндий хүчилшиж, шүд хорхойтдог

Дутвал:

- Тархи, мэдрэлийн тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагаа алдагдах.
- Нүүрсус дутсанаар уураг ихээр задарч уургийн дуталт орно.
- Уураг, өөх тосны шингээлт удааширна

Өөх тос

- Хүүхдийн мэдрэлийн тогтолцооны эд эсийн хөгжилтөнд гол үүрэг гүйцэтгэнэ.
- Энэргийг бие махбодид нөөцлөнө
- Тосонд дуусдаг А,Д,К,Е амин дэм шимэгдэхэд чухал үүрэгтэй

Илүүдвэл:

- Өөх тос нь холестерол их агуулах тул зүрх судасны өвчин үүсгэдэг.

Дутвал:

- Төв мэдрэлийн тогтолцооны үйл ажиллагаа хямарч, биеийн эсэргүүцэл суларна
- А, Д, Е, К амин дэмийн дутлын шинж тэмдэг илэрнэ.

Уураг

- Эд эсийн нөхөн төлжилт, бодисын солилцоо, дархлалын тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагааг хангахад чухал үүрэгтэй.
- Уураг нь амин хүчлээс тогтдог. Нийт 20 амин хүчил байдгаас 9 нь хүний биед үүсдэггүй үл нөхөгдөх амин хүчилд тооцогдоно. Амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн нь үл нөхөгдөх амин хүчил илүү агуулдаг учир амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн хэрэглэвэл зохимжтой.
- Хүүхэд болон жирэмсэн, хөхүүл эхэд нэн шаардлагатай.

Илүүдвэл:

- Элэг, бөөр гэмтэнэ

Дутвал:

- Хүүхдийн хэвийн өсөлт хөгжилт удааширч улмаар тураалд хүргэх аюултай
- Биеийн эсэргүүцэл суларч, өвчин эмгэгт өртөмтгий болно

БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛ

Бичил тэжээлийн бодис гэдэг нь бие махбодид амин чухал үүрэг гүйцэтгэдэг эрдэс болон амин дэмүүд юм:

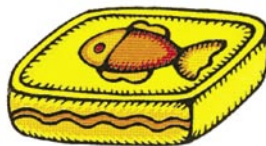
- Бичил тэжээлийн бодис дутахад цус багадах, оюун ухаан хоцрогдох, хараагүй болох г.м өвчин эмгэг тусна
- Аминдэм, эрдэс бодис нь хүний биед өчүүхэн хэмжээгээр хэрэгтэй байдаг
- Аминдэм, эрдэс бодис нь тус тусдаа өвөрмөц үүрэг гүйцэтгэдэг. Эдгээр нь илчлэг үүсгэдэггүй харин илчлэг үүсэхэд туслах үүрэгтэй

Д Аминдэм:

- Бие махбодийн өсөлт хөгжил ялангуяа ясны бэхжилт, биеийн эсэргүүцлийг дэмжих үйлчилгээтэй.
- Д амин дэм дутлын шинж тэмдэг: хөлрөх, шилбэний яс мурийх, үе томрох, зулай хожуу битүүрэх зэргээр сульдаа өвчний шинж тэмдэг илэрнэ.

Д аминдэмийн эх сурвалж:

Нарны гэрэл	Д амин дэм нь нарны хэт ягаан туяаны нөлөөгөөр арьсанд үүсдэг. Урин дулааны улиралд хүүхдийн өлгий болон хувцсыг тайлж (өдөрт 15 минут) нүүр толгойн хэсгээс бусад газрыг наранд ил байлгах шаардлагатай.
Өөхтэй загас/загасны тос	Сардин, сагамхай загасны элэгний тос уух



Төмөр:

Цусны бүрэлдэхүүн хэсэг болж, эд эсэд хүчилтөрөгч түгээнэ

- Төмөр дутагдахад: дутуу төрөх, жирэмсэн үеийн цус багадалт гүнзгийрэхээс гадна оюуны чадвар буурна
- Хүүхдэд төмөр дутсанаас цус багадалт үүснэ
- Төмрөөр баялаг хүнсний бүтээгдэхүүнийг цай, кофе, сүүний хамт хэрэглэхээс зайлсхий, харин боломжтой бол С аминдэмтэй хэрэглэх нь төмөр шимэгдэх явцыг хурдасгадаг

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

- Төмөр дутлын шинж тэмдэг: өвчинд өртөмтгий болох, хүүхдийн сэтгэн бодох чадвар буурснаар сурлага муудах, нүдний салст болон гарын алга цайх, хумс хэврэгших, ядарч сульдах.

Д аминдэмийн эх сурвалж:

Амьтны гаралтай хүнс	Элэг, загас, тахиа, бүх төрлийн мах
Ургамал	Навчит ногоо, вандуй



Д Аминдэм:

- Нүдний хараа, өсөлт хөгжилтөд чухал төдийгүй, халдвараас сэргийлж, нөхөн үржихүүд нөлөөлдөг
- Халдварт өвчин тусах, шимэгч хорхойтох, суулгах өвчний үед тустай
- Дутлын шинж тэмдэг: халдварт өртөмтгий болох, бүрэнхийд муу харах, хараа муудах



А аминдэмийн эх сурвалж:

Улаан, шар, улбар шар хүнсний ногоо	Лууван, хулуу, улаан чинжүү
Навчит ногоо	Бууцай, шанцай, юнцай
Амьтны гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн	Мах, элэг, өндөг



ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

С аминдэм:

- Биеийн эсэргүүцэл сайжруулна
- Судасны ханыг бэхжүүлнэ
- Цус төлжүүлэх болон мэдрэлийн тогтолцооны үйл ажиллагааг идэвхижүүлэх нөлөөтэй
- С амин дэм агуулсан бүтээгдэхүүнийг удаан хугацаагаар чанах, буцалгах, их хэмжээний усаар зайлах, угаахаас зайлсхий. С амин дэм маш хурдан задардаг
- Дутлын шинж тэмдэг: хавагнах, буйлнаас цус гарах, үеүдэд цус хурах, яс янгинах, шарх эдгэрэлт удаашрах

С аминдэмийн эх сурвалж:

Нимбэгний төрлийн жимс жимсгэнэ	Амтат жүрж, мандарин
Жимс	Гүзээлзгэнэ, хад (байгалийн жимс)
Ногоо	Байцаа, бууцай, улаан лооль, вандуй



Фолийн хүчил:

- Ургийн тархи, нугас, мэдрэлийн тогтолцоо хэлбэржихэд тустай
- Жирэмсэн болон хүүхдэд илүү хэмжээгээр шаардагддаг
- Дутлын шинж тэмдэг: ядрах, сульдах, өсөлт удаашрах, тархи нугасны төрөлхийн гажиг үүсэх



Фолийн хүчлээр баялаг хүнс:

Жимс жимсгэнэ	Жүрж, гүзээлзгэнэ болон бусад байгалийн жимс
Хүнсний ногоо	Навчит хүнсний ногоо, мөөг
Амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн	Элэг, өндөг



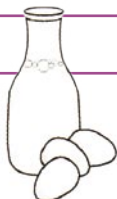
ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

Цайр:

- Өсөлт, шархны эдгэрэлт, халдвартай тэмцэхэд чухал
- Цайр дутлын шинж тэмдэг: өсөлт удааширч нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны хөгжил удааширна (хүүхэд давжаа биетэй болно)

Цайраар баялаг хүнсний бүтээгдэхүүн:

Улаан мах	Үхэр, гахай, элэг, өндөг
Сүүн бүтээгдэхүүн	Сүү, тараг, бяслаг
Самар	Самар, вандуй



Кальци:

- Яс шүдний бэхжилт, цус бүлэгнэхэд (цус тогтооход) чухал нөлөөтэй
- Хүүхэд, эмэгтэйчүүдэд (ялангуяа жирэмсэн болон хөхүүл) илүү хэрэгтэй
- Дутлын шинж тэмдэг: яс сийрэгжих, шүд унах эсвэл хожуу ургах

Кальциар баялаг хүнс:

Сүүн бүтээгдэхүүн	Сүү, тараг, бяслаг
Ногоо	Бууцай
Яслэг загас	Сардин

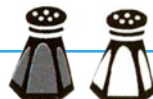


Йод:

- Бамбай булчирхайн шүүрлийн найрлагад агуулагдаж бодисын солилцоог зохицуулахад оролцдог.
- Йод дутагдахад хүүхдийн бамбай булчирхай томорч ой ухаан болоод биеийн өсөлт хөгжилт хоцорч оюуны хомсдолтой болдог
- Дутлын шинж тэмдэг: хүзүүний урд хэсэг томроно. Жирэмсэн эмэгтэйд йод дутвал ургийн хөгжил хоцроход хүргэнэ

Йодоор баялаг хүнс:

Йоджуулсан давс, далайн байцаа, загасан бүтээгдэхүүн



ХҮНСНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ

Хүнсийг зөв хадгалаагүйгээс мууддаг. Хүнсний бүтээгдэхүүний үнэр, амт, гадаад байдлаар нь муудсан эсэхийг нь мэдэж болох ч ихэнх тохиолдолд амт, үнэр, гадаад байдал нь аюулгүйн баталгаа болдоггүй.

Зөв хадгалаагүй хүнс танд хоол тэжээл болохоосоо хор болно.

Баглаа боодолгүй, хугацаа нь дууссан хүнсний бүтээгдэхүүн болон удсан, зөвгүй үнэртэй хоол хүнсийг бүү худалдаж ав.

- Аль болох шинэ бүтээгдэхүүн худалдаж авахыг хичээ. Хэрвээ үнэр орж муудсан байвал тэр хэсгийг эсвэл тухайн хүнсний бүтээгдэхүүнийг хаях хэрэгтэй
- Амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнийг хүнсэнд хэрэглэхийн өмнө сайтар болгож боловсруулаарай
- Таг нь товойсон, эсвэл онгорхой лаазтай бүтээгдэхүүн хэрэглэж болохгүй.
- Завсар зайтай болон таглаагүй саванд удаан хадгалсан бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс зайлсхий

Гараа үргэлж угааж бай.

- Хоол хийхийн өмнө, хүүхдээ хооллохын өмнө, бие зассаны дараа гараа савантай бүлээн усаар угаа.
- Мах, тахиа, загас, өндөг зэрэг түүхий хүнсний бүтээгдэхүүн бэлдсэний дараа заавал гараа угаасны дараа бусад хүнсний бүтээгдэхүүнтэй харьц.
- Хэрвээ таны гар шархтай бол хоол хийхээсээ өмнө түүнийг боохоо мартуузай.

Жимс, хүнсний ногоог хэрэглэхийн өмнө цэвэр усанд сайтар угааж заншаарай!

Хоолоо сайтар болго.

- Мах, тахиа, загас, өндөг, сүү зэрэг түүхий хүнсний бүтээгдэхүүнийг сайтар болгож хэрэглээрэй. Учир нь өвчин үүсгэгч нянгаар халдваржсан байж болзошгүй.
- Хүнсний зүйлийг гүйцэд болгоход ихэнх нян устдаг.
- Үхэр, хонь, гахайн махны өнгийг нь борлотол буцалга
- Тахианы махыг цагаан болтол чана

ЗЭВ ХООЛЛОЦГООЁ

- Өндөгний цагаан, шар хоёрыг хатуу болтол нь болгож хэрэглэ
- Сүүг 5 минутын турш буцалга

Хоол хүнсээ тохирсон нөхцөлд, зөв хэрэглэ

- Хоолоо болсон даруйд нь ид. Хэрвээ хоол чинь өрөөний хэмд хүртэл хөрвөл бичил биет нь үржиж эхэлдэг.
- Хоол хүнс хөлдсөн үед л бичил биетний ургалт зогсдог.

Болгосон хоолоо зөв хадгал.

- Хоол болгосны дараа хэрэглэхгүй бол аль болох хурдан хүйтэн газар хийж хөлдөө
- Мах, салат зэрэг хөргөгчинд хадгалдаг хүнсний бүтээгдэхүүн болон болсон хоолыг өрөөнд 2 цагаас илүү хугацаагаар битгий үлдээ. Бичил биетэн үржих аюултай
- Хоносон хоол бүү хэрэглэ

Түүхий болон боловсруулсан хүнсийг холихгүй байх

- Хэрвээ боломжтой бол өөр өөр гамбанз болон гал тогооны хэрэгсэл хэрэглэ.
- Хэрвээ нэг гамбанз болон гал тогооны хэрэгсэл хэрэглэхээр бол эхлээд түүхий хүнсний бүтээгдэхүүнээ зүссэний дараа боловсруулсан бүтээгдэхүүнээ зүсэх ба үүнийхээ өмнө заавал халуун савантай усаар угаагаарай.

Гал тогооны өрөөг цэвэрхэн байлга.

- Хоолны үлдэгдэл болон аяга тавгаа цэвэрлэлгүй битгий үлдээ учир нь ялаа цугларч бичил биетэн үржих нөхцөл бүрддэг.
- Аяга таваг цэвэрлэхдээ халуун савантай ус хэрэглээрэй.
- Хоол хийхдээ өмсдөг хувцсаа буцалсан усанд угааж , ойр ойрхон сольж байгаарай.
- Гал тогооны хэрэгсэл угаахдаа шалаа угаах үедээ өмсдөг хувцсанаас өөр хувцас өмсөөрэй.

Цэвэр ус хэрэглэ.

- Худгаас авсан усыг уухаасаа өмнө буцалгаж хэрэглээрэй. Ялангуяа хүүхдүүд ихтэй болон суулгалт, шар, холер өвчин тархсан газруудад анхаарах ёстой

ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ТЭЖЭЭЛЛЭГ ЧАНАРЫГ НЬ ХАДГАЛЖ БОЛОВСРУУЛАХ

Санах зүйл

- Хоол хийхдээ хоолны савыг таглаатай байлга.
- Хоол болмогц идэх хэрэгтэй
- Хоолыг удаан хугацаагаар хадгалж болохгүй (хөргөгчинд байсан ч гэсэн)
- Тэжээлт бодисууд задардаг учир хүнсийг удаан хугацаагаар бүү дэвтээ.
- Тосонд шарахаас зайлсхий

Хоолыг удаан хугацаагаар болгоход тэжээлт бодисууд нь задардаг болохыг анхаар



Жимс

- Шинэхэн жимс сонгоорой
- Жимсээ сайн угааж идэх хэрэгтэй
- Алим, лийр, чавга зэрэг жимсийг угаагаад хальстай нь хамт ид.
- Жимс жимсгэнийг зүсэхээсээ өмнө угаа учир нь зүссэний дараа угаавал усанд уусдаг В, С аминдэм болон эрдэс бодис нь угаагддаг.
- Хатаасан жимс нь их хэмжээний тэжээлт бодис агуулдаг. Энэ нь хатаах явцад өтгөрснөөс болдог.



Ногоо

- Аль болох түүхийгээр нь идвэл тэжээллэг байдаг,
- Муудаагүй ногоо сонгохыг хичээ
- Ногоог зүсэхээсээ өмнө угаа учир нь зүссэний дараа угаавал усанд уусдаг аминдэм болон эрдэс бодис нь угаагддаг.
- Аль болох том хэрч
- Ногоог зүссэн даруйдаа болгож ид
- Навчит ногоог зөөлөн гал дээр болго
- Болгохдоо аль болох бага ус хэрэглээрэй
- Буцалж буй усанд ногоог хий
- Тэжээлийн бодис ууссан байх тул ногоо чанасан шүүс юмуу шөл хэрэглэ

Сүүн бүтээгдэхүүн

- Гэрлээс хол, тагтай саванд хүйтэн газар хадгал.



Шууд нарны гэрэлд тавьж болохгүй. Учир нь зарим нэг хэврэг амин дэм задарч, ногооны өнгө алдагддаг.

Мах

- Өөхгүй бараан мах илүүтэй хэрэглэ



ХҮНС ХАДГАЛЖ НӨӨШЛӨХ (ДАРШЛАХ)

- Хүнс хадгалж нөөшлөх нь жилийн турш олон төрлийн тэжээллэг хүнс хэрэглэх боломж олгодог.
- Буруу даршилсанаас хүнс мууддаг тул онцгой анхаар

Нөөшлөлтийн эхний үе шат нь дутуу болгох юм:

Дутуу болгох гэдэг нь ногоог давстай усанд 2-3 минут буцалгахыг хэлнэ (1 литр усанд 1 цайны халбага давс). Энэ үед ихэнх бичил биет устдаг.

- Эхлээд давстай усаа буцалга
- Буцалж буй усандаа ногоогоо хий (1 литр усанд 500 грамм)
- Ус дахин буцалтал хүлээ. Үүнээс нөөцлөлтийн эхний шат эхэлдэг. 2-3 минут буцалга
- Ногооны бүх хэсэг нь халсан байх нь чухал . Гэхдээ гүйцэд болгож болохгүй.

Хатаах

Ихэнх шинэ хүнсний бүтээгдэхүүн нь 70-95%-ийн чийглэгтэй байдаг. Энэ чийг нь бичил биетэн ургах нөхцөлийг бүрдүүлж байдаг. Хатааж чийггүй болгоход бичил биетэн цааш амьдарч чадахгүй зогсонги байдалд ордог. Гэхдээ хатаах арга нь бичил биетнийг бүрэн үхүүлдэггүй. Хэрэв хатаасан бүтээгдэхүүн нь чийг авбал бичил биетэн нь үржиж эхэлдэг. Тийм учраас цэвэр хуурай газар хадгалах нь маш чухал.

- Сайн чанарын хатуу жимс, ногоог сонго
- Угааж цэвэрлээд хальс болон муудсан хэсгийг хэрчиж ав.
- 1 см-ээс бага зузаантай хэрч.

Утсанд хэлхэх:

- Хэлхээд дараа нь 2-3 минутын турш дутуу болго
- Улаан лооль, мөөг, хулуу зэргийг болгох хэрэггүй зөвхөн цэвэрлэхэд хангалттай
- Хэрчсэн ногооны хооронд зай хангалттай байх хэрэгтэй. Учир нь хоорондоо наалдаж мууддаг.
- Утсанд хэлхсэн ногоог сүүдэрт, салхитай газар тавина.

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

Дэлгэц хэрэглэх:

- Угааж хэрчсэний дараа дутуу болго
- Сүүдэрт салхитай газар дэлгэц дээр жигд дэлгэж хатаана

Хатаасан бүтээгдэхүүнээ хадгалах

- Цэвэр, хуурай, хүйтэн газар чийг нэвтэрдэггүй жижиг, цэвэр саванд хадгал
- Амт, үнэр, тэжээллэг чанар нь алдагдахаас өмнө 1 жилийн дотор хэрэглэх хэрэгтэй

Хатаасан жимс ногоог хэрэглэх

- Хатаасан жимс ногоо амттай байдаг
- Амт, хэмжээ, хэлбэр хэмжээг өөрчлөхийн тулд дэвтээгээд дараа нь хэрэглэдэг аргаараа хэрэглэ. 2-6 цаг дэвтээнэ:
- Цэвэр усаар зайлж цэвэрлэ.
- Том аяганд хийж хүйтэн ус хий.
- 2-6 цагдэвтээ.
- Усыг нь шавх - Хоол хийхэд бэлэн болно.

Хөлдөөх

Хөлдөөсөн хүнсний бүтээгдэхүүн нь өөрийн амт, тэжээллэг чанараа удаан хадгалж чаддаг.

Хөлдөөхөд бэлтгэх

- Гялгар уут, таглаатай савыг хөлдөөсөн бүтээгдэхүүн хадгалахад ашиглаж болно.
- Хөлдөөх явцад хатаж болзошгүй тул цоорхой болон завсар зайтай сав бүү хэрэглэ.
- Шилэн сав битгий хэрэглэ учир нь хүйтнийг тэсвэрлэхгүй амархан хагарна

Ногоо

- Ногоог угааж, хэрчим болгож зүс. Жижиг хэрчим байх тусам хурдан бүрэн гүйцэд хөлдөх болно.
- 2-5 минутын турш дутуу болго. Улаан лооль, амтат чинжүү, хулууг дутуу болгох шаардлагагүй.
- Даавуун алчуур юмуу тавиур дээр тавьж хөргө. Хөргөх гэж хүйтэн ус бүү ашиглаарай учир нь усанд уусдаг аминдэм, эрдэс бодисыг угаана.
- Ногоог (ойролцоогоор 500 гр) давхарлалгүй хийвэл хурдан хөлдөнө

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

Жимс

- Жимсээ угааж, ясыг нь цэвэрлэ
- Хадгалах хугацааг уртасгаж, амт өнгийг хадгалахын тулд бага хэмжээний сахар нэмдэг

Жимсний төрөл	Сахарын хэмжээ (1кг жимсэнд)
Исгэлэн жимс	200 грам
Чихэрлэг жимс	100 грам

- Жимсээ (ойролцоогоор 500 гр) саванд дүүргээд дээрээс нь сахар цацна
- Жимсээ давхарлалгүй хийвэл хурдан хөлдөнө

Хөлдөөсөн бүтээгдэхүүн хадгалах

Хүйтнээ барьж байхын тулд удаан хугацаагаар бүү онгойлго. Сахар хийлгүй хөлдөөж хадгалсан бол 6 сарын дотор, сахар хийж хөлдөөсөн бүтээгдхүүнийг 1 жилийн дотор хэрэглэх хэрэгтэй.

Хөлдөөсөн бүтээгдэхүүн хэрэглэх

Гэсгээсэн хойно хэрэглээрэй.

Ариутгах

Хэдэн хором 85-100 градуст халааж ариутгана.

Ариутгалд бэлтгэх

- Сав, таглааг савантай халуун усаар угааж зайл.
- Дараа нь сав болон таглааг буцалгана
- Угааж цэвэрлэсэн шил, тагийг хоолны том саванд хийж дээрээс нь шилний тал хүртэл ус хий
- Усаа 6 минут буцалга

Ногоо

- Сайн чанарын шинэхэн (хатуу) ногоог сонго
- Ногоог угааж муудсан хэсгээс цэвэрлэж, хальсыг нь ав
- Нэг см зузаантай хэрч
- Ногоог дутуу болго
- Улаан лооль, хулууг тусгай аргаар бэлтгэдэг.

Улаан лооль: Буцалж буй усанд гаднах хальсыг нь үрчийтэл байлга. Хальсыг арилгаж голоор нь нэг юмуу эсвэл том хэрчим болгож хуваа

Хулуу: Хальсыг цэвэрлээд голоор нь хувааж, доторхи үрнээс нь цэвэрлээд 2 см-ын хэмжээтэйгээр шоо дөрвөлжин хэрчинэ

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

- Ариутгасан шилэндээ дөнгөж дутуу болгосон (халуунаараа) ногоог шилний ирмэгээс 2-3 см доогуур дүүртэл хий
- Давсны уусмал бэлдээд(1 литрусанд 1 цайны халбага давс)буцалга Бэлэн болсон давсны халуун уусмалаа шилэнд хийсэн ногоог далд ортол хий

Ногоо ариутгах хугацаа:

Ногоо	Хугацаа
Хүрэн манжин	90 минут
Лууван	90 минут
Вандуй	120 минут
Чинжүү	60 минут
Улаан лооль	30 минут
Цагаан/улаан байцаа	120 минут
Хулуу	60 минут

Жимс

1. Боловсорч гүйцсэн, гэмтэж муудаагүй жимс сонгож ав
2. Муудсан хэсгийг цэвэрлэж угаа. Алим, амтат гуа, лийрний хальсыг цэвэрлэ
3. Хагас, дөрөвний нэг болгож хуваа
4. Амтат гуаг үрнээс нь цэвэрлэж дөрвөлжилж хэрч. Хад үхрийн нүд зэрэг жижиг зөөлөн эдтэй жимсгэнийг үрийг нь авахгүй хэрэглэнэ
5. Жимсийг дутуу болгох хэрэггүй
6. Ариутгасан шилээ халуунаараа байгаа жимсээр дүүргэ
7. Сахарын уусмал бэлтгээд (1 литр усанд 250-400 грам сахар) буцалга
8. Бэлэн болсон сахарийн халуун уусмалаа шилэнд хийсэн бүх жимсийг далд ортол хий
9. Шилийг сайтар таглаад тагийг доош харуулан шингэн шүүрч гарч буйг шалга. Гоожиж байгаа эсэхийг сайн ажиглаарай
10. Хоолны саванд даавуу дэвсэж дээр нь жимстэй шилээ тавь
11. Шилний дөрөвний гурвыг хамартал ус хий
12. Усаа буцалга
 - Шилэнд хийн бөмбөлөг үүсч эхэлснээс ариутгал эхэлдэг
 - Галыг багасгасанаар жижиг бөмбөлөг үүснэ
 - Бөмбөлгүүд алга болмогц галыг нэм
14. Ариутгасаны дараа шилээ уснаас гаргаж хатаа.
15. Шилэнд агаар буй эсэхийг шалгах хэрэгтэй. Тагны голд дарахад эргээд хөндийрөхгүй байвал шилэнд агаар байхгүй байна гэж үзэж

ЗӨВ ХООЛЛОЦГОӨ

болно, харин таг гарын аяар хөдөлж байвал уг дарсан ногоогоо даруй хэрэглэх хэрэгтэй.

Жимсийг ариутгах хугацаа:

Жимс	Хугацаа
Алим	30-40 минут
Гүйлс	20-30 минут
Жимсгэнэ	15-20минут

Ариутгасан ногоо, жимсээ хадгалах

Харанхуй, сэрүүн, хуурай газар хадгалаарай. Цаг үргэлж агаар байгаа эсэхийг шалгаж байгаарай. Хийтэй болсон тохиолдолд даруй хэрэглэх хэрэгтэй. Ариутгасан хүнсийг жилийн дотор хэрэглэж болно.

ЖИРЭМСЭН БОЛОН ХӨХҮҮЛ ЭХИЙН ХООЛЛОЛТ

*Жирэмсэн болон хөхүүл эх зөв хооллох шаардлагатай.
Зохисгүй хооллох нь:*

- ЖХЭ-н бие сульдахад хүргэж улмаар хүүхэд төрөх үед болон төрсний дараа эндэх магадлалыг ихэсгэдэг
- Хүүхэд дутуу төрөх, төрөлхийн гажигтай болон бага жинтэй хүүхэд төрөх шалтгаан болдог.
- Эхийн өвчинг хүндрүүлдэг
- Жирэмсэн үед төмрийн хэрэгцээ нэмэгдэснээс цус багадалт гүнзгийрдэг.

Цус багадалт нь хор уршигтай. Яагаад гэвэл:

- Хүндрэлтэй төрөх магадлалыг ихэсгэдэг. Учир нь:
 - * Хэвийн төрөх явцад бага хэмжээний цус гардаг. Харин цус багадалттай эхийн хувьд энэ нь аюултай
 - * Хүнд хэлбэрийн цус багадалт нь (төрөх үед) амьсгал цөөрөх, зүрхэнд хэт ачаалал өгч улмаар үхэлд ч хүргэж болзошгүй
- Ажиллах, бодож сэтгэх болон халдвар эсэргүүцэх чадварыг бууруулдаг.

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

- Ургийн энергийн хэрэгцээ илүү өндөр байх учир хоол тэжээлд онцгой анхаарах хэрэгтэй.

Жирэмсэн эх яагаад зөв хооллох хэрэгтэй вэ:

- Эрүүл байж, ажиллаж хөдөлмөрлөхөд
- Ургийн хэвийн өсөлтийг хангахад
- Ургийн өсөлтөөс шалтгаалах энергийн хэрэглээг тэнцвэржүүлэх
- Уургийн задралаас сэргийлэх, хэрэгцээний энергийг нөөцөөс бус харин өдөр тутмын хоол хүнсэээр нөхөх

Жирэмсэн эх яагаад зөв хооллох хэрэгтэй вэ:

Хүүхэд болон өөрийн хоол хүнсний өдрийн хэрэгцээг хангах

Юу идэх ёстой вэ?

Юу хэрэгтэй	Хэрхэн нөхөх	Яагаад
Энерги	Энергээ өөх, сахараас биш еер бусад бүтээгдэхүүнээс авахыг хичээ. Үүнд: сүү, загас, тахиа, өндөг, жимс, ногоо, талх ЖЭ-д өдөрт 2500ккал хэрэгтэй (240гр хонины мах, 2 төмс, 6 хэрчим талх, 1алим, 1/2лууван, 3 аяга хүрэн манжин, 2.5 аяга байцаа, 4аяга сүү) ХЭ өдөрт 2700ккал хэрэгтэй (260гр хонины мах, 2 төмс, 8 хэрчим талх, 1алим, 1лууван, 2 аяга хүрэн манжин, 3.баяга байцаа, 4аяга сүүтэй тэнцэнэ)	Эх, ургийн аль алинд нь илчлэг хэрэгтэй. Хөхний сүү боловсроход илчлэг илүү хэмжээгээр шаардагдана.
Энерги	Мах, сүү, өндөг, бяслаг, тахиа, загас ЖЭ-д өдөрт 60гр хэрэгтэй (240гр хонины мах) ХЭ-д өдөрт 65гр хэрэгтэй (260гр хонины мах)	ЖЭхийн цус төлжилтийг хэвийн байлгаж, умай болон хөхний булчирхайн өсөлтийг хангана Ургийн хэвийн өсөлтийг тэжээлээр хангана.

ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

Д аминдэм	Өдөрт 15 минут нарны гэрэлд нарлах, Д аминдэмээр баялаг хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэх: сардин загас г.м	ЖЭ-н кальцийн хэрэглээг тэнцвэржүүлж, Хөхний сүүгээр дамжуулан Д амин дэмээр хангаж өгнө.
Фолийн хүчил	Ногоон навчлаг ногоо, төмс, шар манжин, элэг ЖЭ өдөрт 400мкг хэрэгтэй (3 аяга шар манжин) ХЭ өдөрт 280мкг хэрэгтэй (2аяга шар манжин)	Цус багадалтаас сэргийлнэ. Төрөлхийн гажиг үүсэхээс урьдчилан сэргийлнэ.
Төмөр	Бүх төрлийн мах, элэг, бяслаг, өндөг, ногоон навчлаг ногоо ЖЭхэд өдөрт 30мг хэрэгтэй (480гр элэг) ХЭ-д өдөрт 15мг хэрэгтэй (240гр элэг)	Төмөр дутлын цус багадалтаас сэргийлнэ
Аминдэм С	Улаан лооль, байцаа, С аминдэм агуулсан жимс (нэрс, хад) ЖЭхэд өдөрт 70мг (2.5 аяга байцаа) ХЭ-д өдөрт 95мг (3.5 аяга байцаа)	Төмрийн шимэгдэлтэнд тусална
Кальци	Бяслаг, сүү, тараг, амьтны яс ЖХЭхөдөрт 1200мг хэрэгтэй (4 аяга сүү)	Ургийн ясжилтад туслана
Аминдэм А	Ногоон, шар, улаан өнгийн ногоо ХЭ өдөрт 1 ЗООЯЕ хэрэгтэй (1ш лууван)	А аминдэмийн дутлаас сэргийлнэ.



Юу хэрэглэх ёсгүй вэ?

Юу	Хэрхэн зайлсхийх	Яагаад
Кофе, цай, сүүтэй цай	Цай болон кофе хэрэглэхгүй байх Ялангуяа хоолны өмнө, хойно хэрэглэхээс зайлсхий. Сүүтэй цайг болгоомжтой хэрэглэ	Цай, кофены найрлагад агуулагдах кофеин төрөлхийн гажиг үүсгэхээс гадна цай, кофе, сүү нь төмөр шимэгдэх явцыг бууруулна.
Давс	Давс их хэмжээгээр хэрэглэхээс зайлсхий. Иоджуулсан давс оюун ухааны хомсдолоос сэргийлнэ	Давс нь цусны даралт ихэсгэж, шингэнийг биед барьдаг. Бие махбодийг хямраахаас гадна хүндрэлтэй төрөх эрсдлийг ихэсгэнэ
Эм	Шаардлагагүй эм тариа хэрэглэхээс аль болох зайлсхий. Хэрэглэх тохиолдолд эмчийн зааврыг чандлан дагах шаардлагатай. Дан ганц аминдэмээр хоол хүнсний хэрэглээг БҮҮ орлуул!	Зарим эм, эмийн бэлдмэл нь ургийн хөгжилд сөрөг нөлөө үзүүлнэ. Аминдэм нь хоол хүнсний нэмэлт бодис учир дангаараа хоол хүнсний хэрэгцээг хангаж үл чадна Тариа хийхэд арьс салстын бүрэн бүтэн байдал алдагдаж улмаар хоёрдогч халдвар үүсэх эрсдэл ихэснэ.
Тамхи	Тамхи БҮҮ тат, хэн нэгнийг таны хажууд тамхи татахыг бүү зөвшөөр	Тамхи татах нь хүүхэд бага жинтэй дутуу төрөхөд хүргэнэ
Архи	Архи, айраг хэрэглэхээс зайлсхий	Төрөлхийн гажиг үүсгэхээс гадна хүүхэд бага жинтэй төрнө. Ингэснээр хүүхдийн амьдрах магадлал багасна.

Бусад

- Хангалттай хэмжээний хоол болон аминдэмийг хэрэглэ. Гэдэс эвгүйрхэх, цээж хорсох, өтгөн хатах зовиур илэрлээ ч хангалттай хэмжээний хоолыгүргэлжлүүлэн идэхшаардлагатай.
- Өглөө бие эвгүйрхэж, цээж хорсож байвал: Дотор эвгүй оргиулах хоол хүнс битгий хэрэглэ, өөх бага ид, хоолыг бага багаар ойр ойрхон ид, хоол идэж буй үедээ биш хоолны завсар шингэн уу. Мөн хоол идсэний дараахэвтэхээсзайлсхий.
- Өтгөн хатвал: Дасгал хий, ус уу, жимс (ялангуяа алим), ногоо (ялангуяа төмсний хальс) мөн хар талх ид.
- Жирэмсний турш витамин хэрэглэх хэрэгтэй. Ялангуяа төмөр, фолийн хүчлийн бэлдмэл хэрэглэх үед өтгөн хар гарах шинж илэрч болох тул эмээх зүйлгүй үргэлжлүүлэн уугаарай.
- Халдвараас сэргийлж эрүүл ахуйн дэглэмийг чандлан сахихыг анхаар
- Төрөхөөс нэг сарын өмнө татрангийн эсрэг вакцин хийлгэх шаардлагатай. Энэ нь хүй таслах үед халдвар орохоос сэргийлнэ.
- Шингэн уух (кофе, цай, сүүтэй цай, архинаас бусад). Өдөрт 6 аяга ус мөн 4 аяга өөр шингэн уу. Үүнийгээ хөхүүлж буй үедээ хэрэглэх нь чухал.
- Дасгал хийхийн зэрэгцээ, сайн амрахаа мартаваа. Амралт, хөдөлгөөнийг тэнцүүлэх нь төрөхөд бэлтгэхээс гадна, өтгөн хатах, нурууөвдөх, ядаргаа, стрессээссэргийлэхэд тусална.
- Жирэмсэн эмэгтэйн жин аажим 10-13 кг-р нэмэгддэг. Хяналтанд очих болгондоо жингээ үзээрэй. Төрөхийн өмнөхөн гэнэт жин нэмэгдвэл эмчдээ ханд



ХҮҮХДИЙН ХООЛЛОЛТ

Хүүхдийг төрсөн цагаас нь ялангуяа 0-12 сартай хүүхдийн хооллолтод онцгой анхаарах хэрэгтэй

- 6 сар хүртэл зөвхөн эхийн сүүгээр хооллохыг эрмэлзээрэй. Эхийн сүү нь биед шаардлагатай уураг, тос, нүүрс ус, эрдэс, амин дэмийг хамгийн зохистой харьцаагаар агуулах тул 6 сар хүртэлх насны хүүхдийн өсөлт хөгжилт, хөдөлгөөн, хоол боловсруулахад зарцуулагдах илчлэгийг нөхөж өгнө
- Харин 6 сараас хойш хүүхдийн өсөлт хөгжлийг хөхний сүү дангаар хангаж чаддаггүй учраас тул нэмэлт хоолонд зайлшгүй оруулах шаардлагатай

**6 сар хүртэл
зөвхөн хөхөөр
хоолло!**

0-6 сар хүртэлх насны хүүхдэд яагаад эхийн сүү чухал вэ?

- Хүүхэд төрмөгц ангир уургаар амлуулах нь нярайн шарлалт хурдан багасах, зунгаг бүрэн гарахад тустайгаас гадна хөхөх чадвараа олоходтустай
- Гүйлгүүлэх, өтгөн хатаах, харшил өгөх гаж нөлөөгүй
- Эхийн сүү нь цэвэр ариун байх тул халдвар болон суулгалт өвчнөөс сэргийлнэ
- Хөхөөр хооллох нь эдийн засгийн хувьд хэмнэлттэй
- Эхийн сүү нь орчны халуунд шингэрч, хүйтэнд илчлэг чанар нэмэгддэг онцлогтой тул халуун, хүйтний аль ч улиралд хэрэглэхэд тохиромжтой
- Өөр ямар ч сүүний найрлагад байхгүй халдварт өвчин эсэргүүцэгч бодисагуулна
- Эхүрийн нандин холбоогбий болгоно
- Хөхөөр хооллох нь эхийн хувьд жирэмслэлтээс сэргийлэх, умай сайн агшаах, хөхний болон өндгөвчний хорт хавдараас сэргийлэх нөлөөтэй



6 сараас дээш насанд нэмэгдэл хоолыг хэрхэн бэлтгэж өгөх вэ?

Өмнө нь хөхөж байсан хэмжээний хөхний сүүг үргэлжлүүлэн өгөхөөс гадна нэмэлт хоолонд зайлшгүй оруулна. Ээж, асран хамгаалагч нар гэрийн нөхцөлд өөрийн нөөц бололцоонд түшиглэн нэмэгдэл хоол хийхдээ доорх 5 шаардлагыг хангасан эсэхэд анхаарал тавих хэрэгтэй.

- **Тохирсон**- хүүхдийн шүд ургаагүй, зажлах чадваргүй үед шингэн, хагас зутан, нухаш хэлбэрээр өгөх, харин хүүхдийн шүд ургаж, хоол боловсруулах чадвар нэмэгдэхийн хирээр хоолыг жижиглэн хэрчсэн байдлаар бэлтгэнэ
- **Зохимжтой**- хоолны найрлагад байх уураг, өөх тос, нүүрс ус, амин дэм, эрдэс бодисууд өөр хоорондоо зохистой харьцаагаар агуулагдаж байхыг хангах үүднээс өдөрт аль болох олон нэр төрлийн хоол бэлтгэж өдөр бүр өөр өөр хоол сонгох
- **Тэжээллэг**- хүүхдийн бие мах бодийн өсөлт, хөгжилд чухал ач холбогдолтой амин дэм, эрдэс, уураг, амин хүчил, ургамлын гаралтай өөх тосоор баялаг байлгахын тулд хярж хэрчсэн эсвэл 2-3 дахин машиндсан махтай, ногоогоор баяжуулсан бантан, сүүтэй ногооны зутан өгөх, аль болох олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн /сүү цагаан идээ, ногоо жимс, төрөл бүрийн будаа/ оролцуулах
- **Хэмжээний хувьд хангалттай**- нэг удаа идэх болон хоногт авах хоолны хэмжээ нь хүүхдийн нас биеийн онцлогт тохирсон байх шаардлагатай
- **Аюулгүй**- хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг шинэ, муудаагүй, баталгаатай хүнсний бүтээгдхүүнээр ариун цэвэр, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан орчинд зөв бэлтгэнэ. Энэ зорилгоор хоолыг тухай бүр шинээр бэлтгэж өгөх

Аяга халбагаа барихад нь тусалж, зөв хооллох дадалд сургаарай. (Нэмэгдэл хооллолтын талаар **“Хүүхдийн Нэмэгдэл хоол”** номноос дэлгэрүүлэн унш).



Та 6-36 сартай хүүхэддээ **ӨДӨРТ НЭГ ШИРХЭГ** аминдэмийн **БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ХОЛИМОГ** хоолонд нь хииж өгөөрэй!

БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ХОЛИМОГ

Бичил тэжээлийн холимог нь найрлагандаа А, Д, С аминдэм, фолийн хүчил, төмрийн бэлдмэл, цайр зэрэг бичил элементийг зохимжтой харьцаагаар агуулсан хоол хүнсний нэмэгдэл бүтээгдэхүүн юм. 6-36 сартай хүүхдэд өдөрт нэг удаа хэрэглэхээр савлагдсан энэхүү бэлдмэл олон талын ач холбогдолтой.

Урьдчилан сэргийлэх- төмөр дутлын цус багадалт, сульдаа, тураал, өсөлт хөгжлийн хоцролтоос урьдчилан сэргийлнэ.

Эмчлэх- төмөр дутлын цус багадалт, сульдаа, тураал, өсөлт хөгжлийн хоцролт нь хоол тэжээлийн зохимжгүй нөхцлөөс үүсдэг эмгэг бөгөөд дээрх бэлдмэлийг өдөрт **нэг удаа, 5 сарын** турш тогтмол хэрэглэж чадваас эмчилгээний үр дүн өгдөг

Бичил тэжээлийн холимог нь дэлхийд алдартай Канадын 'ЗюК НозрйаГ байгууллагын 'Рей-МесГ лабораторид бүтээгдсэн бөгөөд олон улсын стандартын 150 9002 гэрчилгээтэй 'КорасК !nc' эмийн үйлдвэрт савлагддаг юм.

Хэрэглэх заавар

6-36 сартай хүүхдийн аягалсан хоол хөрсний дараа хольж өгнө. Өдөртөө зөвхөн нэг удаа өгөхийг анхаар. Цай, сүү болон кофенд хольж уух нь бичил бодисын шимэгдэлтийг багасгах учир зайлсхийх хэрэгтэй. Та хүүхэддээ уг бэлдмэлийг тасралтгүй 5 сарын турш хэрэглэсэний дараа үр дүнд хүрнэ. Сөрөг нөлөө багатай, хүүхдийн өтгөн шингэрч болзошгүй, үргэлжлүүлэн уухад зүгээр.

Анхаар: Уг бэлдмэл нь найрлагандаа төмөр агуулах тул хэрэглэх явцад хүүхдийн өтгөн хар гардаг. Энэ нь аюулгүй

ЗӨВ ХООЛЛОЦГОО

Юу	6 болон түүнээс дээш насны хүүхдийн хоолны зохистой хэрэглээ	Яагаад?
Илчлэг	Өдөрт кг тутам 95 ккал илчлэг авах ёстой. Өдөрт дор хаяж 5 удаа хоолло	Өсөж төлжиж буй бие махбод ийн илчлэгийн хэрэгцээ маш өндөр байна
Уураг	Өдөрт нэг кг тутам 2 гр уураг (8 гр хонины мах) шаардлагатай Зутанд хярсан мах нэмж өг	Өсөлт хөгжилтөд уураг зайлшгүй хэрэгтэй. Гэхдээ хэрэцээнээс ихэдвэл бөөрөнд ачаалал өгөх сөрөг нөлөөтэйг анхаар.
Өөх	Хүүхэд илчлэгийнхээ 40% өөх тосноос авдаг. Иймээс бантанд нь цөцгийн тос нэмж өгөх, болж өгвөл ургамлын гаралтай тос хэрэглээрэй	Илчлэг хэрэгцээг ургамлын гаралтай тосоор хангах нь өсөлт хөгжилтөнд тустай
Д аминдэм	Урин дулааны улиралд нүүр толгойн хэсгээс бусдыг ил гаргаж өдөрт 15 минут наранд байлгах ёстойг анхаар. Өвлийн саруудад Д аминдэм өг. Бор хоол идцэг болохоор нь боломжтой бол загасны мах өгөөрэй (сардин)	Сульдаа өвчин тусахаас сэргийлнэ.
Фолийн хүчил	Ногооны нухаш бэлтгээд бантан, зутанд нь нэмж өг	Цус багадалтаас сэргийлэхээс гадна өсөлтөнд тусална.
Төмөр	Хярсан мах, ялангуяа элэг төмөр их хэмжээгээр агуулдаг	Цус багадалтаас сэргийлнэ. 6 сартайгаас эхлэн хоол тэжээл эсвэл төмрийн бэлдмэлээр бие махбодийн төмрийн нөөцийгхангах хэрэгтэй болдог.
С аминдэм	Улаан лооль, байцаа, жүрж, нэрс, хад, г.м-д их агуулагддаг	Ханиад хүрэхээс сэргийлэхээс гадна төмөр шимэгдэхэд тусална.
Кальци	Тараг, амьтны сүү (буцалгасан), бяслаг, каш	Яс бэхжихэд тустай
А аминдэм	Лууван эсвэл ногоон навчит хүнсний ургамалаар нухаш бэлдэж өг	Биеийн эсэргүүцэл болон нүдний хараа сайжруулна, төмрийн үйл ажиллагаанд тусална.

ТӨСӨВЛӨХ БА ХАДГАЛАХ

Төсөвлөх ба хадгалах нь яагаад чухал вэ?

- Төсөвлөх гэдэг нь мөнгөө яаж зарцуулахаа төлөвлөхийг хэлнэ.
- Хадгалах гэдэг нь зарцуулалгүй нөөцөлсөн мөнгө юм.
- Та ямар ч ажил хийдэг байсан мөнгөтэй болмогцоо зарцуулах биш харин боломжийн хирээрээ төсөвлөж хадгалах нь чухал юм. Яагаад гэвэл:



Төсөвлөвөл:

- Үндсэн хэрэгцээгээ хэрхэн хангахаа мэдэх
- Мөнгөндөө илүү хяналттай байх
- Илүү тэжээллэг хүнс авч чадах
- Мөнгө хадгалж чадна
- Тогтмол бага хэмжээний мөнгө хуримтлуулбал удахгүй таны мөнгө доорхи зүйлийг хийхэд хүрэлцээтэй болсныг та мэдрэх болно
- Үнэтэй зүйлийг худалдан авах
- Төлөвлөөгүй зардал барагдуулах чадвартай болсон байх
- Гэнэтийн тохиолдолд бэлэн байх

Яаж төсөвлөх вэ?

1-р алхам: Санхүүгийн чухал гол зүйлийг тогтоо

- Та өөрийн сарын орлогыг чихэрт орлуулан хэдий хэмжээний чихэр болохыг тогтоо
- Чихэрнээсээ байр, цахилгаан, нүүрс, хоол хүнсэнд гэх мэт зүйлд зарцуулахыг ав
- Мөнгө хүрэхгүй бол яах вэ? Илүү мөнгө үлдвэл яах вэ?



2-р алхам: Зарцуулсан зүйлээ бичиж үлдээ

- Орлого, зарлага бичихийн тулд төрөл болгон хуваа
- Бүх зарцуулсан мөнгийг нэгийг ч үлдээлгүй тохирох төрөлд хувааж бич
- 1, 2 сарын дараа та хэрхэн мөнгөө зарцуулснаа хар
- Зарцуулалтын ямар нэгэн зүйлийг өөрчилмөөр санагдаж байна уу? Өөрчилж болох эсэхийг үз

3-р алхам: Төсөвлөх

- Хэдий хугацаанд төсөвлөхөө шийд (7 хоног, сар). Энд бид сараар төсөвлөх
- Зарцуулалтаа төрөл болгон хуваа
- Сар болгон зарцуулдаггүй зүйлийн зарлагыг (жилд 1 удаа малдаа эм авах) тооцож үүнд төлөх боломжтой болохын тулд зарцуулах мөнгөө сар болгон авч үлдэх
- Орлого гэсэн баганад авдаг орлогоо бичнэ үү
- Зарлага гэсэн баганад ерөнхий зарцуулалтаа бичнэ үү

ЗӨВ ХООЛЛОЦГОО

Жишээ

сар	жил	Орлого	
Эхнэрийн ТҮЦ-ээс олсон орлого		төлөвлөсөн	бодит
Нөхрийн малнаас олсон орлого			
Бусад орлого			
Нийт орлого			

Зарлага

	төлөвлөсөн	бодит
Байр		
Хоол хүнс		
Нүүрс		
Машины тос, шатахуун		
Автобус		
Цахилгаан		
Цагаан сарын бэлэг		
Даатгал		
Эм		
Хувцас		
Хичээлийн хэрэгсэл		
Бусад зарлага		
Хадгалсан		
Нийт зарлага		
Үлдэгдэл		

Яаж хадгалах вэ?

- Сар болгон сарын тогтмол зардалдаа зарцуулах болон энэ сард зарцуулахгүй ч гэсэн дараа зарцуулахаар төлөвлөсөн мөнгөө нөөцөл
- Олсон ба зарцуулсан мөнгөө бүртгэж бич
- 10% хадгалахыг хичээ. Хэрвээ энэ их бол хадгалж чадах мөнгөө хадгал (100 төгрөг ч багадахгүй). Үрчихэж магадгүй учир үүнийгээ мөнгө байдаг газраас өөр газар хадгал.
- Хэрвээ та ганц ч төгрөг хадгалж чадахгүй байвал зарцуулалтаа хэрхэн өөрчилж болохыг эргэн хараарай.



ЗӨВ ХООЛЛОЦГООЁ

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагаас (ДЭМБ) хэвшүүлбэл зохих 12 санамжийг боловсруулсан бөгөөд үүнийг дагаж мөрдөх нь хүүхдээ эрүүл саруул өсгөж бойжуулахад тустай

Гэр бүлд заавал хэвшүүлэх 12 санамж (ДЭМБ)

- 1) Хүүхдийг 6 сар хүртэл зөвхөн эхийг сүүгээр хоолло
- 2) 6 сартайгаас нь эхлэн илчлэг болон шимт бодисоор баялаг нэмэлт хоол бэлтгэж өгөхийн зэрэгцээ үргэлжлүүлэн хөхүүл
- 3) Хэрэцээт амин дэм, эрдэс бодис (А, Д амин дэм, төмөр гэх мэт) авч чадаж байгаа эсэхийг мэдэж байх
- 4) Хүүхдийн өтгөнийг зайлуулах. Зарим хүмүүс хүүхдийн өтгөнийг халдваргүй гэж ойлгодог нь буруу юм. Нялх хүүхдийн өтгөн ч гэсэн халдвар тараах аюултай учир эрүүл ахуйн шаардлагын дагуу хурдан зайлуулах хэрэгтэй
- 5) Зайлшгүй шаардлагатай вакцинийг товллын дагуу заавал хийлгэж байх
- 6) Хүүхдээ өтгөнөөр бие засуулж, цэвэрлэсний дараа гараа заавал угаах
- 7) Хүүхэдтэй байнга харилцаж, тоглож, сэтгэл зүйн таатай орчин бүрдүүлэх замаар оюун ухаан, сэтгэцийн хөгжлийг дэмжиж байх
- 8) Өвдсөн үед нь хөхний сүү, бусад шингэнг ердийн хэмжээнээс илүү уулгах
- 9) Халдварт өвчнөөр өвдсөн бол евөрмөц, оновчтой эмчилгээ хийлгэх
- 10) Хүүхдийг өвдсөн үед нь эмчид заавал үзүүлж, зөвлөлгөө авдаг байх
- 11) Эмч, мэргэжилтэний өгсөн зөвлөлгөөг ягштал дагаж, товлосон хугацаанд давтан үзүүлэх
- 12) Эмэгтэйчүүд жирэмсэн үедээ эмчийн хяналтад тогтмол үзүүлж хэвших

ГАРЧИГ

1. Зохистой хооллолт, Тэр Зөвлөмж”, “Хооллох нэгж” 1-5
2. Биемахбодийнөсөлтхөгжилдзайлшгүй шаардлагатай тэжээлийн бодис, бичил тэжээл гэж юу вэ? 5-11
3. Хүнсний аюулгүй байдал 12-13
4. Хүнсний бүтээгдэхүүний тэжээллэг чанарыг нь хадгалж боловсруулах 14-15
5. Хүнс хадгалж нөөшлөх(даршлах) 15-19
6. Жирэмсэн болон хөхүүл эхийн хооллолт 19-23
7. Хүүхдийн хооллолт 24-27
8. Төсөвлөх ба хадгалах 28-29

Ашигласан материал

Axtell Barrie "Principles of Food Dehydration." Food Chain No. 19, November 1996. Food and Nutrition Library CD-ROOM

Cahill, Matthew, et. al. Patient Teaching. Nurses' Reference Library. Springhouse, PA: Springhouse Corporation, 1987.

Clements, Frederick W. & Josephine F. Rogers. You and Your Food. Melbourne: Longman Cheshire, 1985.

Den Besten, Heidy & Ts. Batzaya. Bon Appetit. Ulaanbaatar: Interact, 2000.

Etheri, Jeremiah. "Food Preservation by the Turkana People." Food Chain No.19, November 1996. Food and Nutrition Library CD-ROM.

Hobson, Phyllis. Making and Using Dried Foods. United States: R.R. Donnelley, 1994.

International Institute for Rural Reconstruction (IIRR). "Preserving Nutrients." Environmentally Sound Technologies for Women in Agriculture. Food and Nutrition Library CD-ROM.

International Nutritional Anemia Consultative Group. "Guidelines for the Control of Maternal Nutritional Anemia." Washington D.C.: International Life Sciences Institute-Nutrition Foundation, 1989.

Sevy, Jim "Family Finance." November 28 & 30, 2000. www.love@home.com, retrieved 30 November, 2000.

United Nations University and the World Health Organization meeting proceedings, Darwin College, Cambridge, United Kingdom, 9-11 March 1981, published 1983.

Wardlaw, Gordon M. & Paul M. Insel. Perspectives in Nutrition. St.Louis: Mosby, 1996.

Werner, David, Carol Thuman, & Jane Maxwell. *Where There is No Doctor: A Village Health Care Handbook.* Hesperian Foundation, 1992.

WHO Golden Rules for Safe Food Preparation. Geneva: World Health Organization.