

Ойролцоогоор 6 сартайд (4 сар хүрснээс хойш)

Анхны нэмэгдэл хоол /бор хоол/ - Нухаш болон зөөлөн, бүхэл хэсгүүдтэй хоол хүнс

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Төмрөөр баялаг
хоол хүнс

Амтлах мэдрэхүй
хөгжих

Идэх чадварт суралцах

- Хүүхэд нэмэгдэл хоолонд орж эхлэх үе маш чухал!
- Таны хүүхэд нэмэгдэл хоолонд ороход бэлэн болсныг илтгэх шинж тэмдгүүд илэрсэн бол бага багаар нэмэгдэл хоол санал болгоорой. Хүүхэд бүрийн бэлэн болох цаг ялгаатай байдаг тул хэрвээ таны хүүхэд нэмэгдэл хоол өгөхөд идэх сонирхолгүй байвал хэдэн өдрийн дараа дахин оролдоорой.
- Анхны нэмэгдэл хоолонд төмрийн агууламж өндөртэй сонголтууд тухайлбал хүүхдийн баяжуулсан өглөөний хоол (сереал), өндөг, шош болон сэвэг зарам мөн зөөлөн болгосон, махан нухаш байвал зохистой. Та эдгээр хүнсийг жимс, ногоо болон үр тариатай хавсран өгөөрэй.
- Таны хүүхэд идэх дадалд суралцсаны дараа бага багаар түгээмэл харшил төрүүлэгч хүнсийг хоолонд нь нэмж эхлээрэй. Таны гэр бүлийн тогтмол хэрэглэдэг түгээмэл харшил төрүүлэгч хүнснээс нэг эсвэл хоёрыг сонгон хүүхдийнхээ хоолны төрөлд нэмж эхлээрэй.



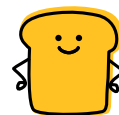
ҮНЭЭНИЙ СҮҮ

Цэвэр тараг (бүрэн тослогтой, чихэргүй) эсвэл ногоо, жимсний нухшанд нь гөлгөр рикотта бяслаг нэмж болно. Нярайн стандарт нэмэлт сүү нь үнээний сүүнд суурилсан байдаг. Бага хэмжээний кастардыг (чихэргүй) хүүхдийн өглөөний хоол (сереал) эсвэл жимсний нухшанд хольж өгч болно.



ӨНДӨГ

Бүрэн чанасан өндөгний шарыг нухаж ногооны нухашанд хольж идүүлж болно. Хүүхдийн өглөөний хоолонд (сереал) нь мөн хатуу чанасан өндөгний шарыг нухаж хольж болно.



УЛААН БУУДАЙ

Төмрөөр баяжуулсан, улайн буудайн хүүхдийн өглөөний хоол (сереал). Хөхний сүү эсвэл хүүхдийн сүү орлуулагчаар найруулсан кашаар хооллож үзээрэй.



ЗАГАС

Лаазалсан яргай загас эсвэл туна загасыг нухаж ногооны нухашанд хольж болно. Жигнэсэн, ясгүй цагаан загасыг жижиглэн бутлаад ногоотой хутган өгч үзээрэй.



ШАР БУУРЦАГ

Тофүг ширхэггүй болтол нь нухаад жимсний нухашанд хольж болно.



ГАЗРЫН САМАР

Газрын самрын нухашан түрхлэгийг усаар шингэлэн ногооны нухашанд хутган хольж болно. Бага хэмжээний газрын самрын нунтаг эсвэл газрын самрын гөлгөр түрхлэгийг хүүхдийн өглөөний хоол (сереал) эсвэл жимсний нухашанд хольж болно.



МОДНЫ САМАР

Модны самрын нухашан түрхлэгийг усаар шингэлэн ногооны нухашанд хутган хольж болно.



ГҮНЖИДИЙН ҮР

Тахиниг (гүнжидийн үрний нухаш) жимс эсвэл ногооны нухашанд хольж болно.

Энэхүү мэдээлэл нь харшил төрүүлэгч түгээмэл хүнсийг анх хэрэглэж эхлэхэд зориулсан зөвлөмжийг агуулсан болно. Нярайн хооллох тухай ерөнхий мэдээллийг тухайн муж, газар нутгийн эрүүл мэндийн төв эсвэл Raising Children's Network байгууллагаас авах боломжтой.

Хүнсний харшлаас сэргийлэх төслийг дэмжигч



national
allergy
council



Mongolian | Монгол

Энэхүү төслийг Австралийн Эрүүл Мэндийн Яамнаас санхүүжүүлж байгаа болно.