

Ойролцоогоор 7-9 сартайд

# Нухаш болон биетэй, зөөлөн бүхэл бүхий хоол хүнс

NIP  
ALLERGIES  
IN THE  
*Bub*

## Төмрөөр баялаг хоол хүнс

Хоол хүнсний төрөл  
зүйлийг нэмэгдүүлэх,  
өөрөө хооллох  
сонирхолтой болох

- Таны хүүхэд нухаш хэлбэрийн ширхэггүй хоолонд дассаны дараа өтгөн бөгөөд илүү бөөгнөрөл ихтэй /бүхэл хэсэгтэй/ хоол хүнс нэмэлтээр өгч эхлээрэй. Хэрвээ таны хүүхэд ийм бүхэл хоол идэхэд арай бэлэн биш байвал хоолыг нь бага зэрэг нухаж, жижиглэж өгөөд дараа нь дахин өгч үзээрэй.
- Хүүхдээ хоолоор нь тоглуулаарай - тэд ингэж л хоол хүнсийг амталж, мэдрэн суралцдаг. Мөн энэ нь өөрийгөө хооллож сурах эхний алхам болдог.
- Хэрвээ та харшил төрүүлэгч түгээмэл хоол хүнсний заримыг аль хэдийн өгөөд эхэлсэн бол үргэлжлүүлэн хооллонгоо хүүхдэдээ өгөх харшил төрүүлэгч хоол хүнсний төрлийг аажмаар нэмэгдүүлээрэй.



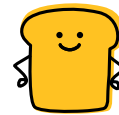
### ҮНЭЭНИЙ СҮҮ

Үрж жижиглэсэн зөөлөн бяслаг нь маш тохиромжтой анхны барьж иддэг хоол байх болно. Мөн үрж жижиглэсэн бяслагийг ногооны нухшанд хольж болно. Дэлгүүрүүдэд зарагдаж буй ихэнх хүүхдийн шаржигнуур талх нь үнээний сүү агуулдаг. Мөн та бяслагны соус бэлдэн нухсан ногоотой өгөх эсвэл болгосон загас, паста гоймонтой хольж өгч болно. Рикотта бяслаг эсвэл ээдмийг жимс, авакадо, эсвэл нухсан ногоотой хольж идүүлж мөн болно. Үнээний сүүнд чанасан овъёсны зутан хийж өгч болно. Та хүүхдэдээ илүү өтгөн, бүхэл хоол өгч эхлэхдээ кастард, тараг гэх мэт хагас шингэн бүтэцтэй хоол хүнсээр үргэлжлүүлэн хооллож болно.



### ӨНДӨГ

Хатуу чанасан өндгийг нухаж ногооны нухшанд хольж идүүлж болно. Гэрийн аргаар хийсэн өндөгний кастард өгч үзээрэй. Хатуу чанасан өндгийг нухсан авакадо эсвэл нухсан чихэрлэг төмстэй өгч болно. Мөн та жигд багсарч хуурсан өндөг хийж өгч болно.



### УЛААН БУУДАЙ

Бусад төмрөөр баяжуулсан, улаан буудайн хүүхдийн өглөөний хоолууд (тухайлбал Weet-Bix™) өгч эхлээрэй. Кускус нь хийхэд амархан бөгөөд шөл эсвэл хучмал хоолтой хамт өгч болно. Жижиг паста гоймон (тухайлбал ризони) эсвэл кускусыг нухсан ногоо эсвэл махтай хамт өгч үзээрэй. Барьж идэх хоолонд сайн чанаж болгосон мушгирсан гоймон тохиромжтой. Түрхлэгтэй талх (энгийн эсвэл шарсан) өгч үзээрэй. Хөвсгөр блинчикүүд (pikelets) өгч үзээрэй.



### ЗАГАС

Барьж идэх хоолонд нь лаазалсан туна эсвэл яргай загасны (ясгүй) ширхэгээс өгч үзээрэй. Загасаа жигнэн ширхэглэж (салгах) бяслагны суустай хольж болно. Лаазалсан туна загасны (нэмэлт давсгүй) шингэнийг нь шүүж, нухсан ногоотой хольж өгч үзээрэй.



### ШАР БУУРЦАГ

Барьж идэх хоолонд нь зөөлөн тофүг дөрвөлжин зүсээд өгч болно. Хэрвээ тофүг нухаштай холих бол зөөлөн бөөгнөрөл үүсгэх зорилгоор тофүгээ нухаж өгөөрэй. Сайн чанаж болгосон шар буурцгийг нухаж өгч болно.



### ГАЗРЫН САМАР

Газрын самрын гөлгөр түрхлэгийг нухсан хоолонд хийж өгч болно. Жигд нарийн нунтагласан газрын самрыг хүүхдийн өглөөний хоолонд (серал) хольж өгч болно. Ойролцоогоор 8 сартайгаас эхлэн талхны жижиг хэсэг дээр газрын самрын түрхлэг түрхэж өгч үзээрэй. Хучмал хоолонд жигд нарийн нунтагласан газрын самар хийж болно.



### МОДНЫ САМАР

Модны самрын гөлгөр нухашан түрхлэгийг нухсан хоол хүнсэнд хольж болно. Жигд нарийн нунтагласан модны самрыг хүүхдийн өглөөний хоолонд (серал) хольж өгч болно. Талхны жижиг хэсэг дээр самрын түрхлэг түрхэн өгч үзээрэй.



### ГҮНЖИДИЙН ҮР

Тахيني (гүнжидийн үрний нухаш) агуулсан хомусыг ногооны нухаштай хольж өгч болно.



### ХЯСАА

Хавчны мах эсвэл сам хорхойг жигнэж, таташ болгон мөн нухсан ногоотой хольж өгч үзээрэй.

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

Хүнсний харшлаас сэргийлэх төслийг дэмжигч



Mongolian | Монгол

Энэхүү төслийг Австралийн Эрүүл Мэндийн Яамнаас санхүүжүүлж байгаа болно.