

Ойролцоогоор 10-12 сартайд

Хэрчиж, нухсан зөөлөн хоол хүнс болон барьж иддэг хоол хүнс

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Хоолны төрөл зүйлийг
нэмэгдүүлэх
Илүү олон бүтэцтэй
хоол хүнс
Анхны барьж иддэг
хоол хүнс
Бие даан хооллох

- Таны хүүхэд бие даан хооллох хүсэлтэй болж эхэлнэ. Хүүхэд өөрөө хооллож сурахад эхэндээ асгаж цацах нь түгээмэл байх ба олон удаагийн оролдлого шаардлагатай болдог!
- Хүүхэддээ сонирхохгүй байсан ч шинэ хоол өгч амсуулж байгаарай.
- Хүүхдээ хоол идүүлэх гэж хүчлэх хэрэггүй, харин идэх дадалд суралцахад нь дэмжин хоол хүнсийг үргэлжлүүлэн өгч, амсуулж байх нь чухал.
- Танилцуулж амжаагүй байгаа харшил төрүүлэгч хоол хүнсийг амсуулж эхлэх ба хүүхдийнхээ идэж сурсан хоол хүнсийг үргэлжлүүлэн өгөөрэй.



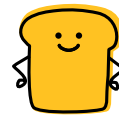
ҮНЭЭНИЙ СҮҮ

Ээдмийг зөөлөн жимстэй холиход тун тохиромжтой. Хайрсан бяслагтай шарсан талх эсвэл бяслагтай хачиртай талх өгч үзээрэй. Хүүхдийн өглөөний хоолыг (серал) энгийн үнээний сүүтэй хийж өгч үзээрэй. Дөрвөлжин хэрчсэн зөөлөн бяслаг санал болгоорой. Мөн талх эсвэл шаржигнуур жигнэмэг дээр бяслагны түрхлэг тавьж өгч болно.



ӨНДӨГ

Омлет, фритита, франц шарсан талх болон гэрийн аргаар хийсэн хөвсгөр блинчикүүд (pikelets) өгч үзээрэй. Хүүхэддээ хэрчсэн омлетийг хуурсан будаатай хольж өгч үзээрэй.



УЛААН БУУДАЙ

Пастини болон мушгирсан паста зэрэг зөөлөн болгосон паста хэлбэртэй гоймон өгч эхэлж болно. Талхыг (шар буурцаг болон заримдаа гүнжидийн үр агуулсан) хурууны хэмжээтэй болгон шарах эсвэл хачиртай талх хийн өгч үзэж болно. Болгосон ногоон дээр улаан буудайн гоймон нэмж болно. Хачиртай талх бэлдэн, зүсч жижиглэн өгч болно. Weet-Bix™ хүүхдийн өглөөний хоолыг (серал) сүү болон хэрчсэн гадилтай өгч үзээрэй.



ЗАГАС

Гэрийн аргаар хийсэн хурууны хэмжээтэй загас, тунатай хачиртай талх эсвэл хэрчим ногоон хулуун (zucchini) дээр туна загас тавьж өгч болно. Олон төрлийн загас өгч үзээрэй(тухайлбал шинэхэн яргай загасыг жигнэж өгөх), ингэхдээ яснаас нь сайтар салгаарай. Загасны котлет эсвэл загасны хучмал өгч үзээрэй. Туна эсвэл яргай загасыг паста гоймон, будаа, энгийн гоймон эсвэл чанаж болгосон ногоотой хамт өгч болно.



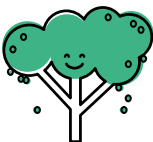
ШАР БУУРЦАГ

Худалдаанд зарагдаж буй ихэнх энгийн талхнууд шар буурцаг агуулдаг тул хачиртай талх эсвэл хурууны хэмжээтэй шарсан талх бэлдэж өгөөрэй. Дөрвөлжин хэрчсэн тофуг гоймон болон чанаж болгосон ногоотой хольж өгч болно. Барьж идэх хоолонд бага зэрэг тосонд шарсан хатуу тофү байж болно.



ГАЗРЫН САМАР

Газрын самрын гөлгөр түрхлэгийг хачиртай талх, шарсан талханд түрэх эсвэл бөөрөнхий маханд нэмж хийж болно.



МОДНЫ САМАР

Модны самрын түрхлэгийг хачиртай талх, шарсан талх эсвэл бөөрөнхий маханд ашиглаж болно. Нунтагласан самар агуулсан песто соусыг паста гоймон дээр нэмж өгч үзээрэй. Мөн та буйлс самрын гурил ашиглан маффин кекс хийж болно.



ГҮНЖИДИЙН ҮР

Тахيني (гүнжидийн үрний нухаш) агуулсан хомусыг шарсан талхан дээр түрхэх эсвэл зөөлөн болгосон ногооны дүрлэг болгон ашиглаж болно. Тахинигээр (гүнжидийн үрний нухаш) хийсэн хомус дүрлэг бэлдэж болно. Гүнжидийн тосонд ногоонууд шарж болно. Мах, болгосон ногоо эсвэл будаан дээр гүнжидийн үр цацаж болно. Гүнжидийн үртэй талх ашиглан хачиртай талх эсвэл шарсан талх хийж болно.



ХЯСАА

Хавчин бөмбөлөг хийж өгч үзээрэй. Сам хорхойг гоймон болон болгосон ногоотой жигнэх эсвэл хуурч болно. Хясаат загасыг (scallops) жигнэж, хэрчин будаа болон болгосон ногоотой хамт хэрэглэж болно.

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



national
allergy
council



Mongolian | Монгол

Энэхүү төслийг Австралийн Эрүүл Мэндийн Яамнаас санхүүжүүлж байгаа болно.