

Гэр бүлийн хоол болон бага насны хүүхдэд зориулсан хоол хүнс

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Гэр бүлийн эрүүл
хоол хүнс

Амтлах мэдрэмж
нэмэгдэх

Хоолны төрөлд харшил
төрүүлэгч хүнсийг
багтаах

Ширээнд сууж хооллож
сурах

Хоол шилж голон, сонгож
эхлэж магадгүй



- Балчир насны хүүхдэд гэр бүлийн олон төрлийн хоолноосоо үргэлжлүүлэн өгөөрэй - тэд аяндаа гэр бүлийн бусад гишүүдтэйгээ ижил хоол идэж сурах болно.
- Судалгааны үр дүнд хүүхдэд хүнсний харшил үүсэхээс сэргийлэхийн тулд 5 нас хүртэл нь харшил төрүүлэгч түгээмэл хоол хүнсийг идүүлж байх хэрэгтэй гэж тогтоосон. Тиймээс таны гэр бүлийн иддэг хоол хүнсэн дэх харшил төрүүлэгч түгээмэл хүнсийг үргэлжлүүлэн хэрэглээрэй. Харшил төрүүлэгч хоол хүнсийг долоо хоногт хамгийн багадаа 2 удаа хэрэглүүлэхийг зориорой.
- Хялбарчлахын тулд хүнсээ цуглуулахдаа харшил төрүүлэгч агуулсан хүнсүүд (тухайлбал шар буурцаг болон гүнжидийн үр агуулсан улаан буудайн талх) худалдан авах мөн хоол хийхдээ төрөл бүрийн харшил төрүүлэгчүүдийг (тухайлбал өндгөнд дүрсэн загас болон талхны үйрмэг, гүнжидийн үр эсвэл нунтагласан модны самар дээр нь цацах) оруулж болно.
- Балчир насны хүүхдэд хахах эрсдлээс сэргийлэн самрыг бүхлээр нь өгөх эсвэл бусад хатуу хоол хүнсийг идүүлэхгүй байх ёстой.
- Балчир насны хүүхдүүд олон шалтгааны улмаас хоол шилж голон, сонгож эхэлдэг. Хэрвээ танд хүүхдийнхээ хооллолтонд санаа зовнисон зүйлс байгаа бол эрүүл мэндийн мэргэжилтнээс зөвлөгөө аваарай.



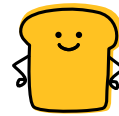
ҮНЭЭНИЙ СҮҮ

Аягаар сүү уулган, хоол болон хөнгөн зуушинд нь тараг болон бяслаг оруулаарай.



ӨНДӨГ

Уургаар баялаг түргэн өдрийн хоол бэлдэхэд өндөг тохиромжтой (тухайлбал багсарч хуурсан өндөг эсвэл бүрэн чанасан өндөг зэргийг зууш болгон хэрэглэх). Өндгийг маффин кекс эсвэл самартай амтат талханд хийн гэрийн аргаар хийсэн хөнгөн зууш бэлдэж болно.



УЛААН БУУДАЙ

Талх, паста гоймон болон хүүхдийн өглөөний хоол (серал) зэрэг улаан буудай агуулсан өргөн хэрэглээний хүнс сонгож өгөөрэй.



ЗАГАС

Гэр бүлийн хоолондоо загас нэмж оруулаарай. Загасны гадуур бүрмэлийг өндөг болон нунтагласан модны самартай талхны үйрмэг хольж бэлдэж болно. Лаазалсан туна болон яргай загасыг хэрчсэн ногоотой холивол паста гоймонтой хамт идэх түргэн бэлдэц болох ба түргэн өдрийн хоол бэлдэхэд хурууны хэмжээтэй загас хийж болно.



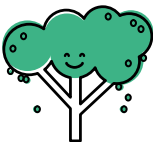
ШАР БУУРЦАГ

Худалдаанд зарагдаж буй талхнуудад шар буурцаг агуулагддаг. Мөн та давс багатай шар буурцагны соусыг хуурсан будаан дээр нэмэх эсвэл суши дүрэхээр ашиглаж болно. Тофүг дүрлэгэнд дүрж идэх эсвэл түргэн хуурсан хоолонд (stir fries) тофүг нэмж болно.



ГАЗРЫН САМАР

Жигд нарийн нунтагласан газрын самрыг өглөөний хоол, салат зуушинд нэмэх, бөөрөнхий мах эсвэл тахианы махан котлетны дүрлэгт ашиглах, мөн тарган дээр нэмж өгөх эсвэл амттан дээр цацаж болно.



МОДНЫ САМАР

Гэрийн аргаар самарны үйрмэг хийж өглөөний хоол, салат зуушинд нэмэх, бөөрөнхий мах эсвэл тахианы махан котлетны дүрлэгт ашиглах, мөн тарган дээр нэмж өгөх эсвэл амттан дээр цацаж болно.



ГҮНЖИДИЙН ҮР

Дээр нь цацах хольцонд нэмж болно. Гүнжидийн үртэй талх эсвэл гүнжидийн үртэй савхан талх (sesame 'grisini' sticks) худалдан авч хөнгөн зууш болгож болно. Ногоог хомуст дүрж өгөөрэй.



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



Mongolian | Монгол

Энэхүү төслийг Австралийн Эрүүл Мэндийн Яамнаас санхүүжүүлж байгаа болно.