

Бага насны хүүхдийн хооллолтын онцлог



Танилцуулга

Пунцаг овогтой Баярмаа



- Боловсрол

2003-2005 онд МУИС-ын химийн факултет-д суралцаж МУ-ын засгийн газрын тэтгэлгээр

2005-2006 онд Бүгд Найрамдах Польш улсын LODZ-ийн Их сургуулийн хэлний бэлтгэл

2006-2010 онд LODZ хотын Технологийн их сургууль Хүнсний технологич, тэжээхүйн ухааны бакалавр зэрэгтэй

2010-2012 он LODZ хотын Технологийн их сургууль Хүнсний технологич, тэжээхүйн ухааны магистр зэрэгтэй

- Мэргэшил - Хүнсний технологич

- Ажлын туршлага

2013-2016 он Эрдэнэт Үйлдвэрийн РМЗ цехийн ажилчдыг халуун хоолоор үйлчилдэг “White lake” ХХК-д технологич, “Bosa catering” ХХК-д технологич, салбарын эрхлэгч

2013 оноос одоог хүртэл “БГХБ” ХХК захирал

2021 оны 9 сараас одоог хүртэл Орхон аймгийн ЭМГ-ын хоол тэжээл хүнсний аюулгүй байдлын асуудал хариуцсан мэргэжилтэн



bayarmaapuntsag999@gmail.com



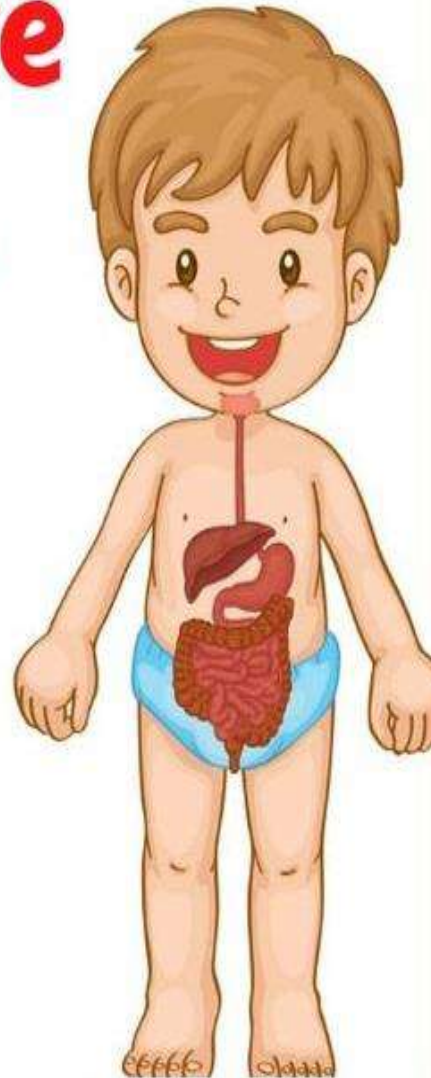
99266472



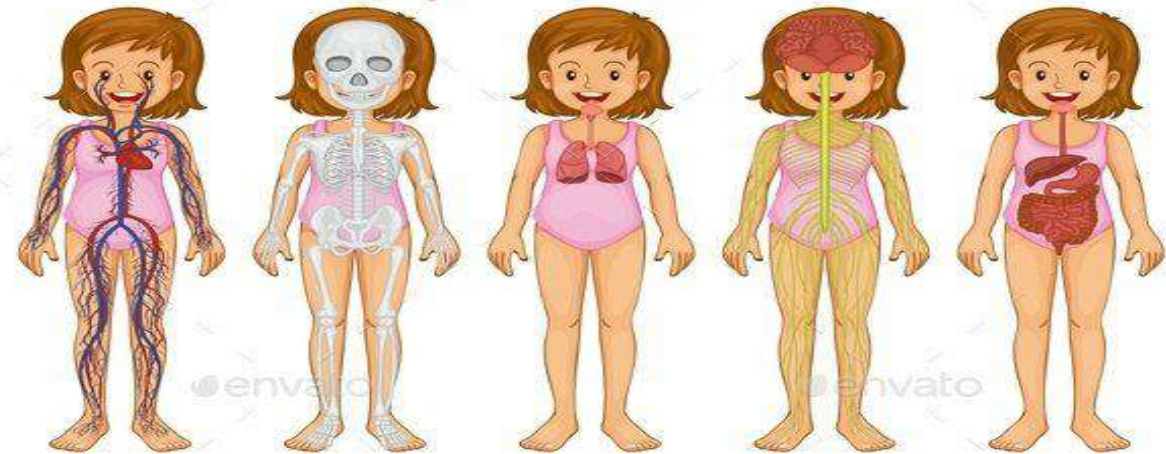
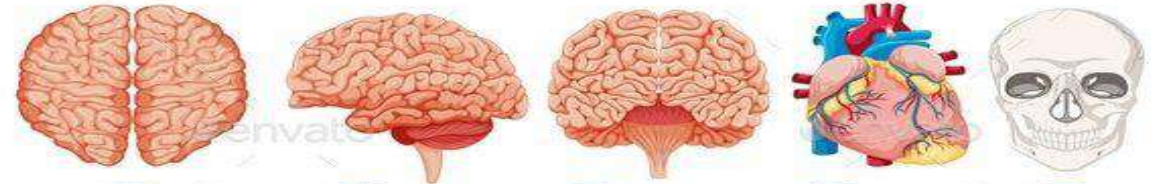
Facebook: Bayarmaa Puntsag

Хүүхдийн хоол боловсруулах эрхтэн системийн онцлог

Digestive Systems



My Body Systems



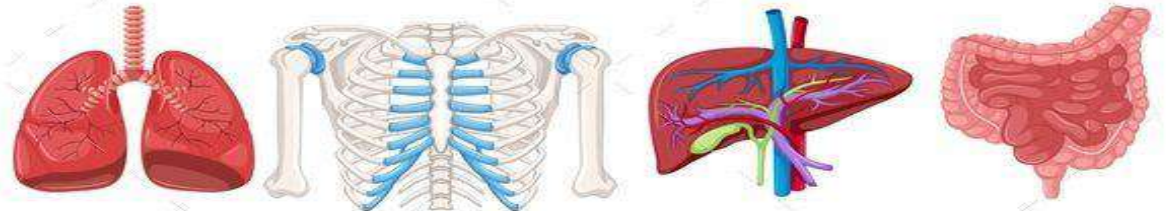
circulatory system

skeletal system

respiratory system

nervous system

digestive system



Хүний амьдралын чухал үе 0-3 нас



ADHD NATURAL TREATMENT

FOODS TO AVOID

- Sugar
- Gluten
- Conventional dairy
- Food Coloring and dyes
- Caffeine
- Soy
- MSG and HPV
- Nitrites
- Artificial sweeteners
- Personal food sensitivities / allergens

FOODS TO ENJOY

- High protein foods
- Iron rich foods
- Foods high in B-vitamins
- Poultry
- Foods rich in probiotics
- Eggs
- Omega-rich foods (Wild Caught salmon and Luncheon meats)

MULTICARE



Хүүхэд эрүүл чийрэг өсөхөд:



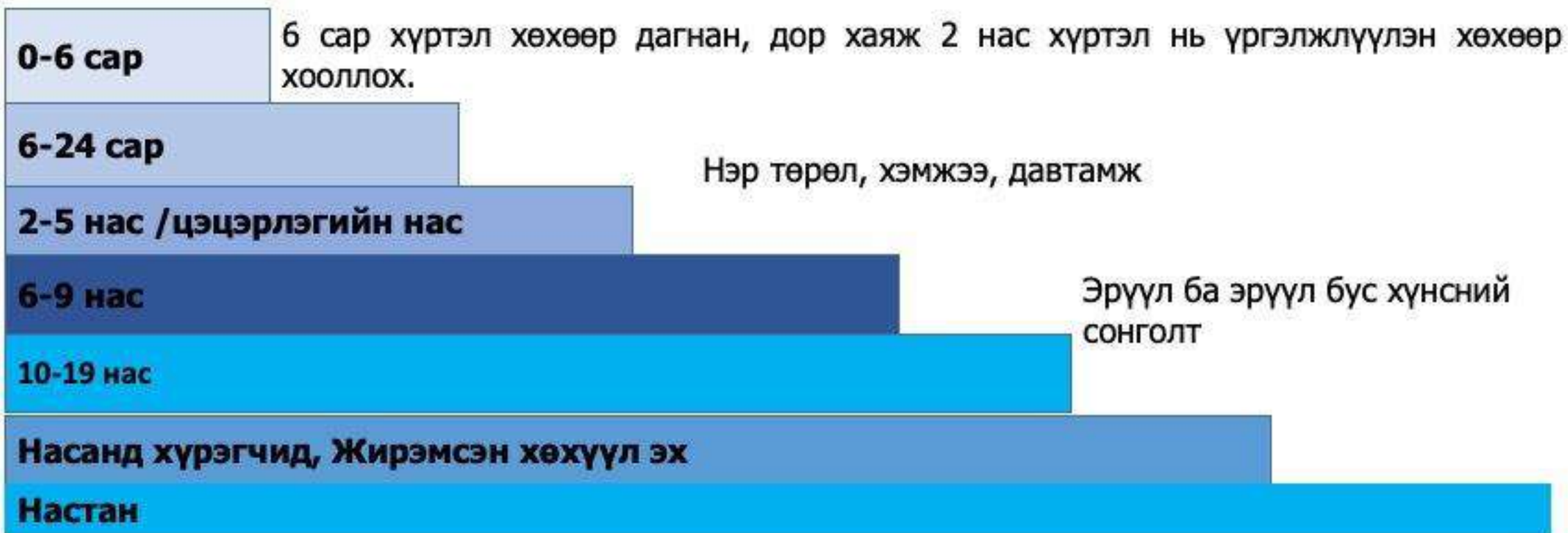
Хоол

Агаар

Нойр



Насны бүлэг тус бүрийн хооллолтын онцлог



Бага насны хүүхдийн хооллолтын үе



0-1,5 нас

**ХХ-с шим тэжээл
авч сурах үе**

Урьд нь шим тэжээлийг эхийн сүү болон угжны сүүнээс авдаг байсан бол энэ үед хоол хүнснээс авна



1-1,5 нас

**Шилжилтийн
үе**

Хөхөөр хооллолтоос хүүхдийн хооллолт руу шилжих маш чухал үе. Өөрөө хооллох дур хүсэл төрүүлэх



1,5-3 нас

**Хооллолтын
эхний үе**

Сүүн шүд цухуйж эхлэн өөрөө хооллохыг хүсэж эхэлдэг. Хоолоо асгах



3-5 нас

**Хооллолтын
сүүл үе**

Сүүн шүд ургаж дууссан хооллолтын арга барил төлөвшинө. Олон төрлийн хоол идэх чадвартай болж ирнэ.

Хүүхдийн шүдлэлттэй, тархины хөгжилтэй, сэтгэл зүйн хөгжилтэй хооллолтыг зохицуулах

Сүүн шүд шүдлэх дараалал



1 нас

Эрүү болон хоншоорын үүдэн шүд ургаж урд шүдээрээ хоол хүнсийг тасалж чаддаг болно. Хүүхэд хэлээ сайн удирдах тул тасалсан хоол хүнсээ амны хөндийн хойд хэсэгт аваачин буйлаараа бутлан идэж чаддаг.



1.5 нас

Үүдэн шүднүүдээрээ хоол хүнсийг бутлахад сайн суралцаж ирэх энэ үед нэгдүгээр араа шүд цухуйж эхэлсэн байна. Доол нэгдүгээр араа нь ургаж эхлээгүй байдаг тул хоол бутлах үүргийг буйл гүйцэтгэсэн хэвээр байна.



2 нас

Эрүүний болон хоншоорын нэгдүгээр араа шүд дээд доод хэсэгт нийт 4 шүд ургах бөгөөд 2.5 насны үед хоёрдугаар араа шүд цухуйна. Энэ үед араа шүдээр хоол хүнсийг бутлах боломжтой болж ирэх ч заглаж хүч сул хэвээр байна.



3 нас

Эрүүний болон хоншоорын хоёрдугаар араа шүднүүд бараг зэрэг ургаж эхэлнэ. Энэ үед түүхийг лууван зэрэг хүнсний ногоо, бага зэрэг жажууртэй мах идэж чадна. Хатуугаараа ялгаатай хоол хүнсийг түлхүү хэрэглэж заглаж чадлыг нэмэгдүүлэх хэрэгтэй.



4-5 нас

Заглаж чадвар нэлээд хөгжиж ирэх боловч шүд цоорноор энэхүү чадвар нь муудах аюултай тул болгоомжлох хэрэгтэй. 5 нас хүрэхэд байнгын араа шүд буюу 6 насны араа ургаж эхэлдэг.

Тархи, бие бялдрын өсөлт хөгжилт наснаас хамаарах нь



1 нас

Хүүхэд төрснөөс хойш бий болсон тархины торлог бүрхүүд үеэс үйл явц хамгийн идэвхитэй байх бөгөөд мэдээллийг ялгах үе юм. Үг авиа хэлж эхлэх нь хүүхэд мэдээллийг өөрт хэрэгтэй, хэрэггүйгээр ялган дуу авиагаар илэрхийлж байна гэж үзэж болно.



1.5 нас

Тархины хөгжил идэвхитэй үргэлжлэх бөгөөд үгийн баялаг нэмэгдэж, юмны хэлбэр дүрсийг таньж эхэлнэ. Хоол идэж байхдаа хоол хүнсийг ийш тийш тараах, өөрөөр хэлбэл хоолоороо тоглох нь тархинд мэдээллийг дамжуулж байгаагийн нэг илрэл юм.



2 нас

Биеийн хөдөлгөөнийг удирдаж мэдээлэл дамжуулах хурд нэмэгддэг тул халбага сэрээ хэрэглэж сурна. "Шүү /сүү/ ууя" зэрэг хоёр гурван үг холбож хэлэх чадвартай болдог.



3 нас

Насанд хүрсэн хүнтэй ярилцах чадвартай болохын зэрэгцээ тархины урд хэсэг хөгжиж өөрийн бодлоо илэрхийлэх чадвар сууна. Өөрийн бодол санаанд хяналт тавин бага ч гэсэн тэсвэр гаргах чадвартай болно.



4-5 нас

5 нас хүрэхэд насанд хүрсэн хүний тархины хүндийн жингийн 80-90%-д хүрч мэдээлэл дамжуулах хурд насанд хүрсэн хүнийхтэй дөхөж очих бөгөөд энэ үед дуртай дургүй гэсэн ойлголт бий болно.



Тархины хөгжил гүйцдэг хэдий ч үг ярианы хөгжил үргэлжилсээр байдаг. Эрүүгээ сайн хөдөлгөж хоолоо идснээр зайжлуурын булчирхайн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар тархинд олон сэрэл үүсдэг. 5 хүртлэх насанд сурсан зүйлүүд тархины хөгжилд ихээхэн нөлөө үзүүлдэг. Тиймээс энэ насны хүүхдүүдэд хөнгөн ажил даалгахад гүйцэтгэх чадвартай болсон байна.

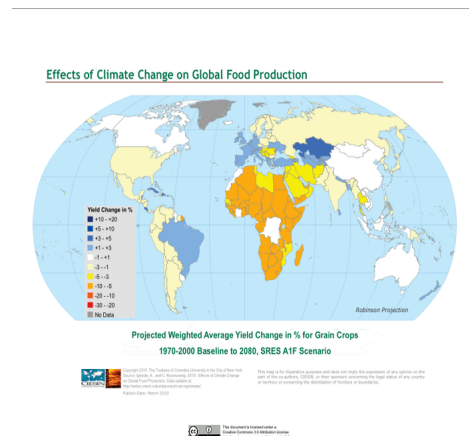
Гурван наснаас хүний ариаг сайн ойлгох боловч эрхлэх дуртай байна. Дуртай дургүй зүйлийг ялгах тул зөвхөн дуртай зүйлээ хийдэг болох хандлагаас болгоомжлох хэрэгтэй. 4-5 насныхан цэцэрлэгээр хүмүүжих тул найз нөхдийн туршийн шүд болох хэрэгтэй. 5 наснаас байнгын шүд цухуйж ирдэг бөгөөд насан туршийн шүд болох тул шүдээ сайн угааж цоорохоос сэргийлэх нь чухал юм.

Энэ үед сүүн шүд ургаж дуусах бөгөөд шүдний цоорол элбэг тохиолдоно. Иймээс шүдээ угаахыг бол эртхэн эмчид хандах хэрэгтэй. 5 наснаас байнгын шүд цухуйж ирдэг бөгөөд насан туршийн шүд болох тул шүдээ сайн угааж цоорохоос сэргийлэх нь чухал юм.



Эрүүл зөв тэнцвэртэй ХООЛЛОЛТ

1. Ямар улс оронд амьдарч байна – цаг уур амьсгалтай
2. Ямар улирал
3. Хэдэн настай
4. Аль цагт нь хэр хэмжээтэй хүнсний төрөл



Хүүхдийн хооллолт хэзээнээс вэ?



PREGNANT WOMAN HEALTHY FOOD

HEALTHURE

WHAT TO CARE

- PRODUCTION OF RED BLOOD CELLS
- HEALTHY OF BONES AND TEETH
- PRODUCTION OF STEM CELLS

DAILY FOODS

- IRON: Fish, chicken, beef, spinach, lentils.
- CALCIUM: Milk, yogurt, cheese, broccoli, almonds.
- PROTEIN: Eggs, fish, chicken, turkey, tofu.
- VITAMIN & MINERAL: Citrus fruits, kiwi, bell peppers, leafy greens.
- CARBOHYDRATE: Bread, rice, pasta, oats.

FOODS TO AVOID

- Coffee, alcohol, MSG, salt, processed meats, high-sugar foods.



Хоол боловсруулах эрхтэн систем – бактерийн систем



GOOD BACTERIA



Bifidobacteria



Lactobacilli



Escherichia coli



BAD BACTERIA



Campylobacter



Enterococcus faecalis



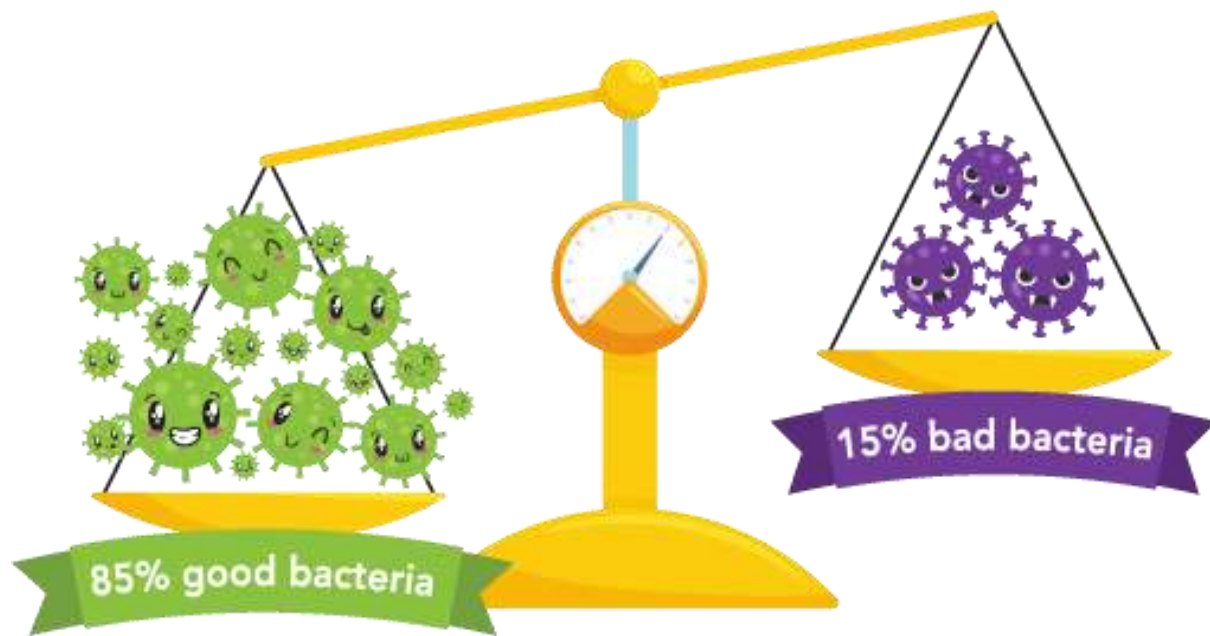
Clostridium difficile

ХБС-д оролцдог

Дархлаа хүчтэй байх, Хорыг гадагшлуулах, Нойрны даавар ялгаралт,



Бактерийн харьцаа



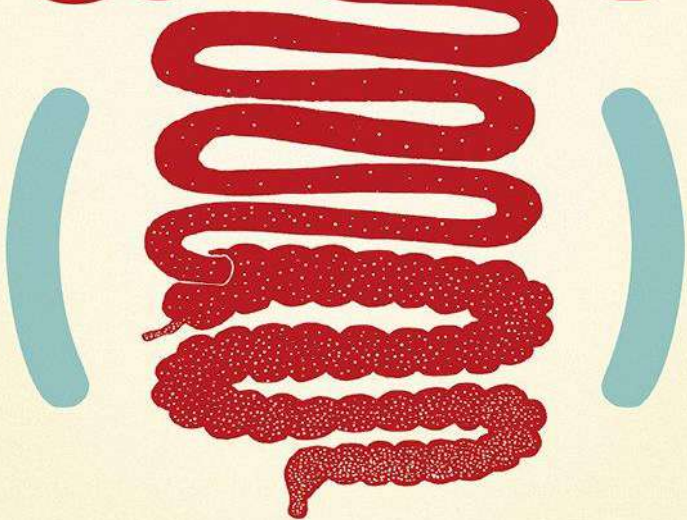
— REVISED EDITION —
More than 4 Million Copies Sold Worldwide

A *New York Times* Bestseller

GIULIA ENDERS

illustrations by **Jill Enders**

GUT

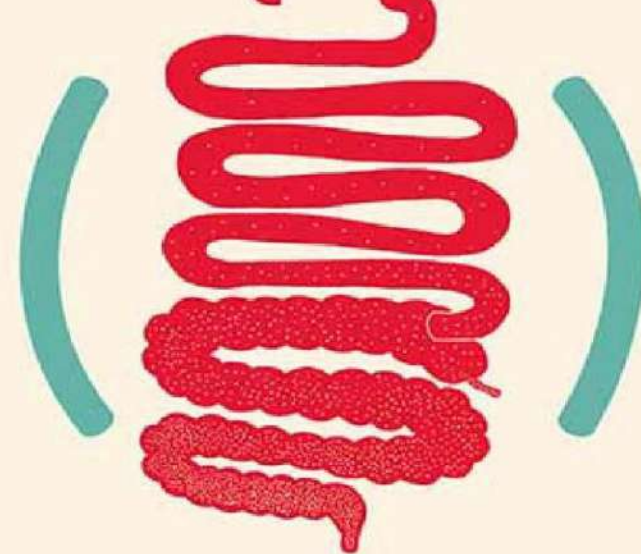


The Inside Story of Our Body's
Most Underrated Organ

ОЛОН УЛСЫН БЭСТСЭЛЛЕР
"ХООЛ БОЛОВСРУУЛАХ ЭРХТНИЙ ТУХАЙ МЭРГЭЖЛИЙН
ХҮНИЙ ӨНЦГӨӨС ИЛЭН ДАЛАНГУЙ, ХӨГЖИЛТЭЙГЭЭР ӨГҮҮЛЖЭЭ"
THE NEW YORK TIMES

ЖУЛИА ЭНДЭРС
зургийг **ЖИЛЛ ЭНДЭРС**

СЭГД



Хүний биеийн хамгийн "шоовдор"
эрхтний тухай хүүрнэхүй

■ Bifidobacteria

■ Other

~ 60 - 70%



~ 30 - 40%



~ 10 %



~ 0 - 5%



Level of bifidobacteria

Early life

Adulthood

Old age

Impacts

C-section



NEC

Allergies



IBS

Obesity/
Diabetes



Cancer



A

Maternal Diet
Gestational Diabetes
Environmental Exposures?

Solid Foods

Gestational Age
NICU Exposure
Breast Milk
Vs. Formula
Antibiotics

Pregnancy Infancy Childhood Adolescence Adulthood

Microbial Abundance
& Diversity

B

"Normal"
Microbiota



Missing or
"Dysbiotic"
Microbiota

Normal
Development

Altered Immune
Development

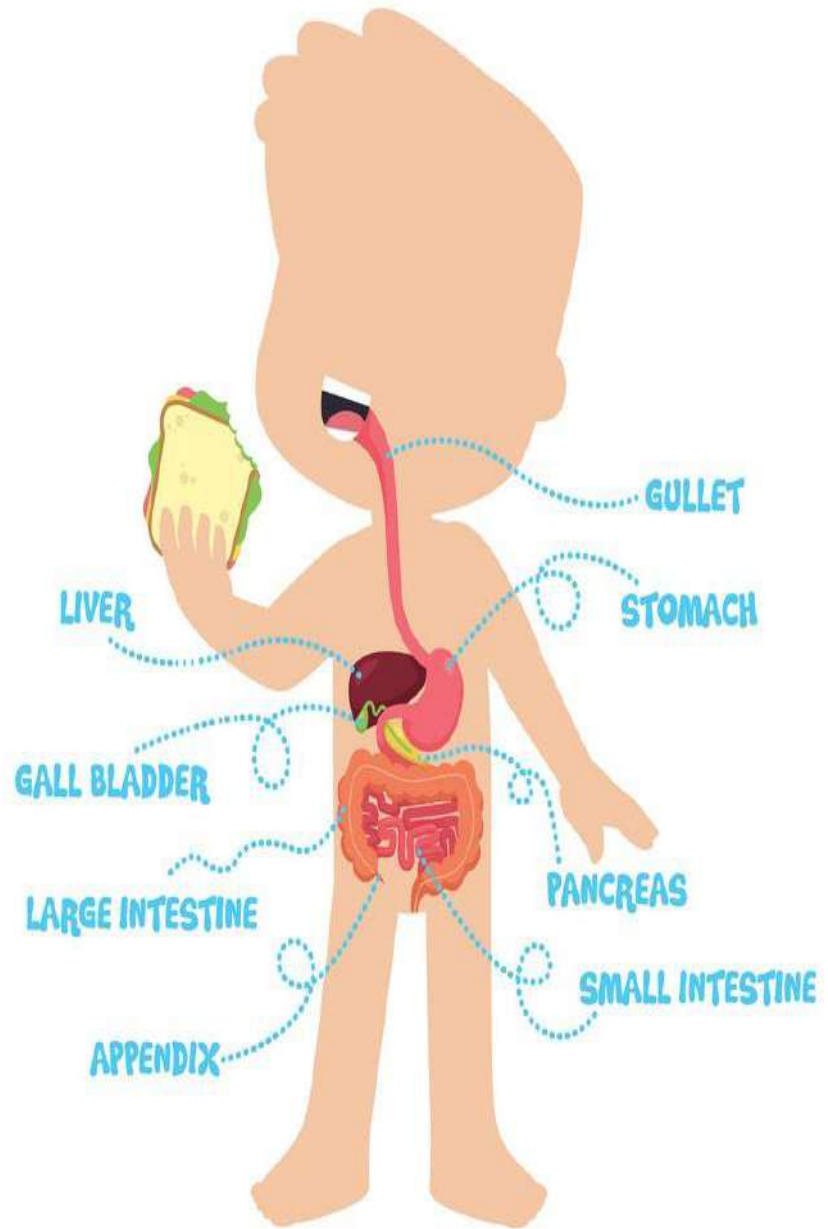
Autoimmune
or Atopy?

Altered Metabolism

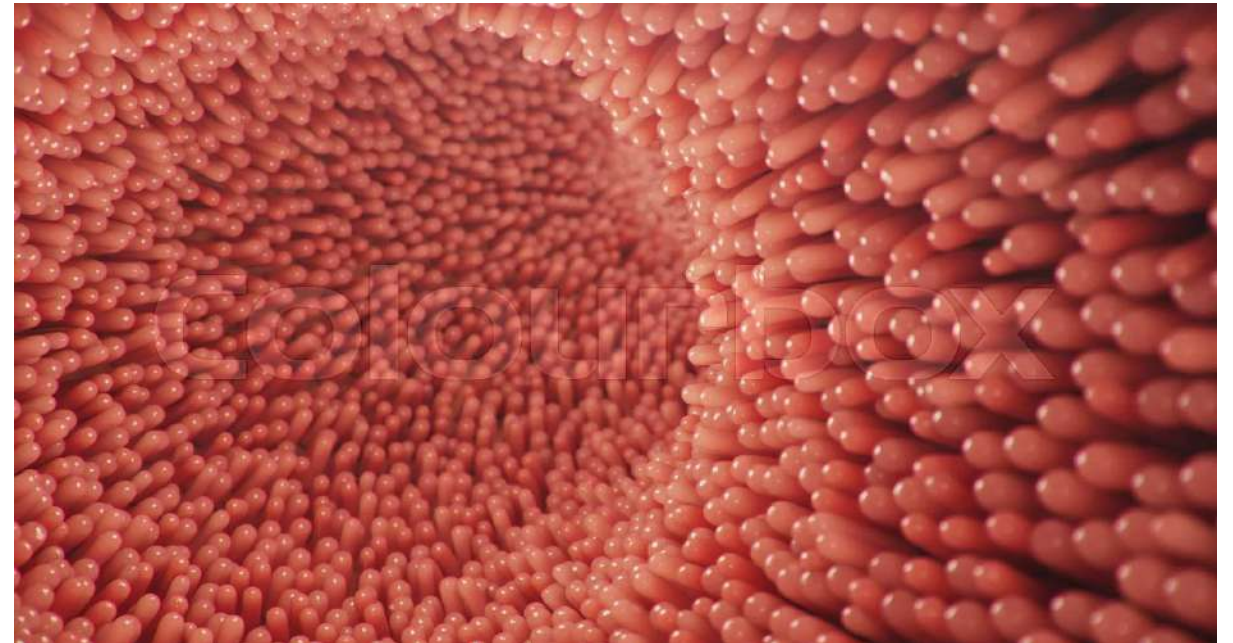
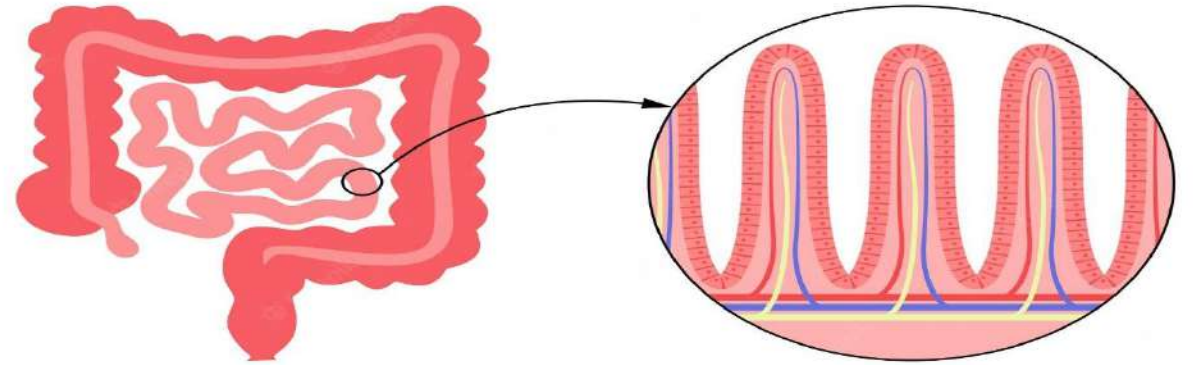
Obesity?

Altered Enteric Nervous
System Development

Autism?



INTESTINAL VILLI







- <https://www.facebook.com/bayarmaa.puntsag/videos/407499111427738?idorvanity=756807828601527>



Ямар үед нэмэлтээр ашигтай бактерийг хэрэглэх шаардлагатай вэ?

- ✓ Антибиотик эмчилгээ авсаны дараа
- ✓ Гэдэсний хямрал гүйлгэлт, өтгөн хаталт
- ✓ Харшил диатезын хурц үед
- ✓ Ойрхон ханиад хүрэх, хатгаа авах үед
- ✓ Бусад өвчин эмгэгийн үед ялангуяа хүүхдэд эмчийн заавраар өгөх хэрэгтэй (жишээ нь: гулгилтын үед)





ПРОБИОТИКООР БАЯЛАГ ХООЛ ХҮНСҮҮД

Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн тараг, ааруул, бяслаг, сүү, аарц, өрөм, цөцгий, айраг, хоормог, саам. Мөн кимчи, дарсан байцаа, кэфир сүүн бүтээгдэхүүн, далайн замагнууд, комбуча, мисо гэх мэт. Эдгээрээс монгол хүний биед тэр тусмаа хүүхдэд хамгийн тохиромжтой нь сүү сүүн бүтээгдэхүүнүүд юм.



Тараг, сүү, сүүн бүтээгдэхүүн



Исгэлэн даршилсан ногоонууд



Исгэсэн байцаа



Мисо



Кимчи



Комбуча



Хөрөнгийн талх



Темпе

Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн онцлог, өсөлт хөгжилт

- 2-5 насны хүүхдүүд жилд дунджаар 7-8 см-аар өсөж, биеийн жин нь 1.8-2.7 кг-аар нэмэгддэг.
- Хүүхдийн зохистой хооллох (зохисгүй хооллох) зуршил бага наснаас тогтдог.



Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн илчлэгийн хэрэгцээ

- 8 цагийн үйл ажиллагаатай цэцэрлэгт хүүхдийн өдрийн турш авах ёстой илчлэгийн 80%
- 24 цагийн үйл ажиллагаатай цэцэрлэгт-100%
- Сургуулийн үдийн хоол- 35-40%
- Сургуулийн дотуур байр- 100%

Захиргааны хэм хэмжээний
актын улсын нэгдсэн санд
2020 оны 12 сарын 15-ны
өдрийн 1923 дугаарт бүртгэн.

БОЛОВСРОЛ, ШИНЖЛЭХ УХААНЫ САЙД, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙД, САНГИЙН САЙДЫН ХАМТАРСАН ТУШААЛ

2020 оны 12 дугаар сарын 12- ны өдөр

Улаанбаатар хот

Дугаар 4/166.10/1559.1.222

Норматив батлах тухай

Боловсролын тухай хуулийн 42 дугаар зүйлийн 42.3 дахь хэсэг, Ерөнхий боловсролын сургуулийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээний тухай хуулийн 10 дугаар зүйлийн 10.4.3 дахь заалтыг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. "Цэцэрлэг, сургуулийн насны хүүхдийн хоногийн хоолны илчлэгийн хуваарилалт"-ыг нэгдүгээр, "Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ"-г хоёрдугаар "Ерөнхий боловсролын сургуулийн насны хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ"-г гуравдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Энэхүү тушаалыг хэрэгжүүлж ажиллахыг төрийн болон төрийн бус өмчийн цэцэрлэг, сургуулийн удирдлагуудад, хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг аймаг, нийслэлийн Засаг дарга, Боловсрол, соёл урлагийн газар, Эрүүл мэндийн газрын дарга нарт тус тус үүрэг болгосугай.

3. Хүүхдийн хоол, хүнсэнд эрүүл ахуй, аюулгүй байдлын шаардлага хангасан, чанартай хүнсний бүтээгдэхүүнээр илчлэг, шимт бодисын зөвлөмж хэмжээнд хүрсэн хоол хүнс бэлтгэх чиглэлээр арга зүйн удирдлагаар ханган, хяналт тавьж ажиллахыг Боловсрол, шинжлэх ухааны яамны сургууль, цэцэрлэгийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээний асуудлыг хариуцсан нэгж, Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Д.Нарантуяа/-д тус тус даалгасугай.

БОЛОВСРОЛ, ШИНЖЛЭХ
УХААНЫ САЙД



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
САЙД



САНГИЙН САЙД



Хүүхдийн хооллох дэглэм

- Өглөөний цай нь өдөрт авах ёстой нийт илчлэгийн **20-25%**
- Бага үдийн цай нь өдөрт авах ёстой нийт илчлэгийн **10-15%**
- Өдрийн хоол нь нийт илчлэгийн **35-40%**
- Их үдэд нийт илчлэгийн **10-15%**
- Оройн хоол нийт илчлэгийн **20%**-аас хэтрэхгүй байна.



ЦЭЦЭРЛЭГ, СУРГУУЛИЙН НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ХОНОГИЙН ХООЛНЫ ИЛЧЛЭГИЙН ХУВААРИЛАЛТ

1. Цэцэрлэг, сургуулийн насны хүүхдийн хоногт авбал зохих илчлэгийг дараах хувиар тооцно.

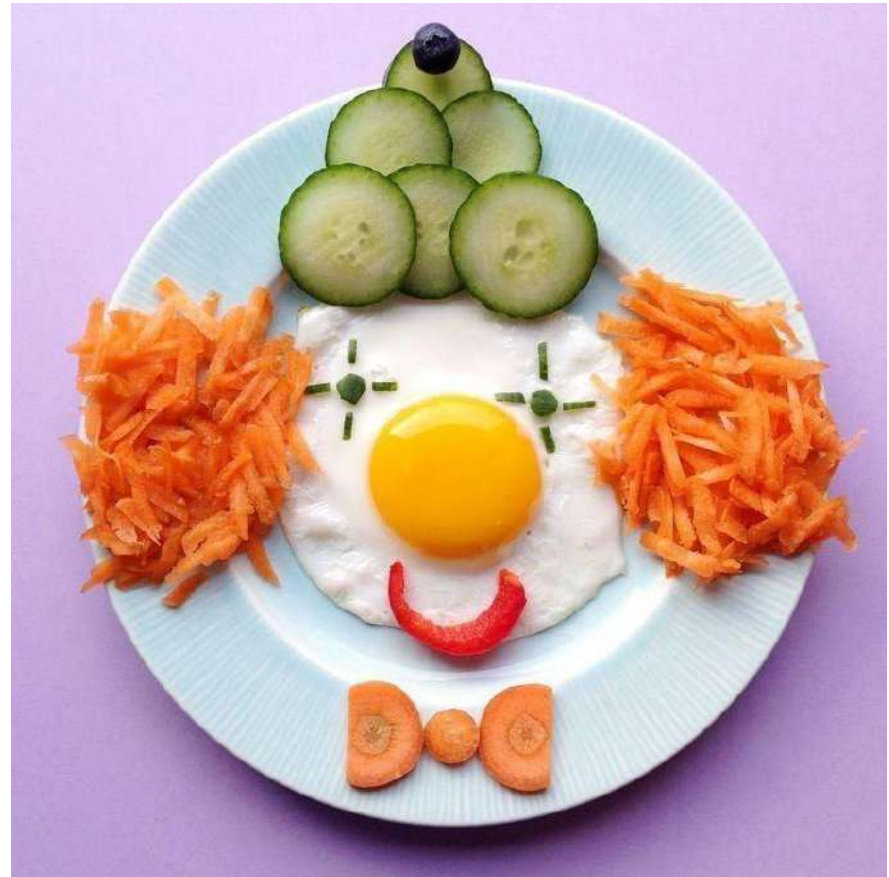
1	Өдрийн буюу 8 цагийн үйл ажиллагаатай цэцэрлэг, хүүхэд харах үйлчилгээнд хамрагдаж буй хүүхэд	80 хувь
2	24 цагийн үйл ажиллагаатай сувилал, цэцэрлэгийн хүүхэд (хүүхдийн биеийн хөгжлийн онцлогоос хамаарна)	100 хувь (±10хувь)
3	Ерөнхий боловсролын сургуулийн дотуур байранд амьдардаг хүүхэд	100 хувь
4	Ерөнхий боловсролын сургуулийн "Үдийн цай хөтөлбөр"-т хамрагдаж байгаа хүүхэд	15 хувь
5	Ерөнхий боловсролын сургуулийн "Үдийн хоол хөтөлбөр"-т хамрагдаж байгаа хүүхэд (хүүхдийн хөдөлгөөний идэвх, биеийн хөгжлийн онцлогоос хамаарна)	35 хувь (±10хувь)

2. Хоногийн хоолны илчлэгийг дараах байдлаар хангана.
 - Өглөөний хоол 20-25 хувь
 - Бага үдийн цай 10-15хувь
 - Үдийн хоол 35 -40хувь
 - Их үдийн цай 10-15хувь
 - Оройн хоол, цай 20хувь
3. Хүүхдийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээнд хэрэглэх сүү, цагаан идээ 1.5-2.0 хувийн тослогтой байна.
4. Хүүхдийн хоногийн хоолны найрлагад амьтны гаралтай уураг 60-70 хувь байна.
5. Цэцэрлэг, сургуулийн насны хүүхдийн хоногийн хоолны үндсэн шимт бодис, илчлэгийн хэрэгцээг Эрүүл мэндийн сайдын 2017 оны А/74 дүгээр тушаалаар батлагдсан "Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ" -г үндэслэн тооцсон болно.
6. Цэцэрлэг, сургуулийн насны хүүхдийн хоногийн хоолны жишиг хэмжээг цэцэрлэг, сургууль, хүүхэд харах үйлчилгээ, сургуулийн дотуур байрны хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээнд мөрдөнө.



2-5 насны хүүхэд ямар хоолонд дуртай вэ?

- Өнгө хосолсон, тод гоё өнгөтэй
- Сонирхол татах хэлбэр дүрстэй
- Амттай
- Хурц үнэргүй
- Идэхэд амар, зөөлхөн
- Давс султай
- Бага хэмжээтэй
- Халуун, бүлээн



2-5 насны хүүхдийг хооллохдоо юуг анхаарах вэ?

- Хооллох орчин: Ая тухтай
- Хоолны хэрэгсэл: насанд тохирсон, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан
- Хооллох үеийн уур амьсгал: тааламжтай, анхаарал сарнихааргүй, сэтгэл санаа тайван байх
- Хооллох үед: асран хамгаалагч, багш нарын хэн нэг нь заавал хажууд нь байх хэрэгтэй

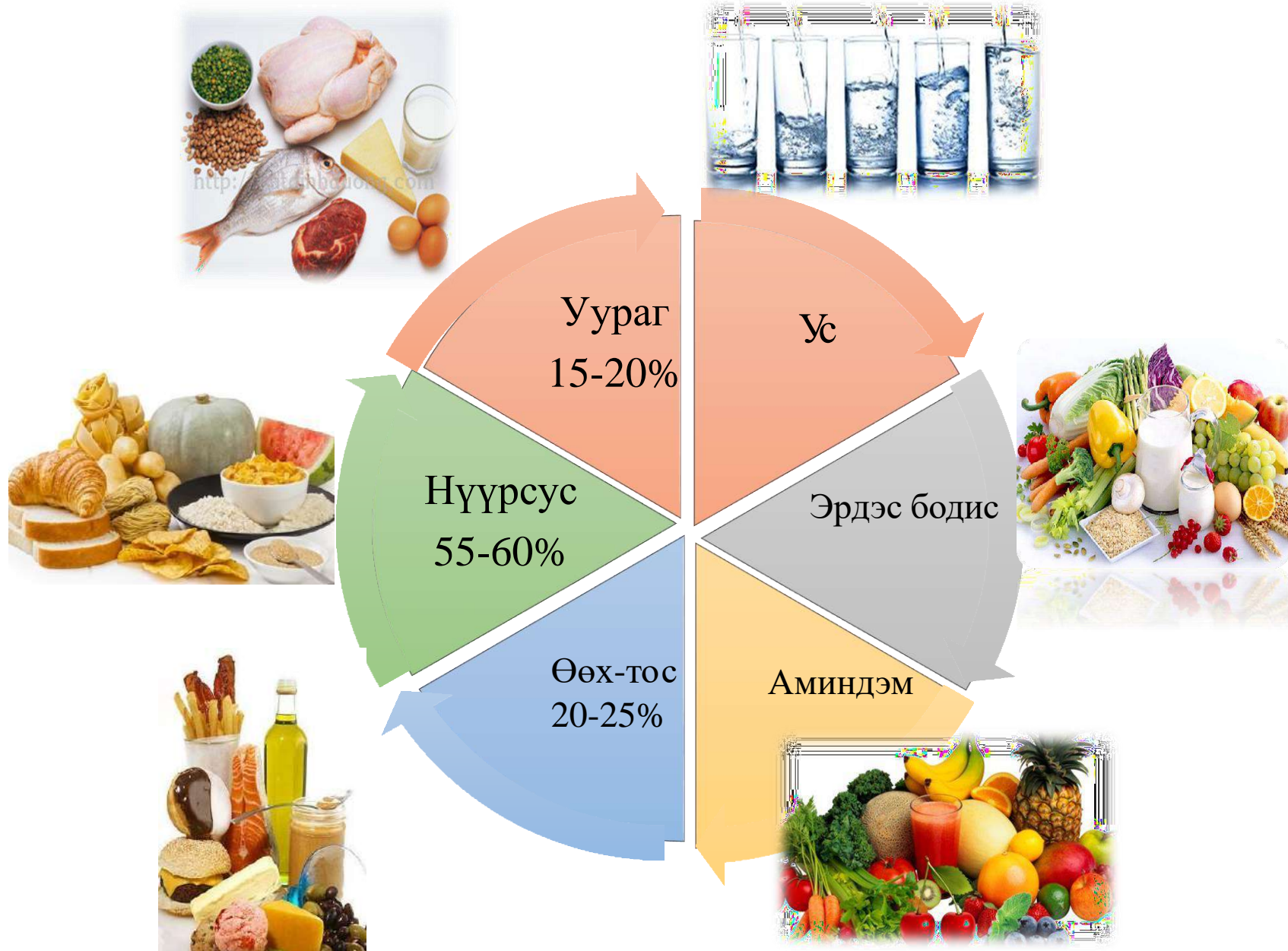


2-5 насны хүүхдийн хооллох дэглэм

- Цаггүй, дэглэмгүй хооллох нь хоол боловсруулах шүүсний ялгаралт багасч хоолонд дургүй болно.
- 2-5 насны хүүхэд 4-өөс цөөн хооллоход нийт илчлэг, кальци, төмөр, уураг, С аминдэмийн хэрэглээ нормын зөвлөмж хэмжээнд хүрдэггүй дутдаг.
- 6-аас олон юмуу замбараагүй хооллосон тохиолдолд хоол нь ихдэж таргалахад хүрнэ.
- 2-5 насны хүүхэд хоногт 4 цагийн зайтай 4 удаа хооллоно.



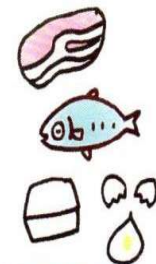
Шимт бодисын харьцаа



Хоол хүнсийг шимт, тэжээллэг чанараар ангилдаг

Тэжээлт хоол /Уураг/

Бие махбод уургийн оролцоотой үүсдэг бөгөөд булчин шөрмөс, яс бусад эдийг бүрдүүлэхийн зэрэгцээ дархлаа, өвчин эсэргүүцэх чадварт чухал үүрэгтэй. Төрөл бүрийн мал, тахиа, загасны мах, өндөг, дүүпүү нь уургаар баялаг



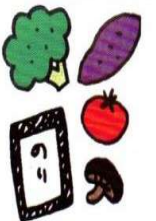
Үндсэн хоол /Нүүрс ус/

Хүн оршин тогтнох, үйл хөдөлгөөн хийхэд шаардлагатай илч, энергийг өгдөг. Хэдийгээр илчлэийг уураг, өөх тос зэрэг бусад шимт бодисоос авч болохч энэ тохиолдолд хүний биед олон хэвийн бус өөрчлөлт илэрдэг. Төрөл бүрийн будаа, гурил, тэдгээрээр хийсэн бүтээгдэхүүн, төмс нь нүүрс усаар баялаг



Ногоо, жимсний зүйл /Аминдэм, эрдэс бодис/

Төрөл бүрийн хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ нь биеийн өсөлтийг сайжруулж хоолыг амттай болгоно. Ходоод гэдсийг эрүүл байлгахад чухал үүрэгтэй.



Сүү, цагаан идээ

Тараг, сүү, аарц, ааруул, бяслаг зэрэг сүүн бүтээгдэхүүн кальци агуулдаг тул хүүхдийн яс, шүднийг бат бэх болгохоос гадна өсөлт хөгжлийг дэмжинэ



Хооллох давтамж

07-09 цаг	10-11 цаг	12-13 цаг	15-16 цаг	17-19 цаг
Өглөөний цай	Бага үд Завсрын хоол	Өдрийн хоол	Их үд Завсрын хоол	Оройн хоол <i>/улирлаас хамаарна/</i>
<ul style="list-style-type: none">• Сүүтэй төрөл бүрийн будаа, овёос• Булууны ясны шөл+будаанууд• Арвайн гурил• Шейк	<ul style="list-style-type: none">• Жимс, жимсгэнэ• Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн• Шейк	<ul style="list-style-type: none">• Махан хоол	<ul style="list-style-type: none">• Жимс, жимсгэнэ, ногоо• Тараг	<ul style="list-style-type: none">• Ясны шөлөнд зутан хийх• Сүү

Хүүхдийн хоолонд хориглох, хязгаарлах хүнс



5 нас хүртэлх настай хүүхдүүдэд хориглох, хязгаарлах хүнс

1 хүртэлх настай хүүхдэд өгөхгүй
Хиймэл зөгийн бал хүүхдэд өгөхгүй

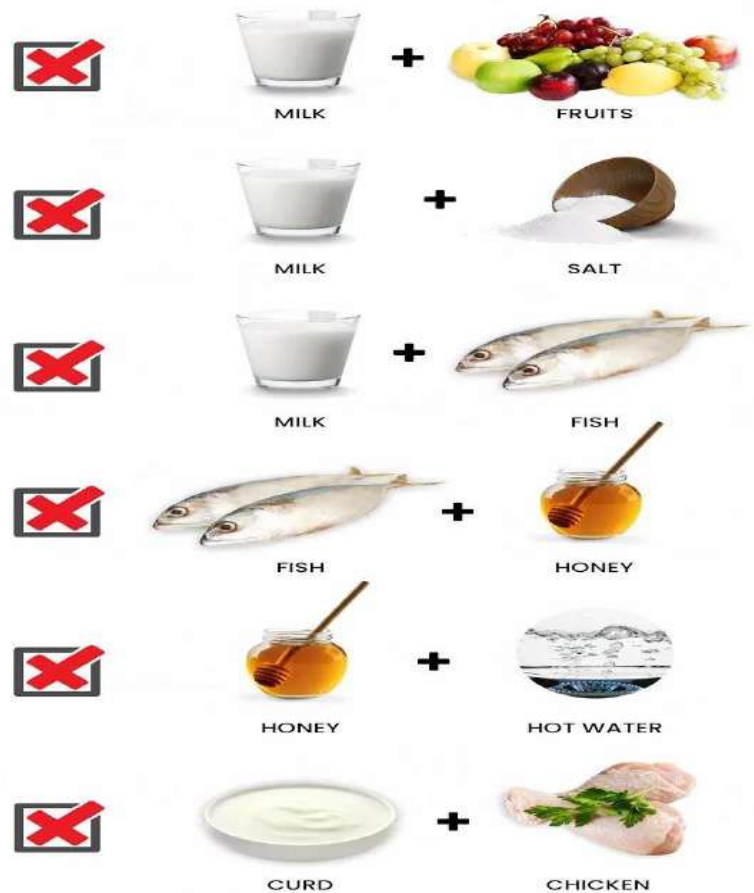


Сахар, corn syrup
MSG=Mono
Sodium
Glutamate=E621,
Soy bean, soy oil,
хадгалах, хугацаа



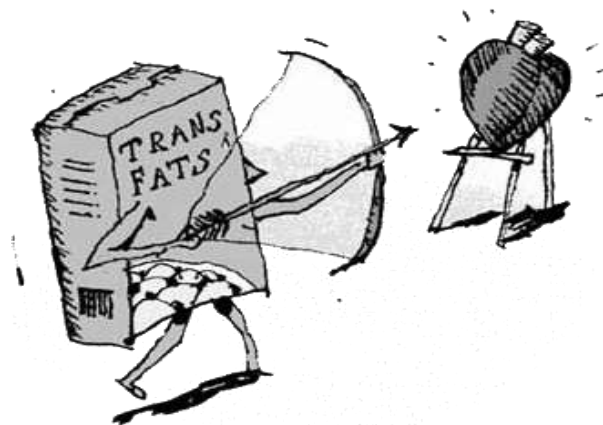
Хоорондоо харших буюу үл зохицох хүнснүүд

- Мах цагаан идээ
- Буурцаг тараг
- Тахианы мах тараг
- Загасны мах сүү
- Тос хүйтэн ус
- Өндөг чихэр
- Нэг дор олон нэрлийн хүнс холих байх



Транс тос агуулсан бүтээгдэхүүн

- Зүрх судасны өвчлөл
- Тархинд цус харвах
- Чихрийн шижин хэв шинж 2
- Таргалалт
- Хорт хавдар



Ургамлын тосыг өндөр температурт халааж устөрөгчтэй урвалд оруулснаар исэлдэж мууддаггүй тос буюу транс тос (МАРГАРИН) үүсдэг.

**ЯАГААД
ЭРҮҮЛ МЭНДЭД
МУУГААР
НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?**

Транс тос нь цусны муу (LDL) холестерин түвшинг нэмэгдүүлж, сайн (HDL) холестерин хэмжээг бууруулж судасны хатуурал үүсгэдэг. Улмаар дараах өвчнүүдийг үүсгэх эрсдэлтэй.



Зүрх судасны өвчин, цус харвалт



Хөх, бүдүүн гэдэсний хавдар



Альцгеймр, мэдрэлийн сэрэл дамжуулах чадварыг сулрах



Таргалалт, чихрийн шижин

ЯМАР ХҮНСЭНД ТРАНС ТОС БАЙДАГ ВЭ?



ШОШГЫН МЭДЭЭЛЛЭЭС ТРАНС ТОС АГУУЛСАН ЭСЭХИЙГ ХАРЖ СУРЦГААЯ

Nutrition Facts	
Serving Size 2 oz (56g) about 1/2 loaf Servings Per Container about 7	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 16
% Daily Value	
Total Fat 6.5g	23%
Saturated Fat 4g	8%
Trans Fat 2g	4%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 41g	14%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 2g	
Protein 7g	

УСТӨРӨГЖҮҮЛСЭН
УРГАМЛЫН ТОС БУЮУ
HYDROGENATED VEGETABLE
OIL ГЭСЭН БИЧИГЛЭЛТЭЙ
БОЛ ҮҮНИЙГ ТРАНС ТОСТОЙ
ГЭЖ ОЙЛГООРОЙ

Nutrition Facts		Amount/Serving %DV*		Amount/Serving %DV*	
Serving Size 4 cookies (32g) Servings 9		Total Fat 7g	11%	Total Carb. 20g	7%
Calories 150 Calories from fat 60		Sat. Fat 4.5g	23%	Dietary Fiber 1g	4%
		Trans Fat 0g	0%	Sugars 10g	4%
		Cholest. 0mg	0%	Protein 2g	
		Sodium 115mg	5%		
		Vitamin A 0%		Vitamin C 0%	
		Calcium 0%		Iron 4%	

INGREDIENTS: Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.





Common foods containing trans fats - a.k.a. junk foods



Nutrition Facts

Serv. Size
4 cookies (32g)
Servings 9
Calories 150
Calories from fat 60

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 7g	11%	Total Carb. 20g	7%
Sat. Fat 4.5g	23%	Dietary Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 10g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 2g	
Sodium 115mg	5%		

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%

INGREDIENTS: Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.

RUS СПРЕД «Луговое» растительно-жировой массовой

Масса нетто: 250 г. Не содержит ГМО.

Состав: вода, масло соевое гидрогенизированное рафинированное дезодорированное, масло соевое рафинированное дезодорированное, масло пальмовое рафинированное дезодорированное, эмульгаторы (моно- и диглицериды жирных кислот, антиоксидант (E306, E304), масло рапсовое гидрогенизированное, E476), соль пищевая, сахар, консервант (сорбат калия), ароматизатор пищевой «Масляный», регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель пищевой (бета-каротин).
Пищевая ценность в 100 г продукта: жиры – 40,0 г; белки – 0,2 г; углеводы – 0,6 г. Энергетическая ценность 100 г продукта: 363 ккал / 1490 кДж.
Содержание консерванта в 100 г продукта: 0,08 г.

Температура хранения от -20°C до +15°C
Дата изготовления
Продукт хранится в холодильнике
Высокотемпературная обработка при изготовлении исключает возможность размножения микроорганизмов.
ООО «Иркутск-Сити»
664050, Республика Бурятия, г. Иркутск, ул. Промышленная, 20а
Иркутская обл.
Тел. +7 (3952) 284-444

2. Давс ихтэй хүнс

- Ходоод гэдэсний эмгэг
- Ясны сийрэгжилт
- Цусны даралт ихэсгэх



Сахар, тос ихтэй хүнс



Хоногт хэрэглэх давсны зөвшөөрөгдөх дээд хэмжээ



0-12 сартай
0 г



1-2 настай
1 г



2-3 настай
2 г



4-6 настай
3 г



7-10 настай
4 г



11+ настай
хүүхэд,
насанд
хүрэгсэд
5 г



Харин насанд
хүрсэн Монгол хүн
хоногт 2 дахин
их давс
хэрэглэж байна
11.1 г



10 хүн тутмын 8 нь 5 г-аас их давс хэрэглэдэг

ЧИХРИЙН ХЭРЭГЛЭЭГ ХЯЗГААРЛАХ



Чихрийн зөвлөмж хэмжээ – Насана хүрсэн хүн
хоногт 25-30 гр, хүүхдэд хоногт 15-20 гр



1 аааз чихэрлэг унааа 8
халбага чихэр агуулааг.



Чихэр нь жамс, ногоо,
сүү болон үр тариа зэрэг
хүнсэна агуулаагаж байааг.



Үйлавэрлэлийн явидаа
нэмсэн чихэр эрүүл
мэндаа хор нөлөөтэй.



Үйлавэрийн жамснай шүүс,
спорт унааа, чихэртэй сүү,
тараг нь чихэртэй унааанаас
сайн гэж ойлгож болохгүй.



Чихэр агууласан хүнсэна
бүх төрлийн чихэр, шоколада,
унааанаас гаана гурилан
бүтээгээхүүн /торт, жигнэмэг/
зайрнаг ораог.



Хүүхэд хахахаас сэргийлэх

Бага насны хүүхдэд, самар,
попкорн, үр, ястай жимс
зэргийг өгөхдөө
болгоомжтой өгөх хэрэгтэй.
Учир нь хүүхэд хахах
аюултай.



Өсвөр үеийн хүүхдийн хооллолт





Youth and Young People

The UN Secretariat uses the terms youth and young people interchangeable to mean age 15-24 with the understanding that member states and other entities use different definitions.

Several UN entities, instruments and regional organizations have somewhat different definitions of youth, which the United Nations secretariat recognizes. The following table summarizes these differences:

Entity/Instrument/ Organization	Age	Reference
UN Secretariat/UNESCO/ILO	Youth: 15-24	UN Instruments, Statistics
UN Habitat (Youth Fund)	Youth 15-32	Agenda 21 ¹
UNICEF/WHO/UNFPA	Adolescent: 10-19, Young People: 10-24, Youth: 15-24	UNFPA ²
UNICEF /The Convention on Rights of the Child	Child until 18	UNICEF ³
The African Youth Charter	Youth: 15-35	African Union, 2006 ⁴

ДЭМБ:

1. 10-19 насыг өсвөр нас (Adolescents)
2. 15-24 насыг залуучууд (Youth¹)
3. 10-24 насыг залуу хүмүүс (Young People)

WHO, 2021 он



МОНГОЛ УЛСЫН ХУУЛЬ

2017 оны 5 дугаар сарын 15 өдөр
аар

Youthcenter.mn

ЗАЛУУЧУУДЫН ХОГЖЛИЙГ ДЭМЖЭХ ТУХАЙ

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ
НИЙТЛЭГ ҮНДЭСЛЭЛ

- Хуулийн 3.1-д Монгол Улсын иргэн 15-34 насны хүн амыг залуучууд гэж тодорхойлсон.
- 15-19 нас бие махбод, сэтгэл зүй, нийгмийн харилцааны хувьд шилжилтийн буюу эгзэгтэй үе .

Монгол Улсын нийт хүн ам: 3.430,530
Өсвөр насныхан: 520.027 буюу 15.1%



ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭН
ГЭЖ ХЭНИЙГ ХЭЛЭХ
ВЭ?

**ӨСВӨР ҮЕИЙН ХООЛ
ТЭЖЭЭЛИЙГ САЙЖРУУЛАХ
ТАЛААР ХЭРЭГЖИЖ
БАЙГАА ТУШААЛ
ШИЙДВЭР**

- Эрүүл мэндийн сайдын 2017 оны А/74 дүгээр тушаал. Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын хэмжээ
- Эрүүл мэндийн сайдын 2018 оны А/346 дугаар тушаал "Хүүхдэд чиглэсэн хүнсний зар сурталчилгааг зохицуулах удирдамж"
- Эрүүл мэнд, Боловсрол, соёл, шинжлэх ухааны сайдын 2019 оны 11 дүгээр сарын 15-ны өдрийн А/514 ба А/736 дугаар хамтарсан тушаал. "Хүүхдийн биеийн жин, өндрийг бүртгэх, тандах журам"
- Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны А/215 дугаар тушаал. Эрүүл зөв хооллолтын "Гэр" зөвлөмж, 4 дүгээр хавсралт "Өсвөр үеийнхний эрүүл, зөв хооллолтын зөвлөмж"
- Хүнс, хөдөө аж ахуй, хөнгөн үйлдвэрийн сайд, Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны А-234/А-359 дүгээр хамтарсан тушаал "Сургуулийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээнд хэрэглэх хүнсний түүхий эд, бүтээгдэхүүний жагсаалт"
- Боловсрол, шинжлэх ухаан, Эрүүл мэнд, Сангийн сайдын 2020 оны А/166/А559/222 хамтарсан тушаал "Цэцэрлэг, ЕБС-ийн насны хүүхдийн хоногийн илчлэгийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ"
- Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны 253 дугаар тушаал. Цэцэрлэг, сургуулийн хүүхдийн амны хөндийн эрүүл ахуйг сахих удирдамж
- Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны А/370 дугаар тушаал. Сургуулийн орчинд худалдаалахыг хориглосон хүнсний жагсаалт.



МАНАЙ УЛСАД 10-19 НАСНЫ ХҮҮХДИЙН 13,9% НЬ ИЛҮҮДЭЛ ЖИНТЭЙ, 4,2% НЬ ТАРГАЛАЛТТАЙ БАЙНА.



38.5%
өглөөний
цайгаа
уудаггүй



85.1%
ус, шингэн
зүйлсийг
бага
хэрэглэдэг



39.5%
жимсийг, 11.5
хувь ногоог
хангалтгүй
хэрэглэдэг



**2 хүүхэд
тутмын 1 нь**
хийжүүлсэн, чихэртэй
ундааг өдөр бүр уудаг
хэрэглэдэг



**3 хүүхдийн
2 нь**

чихэр шоколад,
чихэрлэг хүнс өдөр
бүр хэрэглэдэг



**3 хүүхдийн
нэг нь**

3 хүүхдийн нэг нь
түргэн хоол 7
хоногийн 3 түүнээс
олон өдөр иддэг



идэвхгүй
хөдөлгөөнд 3
түүнээс дээш цаг
зарцуулдаг

*ЭМЯ, НЭМҮТ, Өсвөр үеийн эрүүл мэндийн эрсдэлт хүчин зүйлс,
урьдчилан сэргийлэх асуудал*

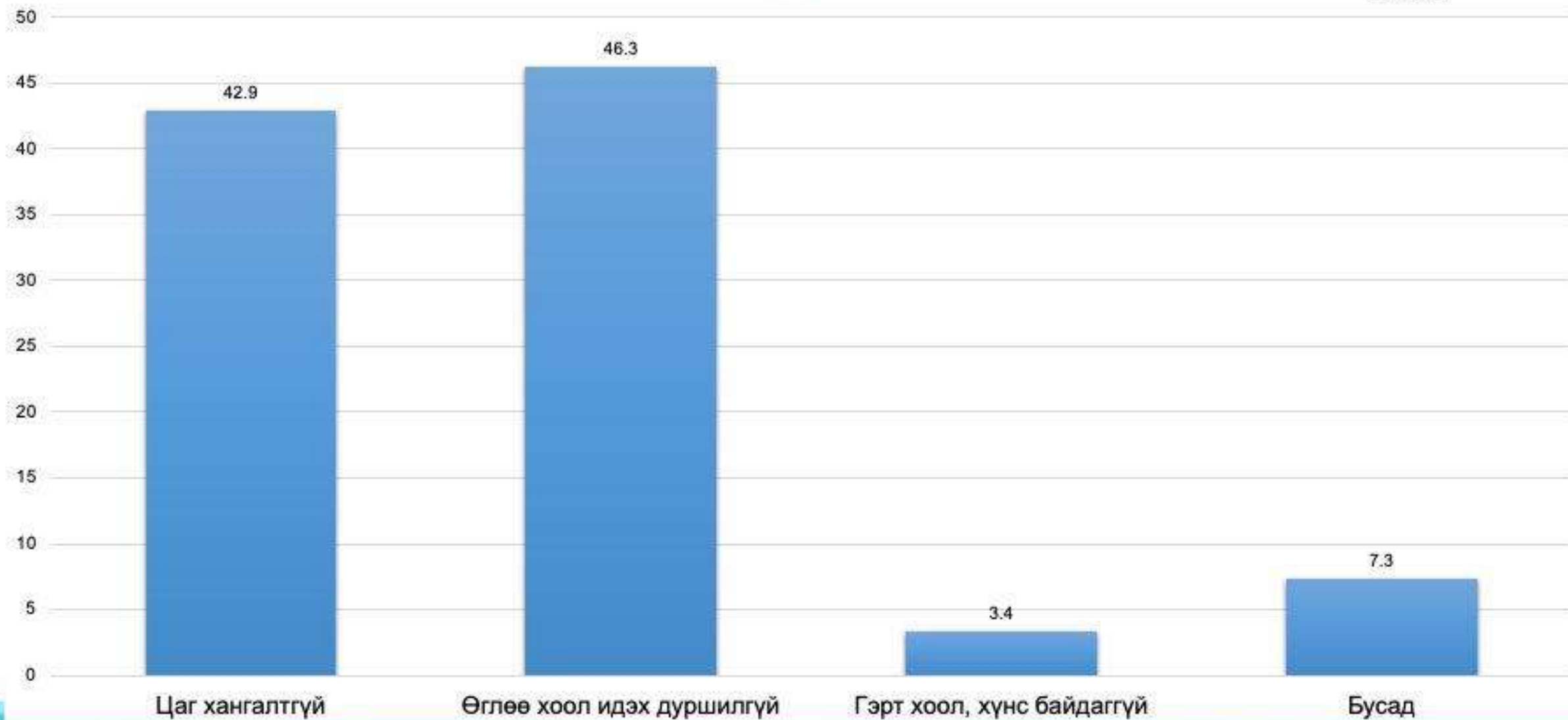
Хүснэгт 1. Хүүхэд, өсвөр үеийнхний өвчлөл, 10 000 хүүхдэд, 2020 он

Үзүүлэлт	1-4 нас	5-9 нас	10-14 нас	15-19 нас
Амьсгалын тогтолцооны өвчин	2923.5	1952.2	1964.4	1431.6
Хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин	1081.2	2204.3	2390.7	2340.2
Халдварт ба шимэгчит зарим өвчин	230.9	156.3	133.6	264.4
Гэмтэл, хордлого ба гадны шалтгаант бусад тодорхой эмгэг	564.7	631.2	866.0	887.5
Чих ба хөхлөг сэртэнгийн өвчин	229.6	370.9	386.2	259.3
Арьс ба арьсан доорх эслэгийн өвчин	711.0	860.1	1188.4	1265.0



Өглөөний цай уудаг байдал, 2019

"Өсвөр үеийн хоол
тэжээлийн байдал",
2018-2021



ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ХАМГИЙН ИХ АНХААРЛЫГ ТАТДАГ ХҮНС, ХООЛНЫ ЗАР СУРТАЛЧИЛГАА

	Хот	Хөдөө	Дундаж
Пицца	62.3	46.2	51.5
Ундаа	6.9	10.1	9.0
Шүүс	5.0	5.8	5.5
Сүү, тараг	7.7	15.9	13.1
Зайрмаг	7.7	10.9	9.9
Жигнэмэг	3.4	1.4	2.0
Чихэр	3.8	7.5	6.3
Чипс	3.2	2.3	2.6

- Өсвөр үеийнхний 22.9 хувь нь давс агуулсан хүнс хэрэглэдэг /давстай цай, хоолны амтлагч/ ба хамгийн өндөр хэрэглээ баруун бүсэд 36.8 хувь, хамгийн бага нь зүүн бүсэд 8.5 хувь байв.

- 33.7 хувь нь 7 хоногт 3 ба түүнээс олон удаа түргэн хоолны газар, гуанз, сургуулийн цайны газраар үйлчлүүлдэг.

- 85.1 хувь нь хангалтгүй хэмжээний шингэн хэрэглэдэг. Сурагчдын 30.3 хувь нь сургууль дээрээ тогтмол ус, шингэн хэрэглэдэг.



Өсвөр насны хүүхдийн хооллолтын бодит байдал

- Хөнгөн зууш, хямд, бэлэн хоол
- Өсвөр насны хүүхдийн хооллолтонд зар сурталчилгаа их нөлөөтэй.
- Гадна төрх ба жингийн хамаарал
- Ихэвчлэн шингэн зүйлсийг бага хэрэглэдэг.
- Шинэ мэдээлэл (үүнд хүнс, хоол ч хамаатай) – ийн талаар эцэг эх, эмч, багш танилцуулснаас үе тэнгийнхэн, найзын сурталчилсан зүйлийг илүүтэй хэрэгжүүлдэг.
- Өсвөр насны хүүхэд арьсны эрүүл ахуйн (батга, нөсөө үүсэх, харшил гэх мэт) асуудалтай байдагт буруу хооллох зуршил нэг хүчин зүйл нь болдог.
- Согтууруулах ундаа, тамхи хэрэглэх сонирхолтой



Хоол тэжээлээс хамааралт эмгэг

Хоол тэжээлийн гурвалсан дарамт

Дэлхийн олон улс, түүнчлэн зарим нэн ядуу орнуудын хүн амын дунд үүсч, эрчимтэйгээр тархаж буй **гурвалсан дарамтын** аль нэгэнд өртсөн хүүхэд эсэн мэнд өсөн торних боломжоо алддаг.

Эхний дарамт хоол тэжээлийн дутал.

- Дэлхийн дуталтай 198 сая хүүхэд. Шимт бодисын дутлаас



Хоёр дах дарамт амин дэм, эрдсийн дутал буюу далд өлсгөлөн.



Гуравдугаар дарамт илүүдэл жин, таргалалт.



- Таргалалт, илүүдэл жинтэй 5-19 насны охид хөвгүүдийн тоо эрчимтэй өсч 1970 аад оны дунд үетэй харьцуулахад 10-12 дахин нэмэгджээ.



Өсвөр насны хүүхдийн онцлог, өсөлт хөгжилт

- Биеийн өсөлт, хөгжил хамгийн хурдацтай явагддаг
- Бэлгийн бойжилт явагдаж эхэлнэ.
- Яс, булчингийн ч масс нэмэгдэнэ
- Биеийн бүтэц өөрчлөгдөнө. Жишээ нь: Охидод өөх нэмэгдэнэ
- Илчлэг болон шим тэжээлийн хэрэгцээ маш их байдаг.



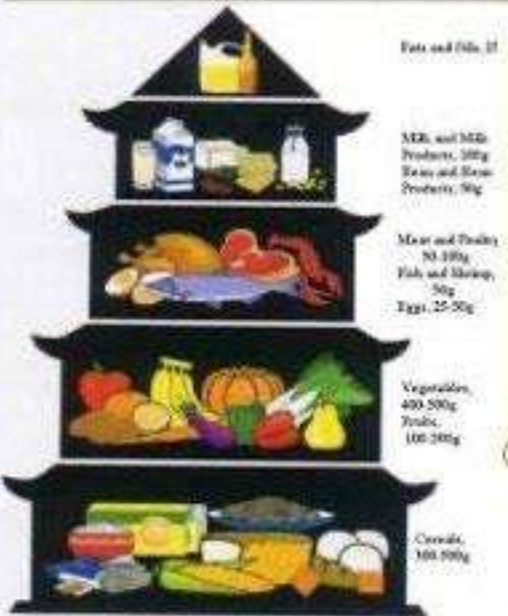
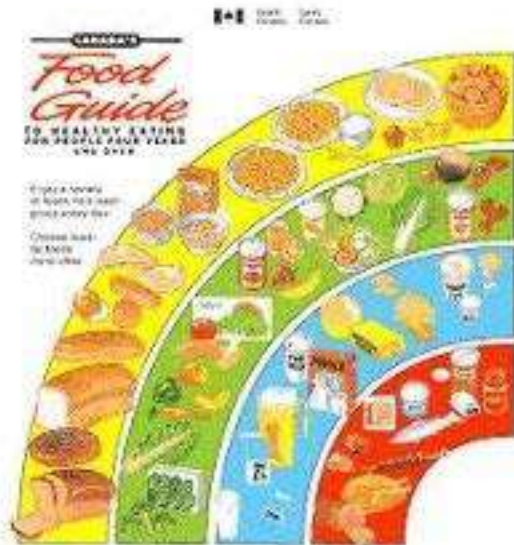
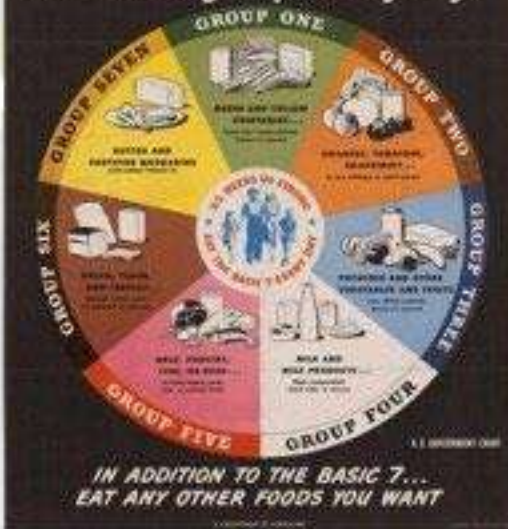


Эрүүл зохистой хооллохын ач холбогдол

- Сэтгэл санаа тогтвортой, стрессгүй, эрч хүчтэй, өөртөө итгэх итгэлийг сайжруулах замаар эрүүл мэндийг дэмждэг
- Анхаарал төвлөрөл, гүйцэтгэл нэмэгддэг. Мөн хөдөлмөрийн бүтээмж, оюуны чадамж нэмэгдэнэ. Хичээл таслалт багасна.
- Ирээдүйд тохиолдог эрсдэлт өвчнөөс сэргийлдэг.
Зүрх судасны өвчин, хорт хавдар, чихрийн шижин



For Health...eat some food from each group...every day!



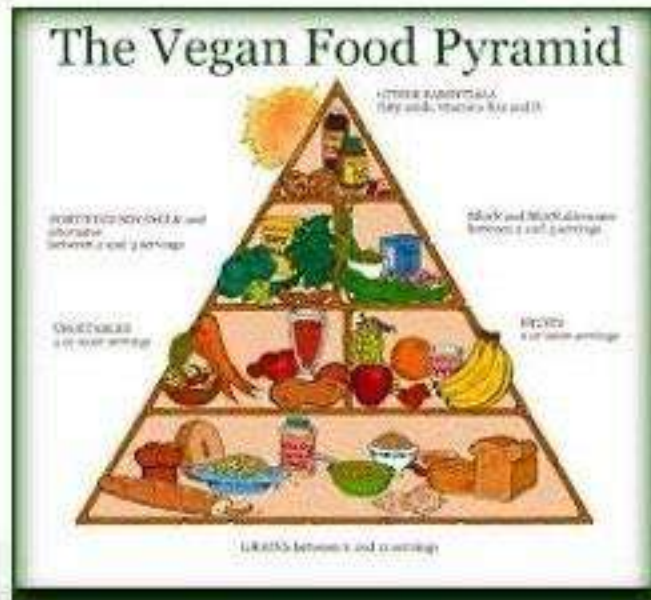
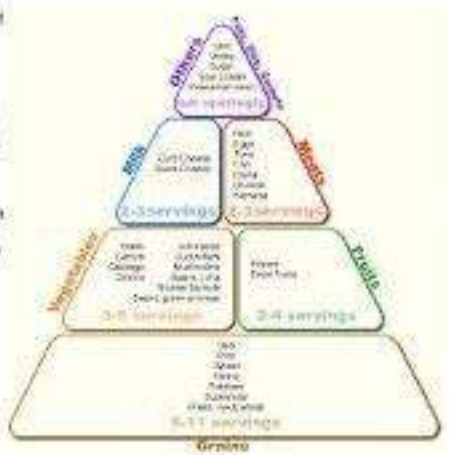
Fats and oils, oil

Milk, milk products, yogurt, cheese, and soy products, 30g

Meat and Poultry, 50-100g
Fish and Shellfish, 50g
Eggs, 25-50g

Vegetables, 400-500g
Fruits, 100-200g

Grains, 100-150g



ХООЛ ТЭЖЭЭЛ

- Алдагдсан эрч хүч нөхөх
- Эс тэжээх

Шимт бодис: илчлэг/ккал

Уураг – 4 ккал

Өөх тос -9 ккал

Нүүрс ус -4 ккал

Тэжээлийн бодис:

Аминдэм: Усанд уусдаг

Тосонд уусдаг

Эрдэс: Макро

Микро

Ультрамикро

ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



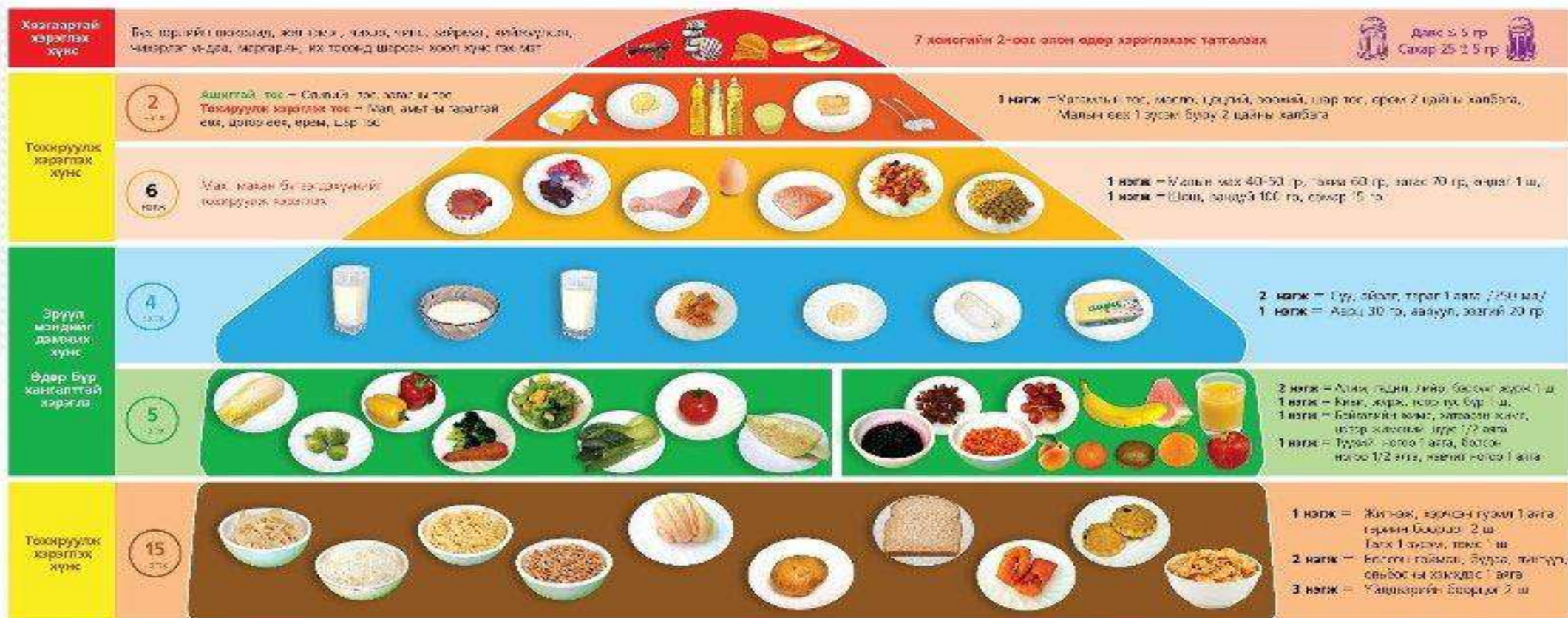
Хүнхний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгжээр

Хүнхний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоолт аюул зөвч нэгж бүтээгдэхүүний тоо					
	7-10 нас		11-14 нас		15-18 нас	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй
Үр тариа, гурил, будаа	30	8	15	13	16	13
Ногоо	3	3	3	3	3	3
Жимс, жимсгэнэ	1	1	2	2	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	4	4
Мял, махан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	6	5
Тос	1	1	2	2	3	2

5 г тарвага цайны харбата, 200 мл цайны аяга, 250 мл сүү

**ӨДӨР БҮР
8 АЯГА
УС УУ**

ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



1 трийн халбага, 200 мл цайны аяга, 200 мл сүү

ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ БА НЭГЖЭЭР

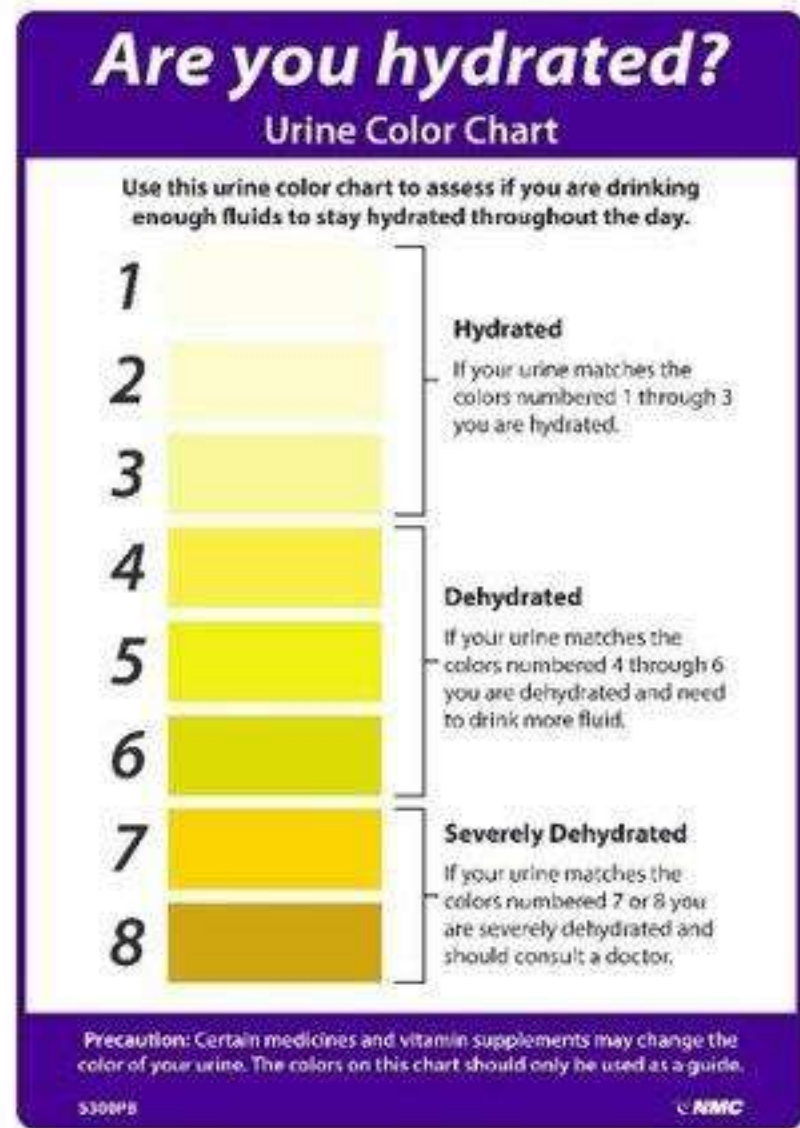
Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоног аягад зөвхөн нэгж бүрэлдэхүйц тос					
	7-10 нас		11-14 нас		15-18 нас	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй
Үр тариа, гурил, будаа	10	9	15	13	16	13
Ногоо	3	3	3	3	3	3
Жимс, жимсгэнэ	1	1	2	2	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	4	4
Мал, мясан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	6	5
Тос	1	1	2	2	3	2

**ӨДӨР БҮР
8 АЯГА
УС УУ**

УС – 8 аяга

- Биеийн температурыг зохицуулах
- Хорт бодисыг биеээс зайлуулах
- Хүчил төрөгч, шимт бодис зөөвөрлөх

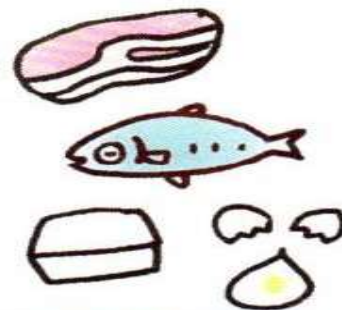
- Танин мэдэхүйн болон бие махбодийн үйл ажиллагаа буурдаг
 - Шингэн дутахад дараах шинж тэмдэг гарна
 - Маш их ядрах
 - Өлсөх, Ам цангах, хатах
 - Шээсний тоо багасах
 - Шээсны өнгө өтгөрөх



Хоол хүнсийг шимт, тэжээллэг чанараар ангилдаг

Тэжээлт хоол /Уураг/

Бие махбод уургийн оролцоотой үүсдэг бөгөөд булчин шөрмөс, яс бусад эдийг бүрдүүлэхийн зэрэгцээ дархлаа, өвчин эсэргүүцэх чадварт чухал үүрэгтэй. Төрөл бүрийн мал, тахиа, загасны мах, өндөг, дүүнүү нь уургаар баялаг



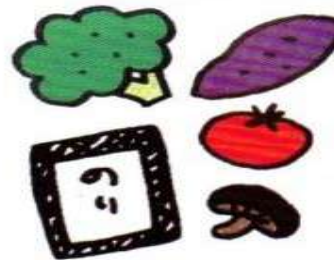
Үндсэн хоол /Нүүрс ус/

Хүн оршин тогтнох, үйл хөдөлгөөн хийхэд шаардлагатай илч, энергийг өгдөг. Хэдийгээр илчлэийг уураг, өөх тос зэрэг бусад шимт бодисоос авч болохч энэ тохиолдолд хүний биед олон хэвийн бус өөрчлөлт илэрдэг. Төрөл бүрийн будаа, гурил, тэдгээрээр хийсэн бүтээгдэхүүн, төмс нь нүүрс усаар баялаг



Ногоо, жимсний зүйл /Аминдэм, эрдэс бодис/

Төрөл бүрийн хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ нь биеийн өсөлтийг сайжруулж хоолыг амттай болгоно. Ходоод гэдсийг эрүүл байлгахад чухал үүрэгтэй.



Сүү, цагаан идээ

Тараг, сүү, аарц, ааруул, бяслаг зэрэг сүүн бүтээгдэхүүн кальци агуулдаг тул хүүхдийн яс, шүдийг бат бэх болгохоос гадна өсөлт хөгжлийг дэмжинэ





Төмөр

- Эх үүсвэр: мах (улаан мах), элэг, дотор эрхтэн, ногоон навчит ногоо, хатаасан жимс, самар,
- Амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнд агуулагдах төмөр (гемийн төмөр) хүний биед хялбар шингэдэг.
- С аминдэм биед төмөр (гемийн биш төмөр) шимэгдэлтийг дэмждэг.



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Төмөр

Цусаар биеийн эд эсэд хүчилтөрөгч түгээхэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ. Цус багадалтаас сэргийлнэ.

Эх үүсвэр:

Бүхэл үр тарианы бүтээгдэхүүн, малын мах, элэг бөөр, загас, тахианы мах, бууцай, буржгар байцаа, хар ногоон өнгийн ногоо, самар, үр, хатаасан амтлаг ургамал, хар шоколад, өндөг, үзэм, чангаанз, эрдэнэ шиш,

Хоногийн хоол хүнсээр авах зөвлөмж хэмжээ:

хүүхэд 1-3 нас 4,8 мг
хүүхэд 4-6 нас 5,3 мг
хүүхэд 7-10 нас 7,4 мг
хүүхэд 11-14 нас эр 12,2 мг
хүүхэд 11-14 нас эм 11,7 мг
жирэмсэн болон хөхүүл эх 12,5 мг
Жишсэн дундаж хүн: 11,4 мг



Эрүүл мэндийн сайдын 2017 оны А/74 дүгээр тушаалын 3-р хавсралтаар тусгасан зөвлөмж хэмжээг мөрдөнө.

ЭМНЭЛЗҮЙН ШИНЖ ТЭМДЭГ – ТӨМӨР ДУТАЛ



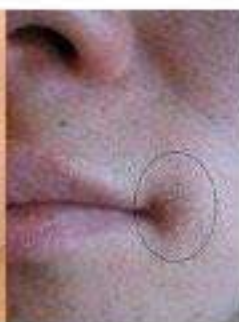
• Ядрах



• Арьс цайх



• Арьс, үс, хумсний гэмтэл



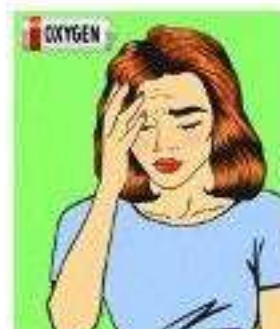
• Хэл үрэвсэх, өнгөө алдах, ам цуурах



• Зүрхний хэм алдах



• Амьсгал давчдах, цээж өвдөх



• Толгой эргэх, өвдөх



• Хүнсний бус зүйл идэх хүсэл, шороо, будаг гм,
• Түгшүүр



• Гар хөл хүйтэн байх
• Халдварт өвчинд өртөмтгий байх



Кальци

- Өсвөр насныханд кальцийн хэрэгцээ өндөр байдаг.
- Насанд хүрэгчдийн ясны жингийн 50 орчим хувь өсвөр насанд хуримтлагддаг. (хөвгүүд 1000 мг/өдөр, охид 800 мг/өдөр).
- Кальцийн дутагдлаас болж ирээдүйд яс сийрэгжих өвчнөөр өвдөх эрсдэлтэй.



Өдөр бүр хэрэглэх кальцийн дундаж хэмжээ

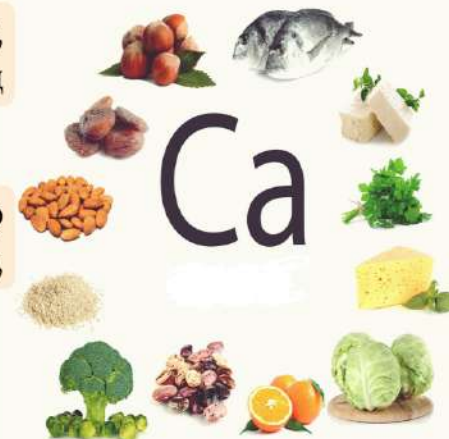
Ясны нягтралыг хадгалдаг ба цусны бүлэгнэлт, мэдрэл болон булчингийн хэвийн үйл ажиллагаанд чухал үүрэгтэй.

Эх үүсвэр:

Сүү, цагаан идээ, бяслаг, тараг, брокколи, буржгар байцаа, бууцай, улаан шош, навчит байцаа, буурцаг, гүнжидийн үр, хушны самар, сардин загас

Хоногийн хоол хүнсээр авах зөвлөмж хэмжээ:

хүүхэд 0-6 сар	300 мг
хүүхэд 7-12 сар	400 мг
хүүхэд 1-3 нас	500 мг
хүүхэд 4-6 нас	600 мг
хүүхэд 7-10 нас	700 мг
хүүхэд 11-14 нас эр	1300 мг
насанд хүрэгчид 18-29,9 нас	1000мг
насанд хүрэгчид 30-59,9 нас эр	1000мг, эм 1300мг
настан -	1300 мг
жирэмсэн болон хөхүүл эх	1000 мг
Жишсэн дундаж хүн:	1000 мг



Эрүүл мэндийн сайдын 2017 оны А/74 дүгээр тушаалын 3-р хавсралтаар тусгасан зөвлөмж хэмжээг мөрдөнө.

ЭМНЭЛЗҮЙН ШИНЖ ТЭМДЭГ – КАЛЬЦИ, ДАМИНДЭМ

- Өсөлт удаашрах, нойрмоглох, цочромтгой болох, амьсгалын замын халдварт



- Хумс хугарах, толбо үүсэх



- Шүдний цоорол



- Ядрах, булчингийн хүч буурах



- Нуруу, өвдөгний үений өвдөлт,



Bowlegs



Knock-knees

Хөлний хэлбэр өөрчлөгдөх

Илчлэгийн хэрэгцээ, насны бүлгээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй	Эмэгтэй
4-6 нас	1470 ккал	1330 ккал
7-10 нас	1820 ккал	1650 ккал
11-14 нас	2500 ккал	2170 ккал
15-18 нас	2700 ккал	2280 ккал
18-29 нас	2400 ккал	1990 ккал
30-60 нас	2380 ккал	1850 ккал

ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж бүтээгдэхүүний тоо					
		Насны бүлэг					
		7-10 нас		11-14 нас		15-18 нас	
		эр	эм	эр	эм	эр	эм
1.	Үр тариа, гурил, будаа	10	9	15	13	16	13
2	Мах, махан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	6	5
3	Ногоо	3	3	3	3	3	3
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	4	4
5	Жимс, жимсгэнэ	1	1	2	2	2	2
6	Тос	1	1	2	2	3	2
7	Сахар	1	1	1	1	1	1
	A74 тоот тушаал	1820	1650	2500	2170	2700	2280

ХООЛНЫ ДЭГЛЭМ БУЮУ ИЛЧ ХУВААРИЛАЛТ

Хооллох цаг	Илч хуваарилалт	Жишээ 2000 ккал	Жишээ 24 нэгж
Өглөө	20-25%	380-480 ккал	5-6 нэг
Бага үд	10-15%	190-290 ккал	3 нэгж
Өдөр	35-40%	670-770 ккал	9 нэгж
Их үд	10-15%	190-290 ккал	3 нэгж
Орой	20-25%	380-480 ккал	<u>5-6 нэгж</u>



Өсвөр насны хүүхдийн хоолонд хориглох, хязгаарлах хүнс





Сургуулийн орчинд худалдаалахыг хориглосон хүнсний жагсаалт, ЭМС А/370, 2021

1. Бүх төрлийн хийжүүлсэн ундаа
2. Энергийн болон спортын ундаа
3. Байгалийн бус гаралтай амт, өнгө, үнэр оруулагч агуулсан хуурай сироп, өтгөрүүлсэн болон найруулсан шүүс, ундаа
4. Өндөг болон элсэн чихрээр хийсэн коктейль
5. Нийлэг буюу химийн аргаар гаргаж авсан крем, кремтэй бүх төрлийн бүтээгдэхүүн, амттан (эклер, контик зэрэг крем оролцуулсан бүх төрлийн хавчуургатай боов, бялуу гэх мэт)
6. Чипс, эрдэнэ шишийн хөөс/попкорн, давсалсан, бүрсэн самар
7. Бүх төрлийн чанадаг болон дэвтээдэг бэлэн гоймон
8. Шошгын мэдээлэлд үндэслэн, Энгийн нүүрс ус ихтэй (100 г-д 10 г ба түүнээс их чихрийн агууламжтай) хатаасан жимс, бүх төрлийн чихэр
9. Шошгын мэдээлэлд үндэслэн, Бүтээгдэхүүний 100 г-д 450 мг натри буюу 1.1г-аас их давс агуулсан бүх төрлийн хүнс
10. Шошгын мэдээлэлд үндэслэн, Бүтээгдэхүүний 100 г-д 4 г-аас их ханасан өөх тос, 100 г-д 0.1г-аас их транс тосны агууламжтай бүх төрлийн хүнс
11. Мөхөөлдөс (ургамлын гаралтай альтернатив сүү, тос агуулсан, чихрийн агууламж 8-р заалтын дагуу)



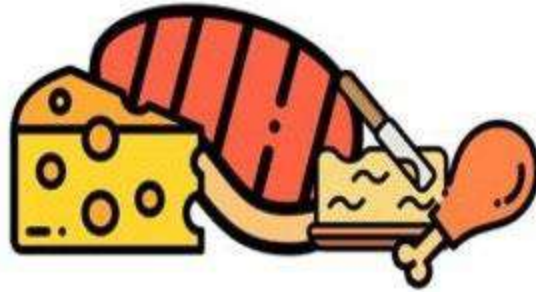
Ханаагүй ТОС



Recommended daily intake:
20-35% of daily caloric intake

- The "good" fat!
- Reduces cholesterol levels
- Decreases risk of heart disease and stroke

Ханасан ТОС



Recommended daily intake:
No more than 10% of daily caloric intake

- Can raise LDL or "bad" cholesterol
- Can raise HDL or "good" cholesterol
- Can increase chances of heart disease and stroke

Транс ТОС



Recommended daily intake:
None!

- Man-made
- Raises LDL or "bad" cholesterol
- Lowers HDL or "good" cholesterol
- Increases chances of heart disease, stroke, developing type 2 diabetes



Транс тос (далд тос)



Nutrition Facts

	Amount/Serving	%Daily Value*
Total Fat	14g	22%
Saturated Fat	4g	20%
Trans Fat	3.5g	
Cholesterol	60mg	20%
Sodium	200mg	8%
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%		

Serving Size 1 Pouch (6g)
Servings Per Container 4

Calories 290
Calories from Fat 130

ТЭЖЭЭЛЛЭГ ЧАНАР

100 гр бүтээгдэхүүнд	
Нүүрс ус	59 гр
Тослог	32 гр
Уураг	3.9 гр
Илчлэг	539.7 ккал

Найрлага: Глюкоз сироп, ургамлын гаралтай тос, цэвэршүүлсэн ус, хүнсний нэмэлтүүд (E471, E340ii, E551), байгалийн гаралтай амт үнэр оруулагч, хүнсний будаг (E160b)

Хадгалах хугацаа: Үйлдвэрлэснээс хойш 2 жил хадгална.

Тохируулан хэрэглэх тос

Үүрэг

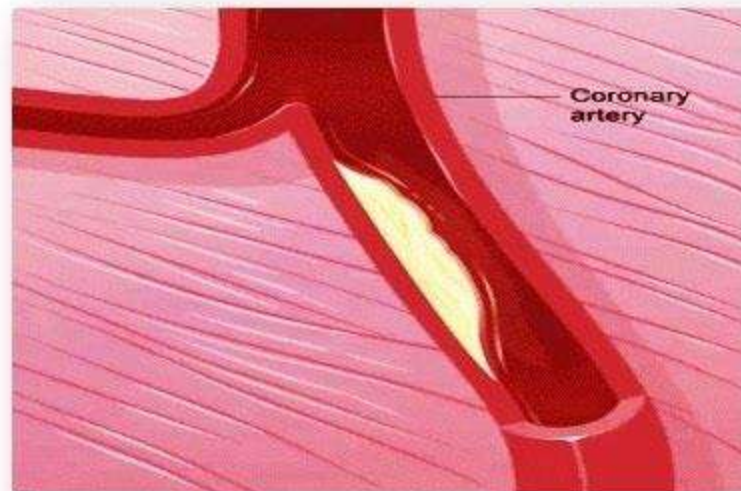
- Илч, дулааны эх үүсвэр (1гр – 9ккал)
- Эд, эсийг бүрдүүлэхэд чухал ач холбогдолтой. (Тархины хуурай бодисын 60% ба хүний биеийн нийт холестеринны 25% нь тархинд агуулагддаг ба холестерингүйгээр тархины эсүүд үхдэг.)
- Тосонд уусдаг А, Д, Е, К **аминдэмийг** нөөцлөхөд чухал үүрэгтэй.

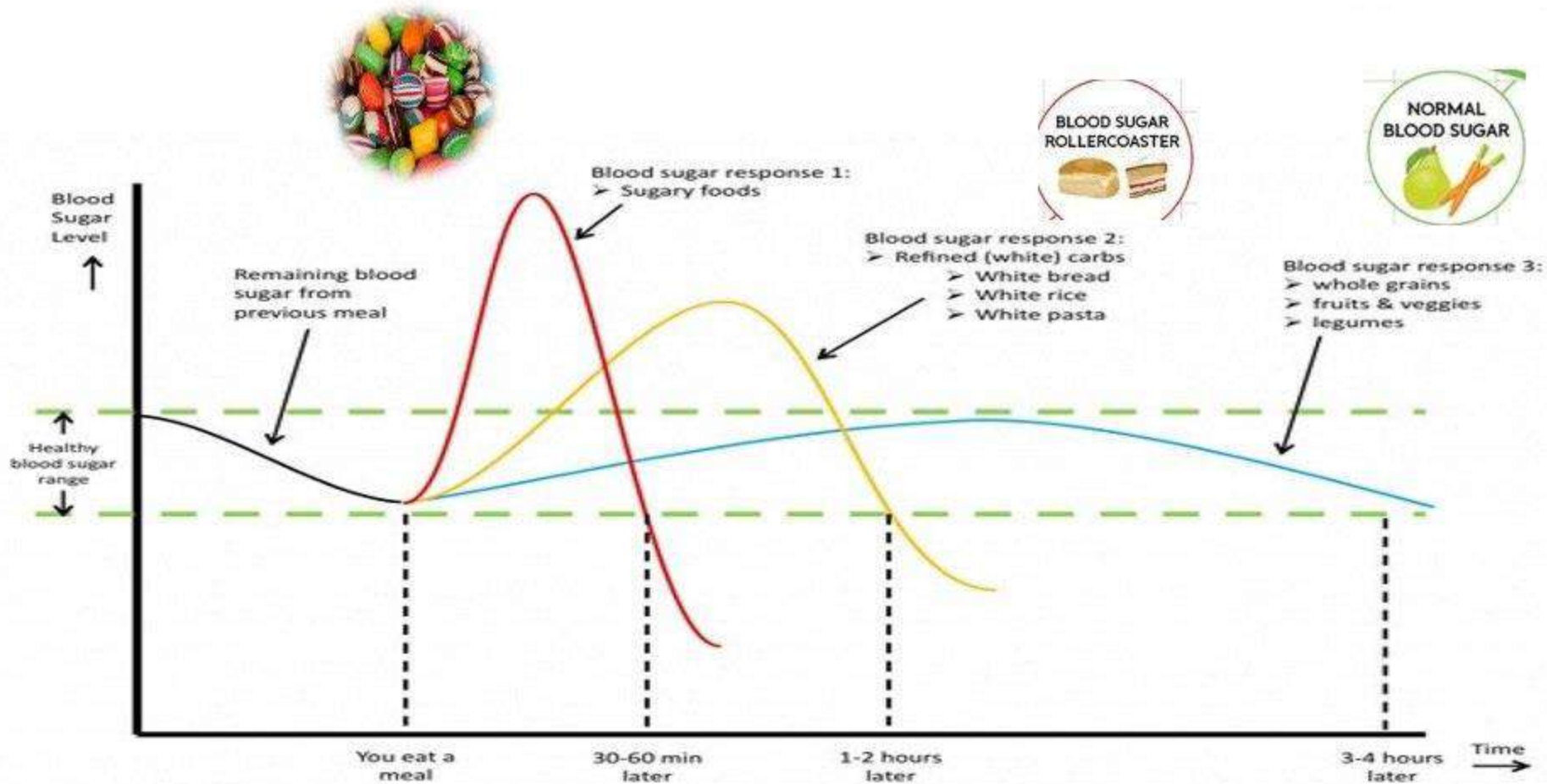


Хязгаартай хэрэглэх тос

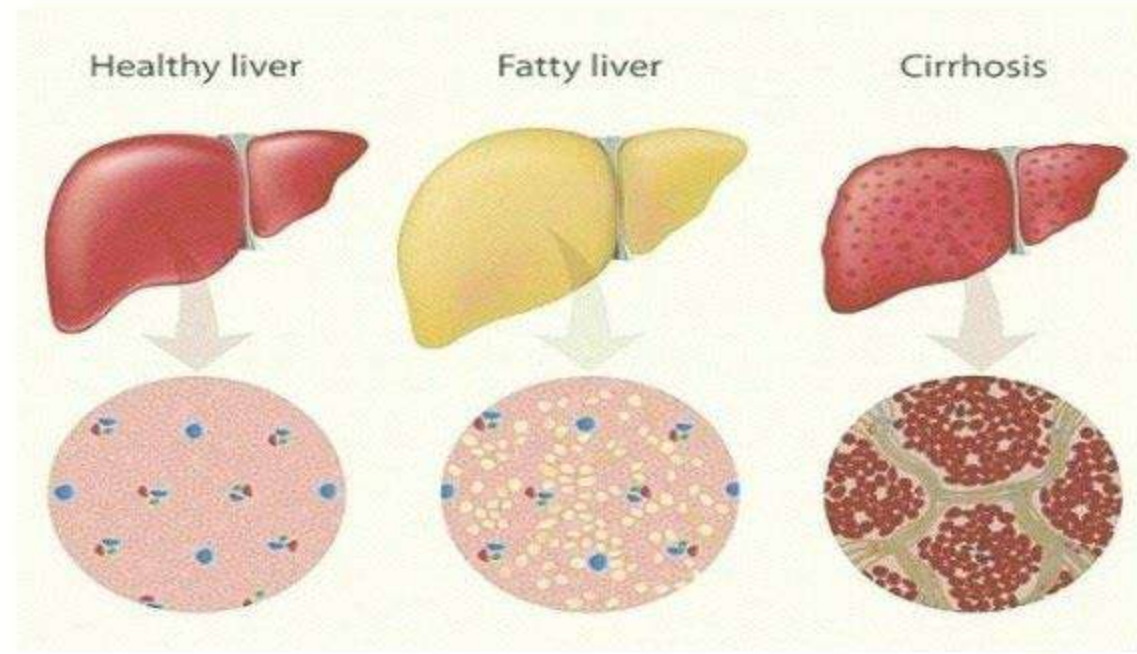
Эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөө

- Ханасан тосыг тохируулан хэрэглээгүйгээс судасны хатуурал, зүрх судасны өвчин үүсгэх эрсдэлтэй.
- Ургамлын тосыг өндөр хэмд халаах, олон удаа ашиглахад хавдар, зүрх судас, мэдрэл, сэтгэцийн өвчин үүсэхэд нөлөөлнө.
- Транс тосыг хэрэглэхгүй байх. Зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, таргалалт, хорт хавдар үүсгэх эрсдэлтэй.

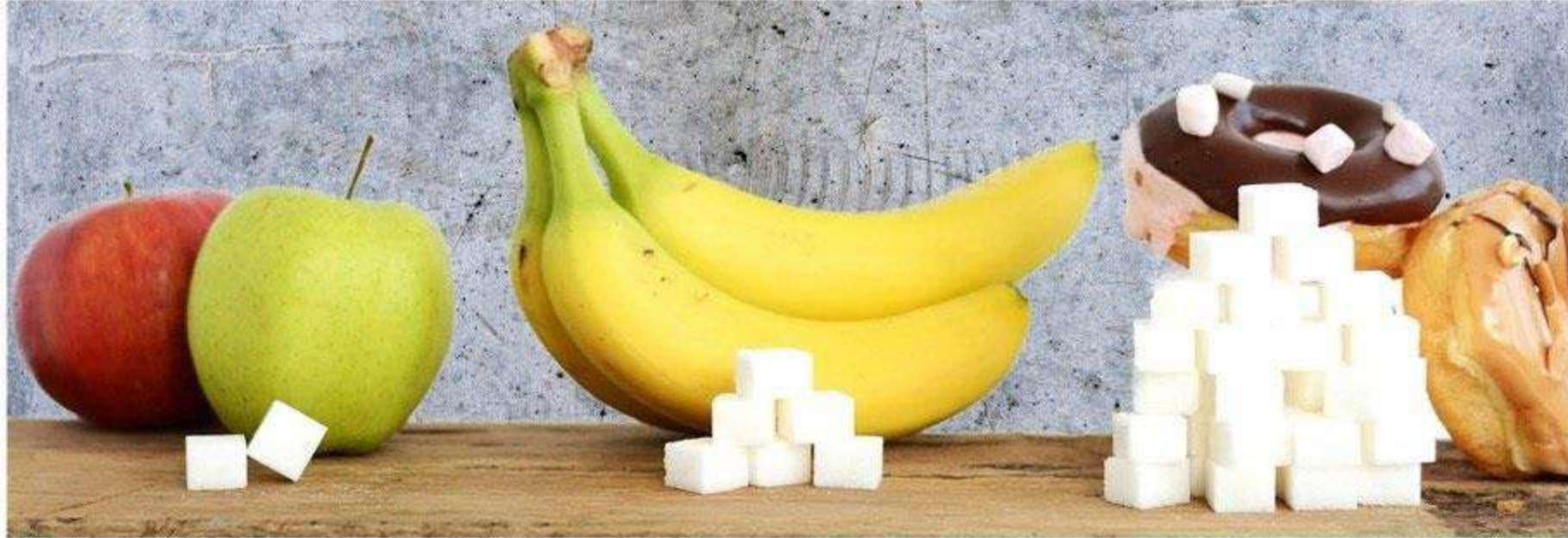




- Сахар нь бие махбодид дасал үүсгэдэг тул сахарын хэрэглээг хянахад хүндрэлтэй болдог байна.
- Тархи мэдрэлийн тогтолцоонд донтуулах нөлөөтэй байдаг тул архи, тамхитай адилтгаж онцгой албан татвар ногдуулж иргэдийн эрүүл мэндийг хамгаалдаг.



- Сахарын илүүдэл хэрэглээ нь цусан дахь фруктозын хэмжээг ихэсгэдэг.
- Фруктоз нь элэгийг хэт их ачааллуулж, үйл ажиллагааны алдагдалд оруулдаг.
- Хэт их ачааллаж, үйл ажиллагааны алдагдалд орсон элэг өөхөлж эхэлдэг ба энэ нь элэг хатуурлын эхлэл юм.
- Сахарын илүүдэл хэрэглээ нь бодисын солилцооны алдагдалд оруулснаар ирээдүйд хавдараар өвдөх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.



- Сахарын хэрэглээ их байх нь чихрийн шижингээр өвчлөх эрсдлийг бий болгодог.
- Хүний биед үүссэн нүүрс ус буюу глюкозыг нойр булчирхайнаас ялгарах инсулин тээвэрлэн захын эд эрхтэн, булчинд хүргэх ёстой.
- Гэтэл ингэж чадахгүйгээс булчин тэжээлээр дутагдан, захын эрхтнүүд гэмтэн, мэдээгүй болох зэрэг хүндрэл гардаг.

Уухаасаа өмнө бодоорой !



How Much Sugar Is In Your Drink?



- Өсвөр үе, хүүхдүүдийн таргалалтын үндсэн шалтгаан болж байна.
- Улаанбаатар хотын 2-18 настай 3/1 өдөр бүр чихэрлэг ундаа уудаг, 2/1 нь төрөл бүрийн чихэртэй цай, ундаа өдөр бүр уудаг.
- Хүүхэд, өсвөр үеийхэн өдөр бүр 330 мл чихэрлэг ундаа уухад л тэднийг таргалалтад өртөх эрсдэлийг 2.8 дахин нэмэгдүүлдэг байна.

Давс ба эрүүл мэнд



Хоногт хэрэглэх давсны зөвшөөрөгдөх дээд хэмжээ, ДЭМБ

Үүрэг:

Давс нь хүний биеийн шингэнийг зохистой барьж, хоол боловсруулалт, шингээлт, булчингийн болон мэдрэлийн тогтолцооны үйл ажиллагаанд оролцоно.



Далд давс

- ✓ Махан хиам **1,9г /100гр/**
- ✓ Дотор махан хиам **3,4г**
- ✓ Зайдас **1,6г**
- ✓ Элэгний нухаш **1,5г**
- ✓ Давсалж хатаасан загас **8,8г**
- ✓ Каз **1,7г**
- ✓ Гахайн утсан мах **1,9г**
- ✓ Гахайн утсан өөх **0,8г**
- ✓ Үхрийн хатаасан мах **4,2г**
- ✓ Шууз **3,5 г**



Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	100 гр бүтээгдэхүүн дэх давс, (гр)
Шууз, каз	3.02
Кетчуп, амтлагч	2.60
Давсалсан чипс, самар	2.39
Хиам	1.95
Кимчи	1.70
Зайдас	1.58
Дарсан ногоо, салат	1.29
Нөөшилсөн мах	1.20
Хөлдөөсөн бууз/банш	1.15
Түргэн хоол	1.13
Талх	1.09
Гэрийн боорцог	0.49
Жигнэмэг, боорцог	0.42
Цай	0.5

100 гр Кетчуп, амтлагч
2.60 гр давс агуулна



100 гр давсалсан чипс, самар
2.39 гр давс агуулна



ДЭМБ-аас зарим төрлийн хүнсний нэмэлт болон бодисын хүний бие махбодид үзүүлэх хортой нөлөөллийг тогтоосон байдаг.

Үүнд:

1. Сэжигтэй-E104, 122, 141, 150, 171, 173, 241, 477
2. Аюултай-E102, 110, 120, 127, 129, 155, 180, 201, 220, 222, 223, 224, 228, 233, 242, 270, 400-450, 501, 502, 503, 620, 636, 637
3. Маш аюултай-E123, 510, 513, 527
4. Хориотой-E103, 105, **111**, 121, 125, 126, 130, 152
5. Хавдар үүсгэх-E131, 142, 153, 210-216, 219, 249, 252, 280-283, 330, 954
6. Тууралт өгөх-**E312**, 339-341, 343, 450-454, 461, 462, 463, 465, 466, 907
7. Хоол боловсруулах эрхтэнд нөлөөтэй-E154, 626-635

E 111 01:39

E111

Orange GGN

Prohibited / not used in the European Union

Features

Colour - gives, improves or enhances the color

1	2	3	4	5
6	7	8	9	0
Clear	Search	More		

E 312 01:19

E312

Dodecyl gallate

May cause skin problems (Eczema, discoloration)

May cause ADHD in children (Hyperactivity)

Can cause stomach problems

May cause allergies

Attention allergy sufferers! (allergen)

Synthesised from lauryl alcohol and gallic acid, which is produced from plant tannins.

Features

Antioxidant - acts as preservative by inhibiting the effects of oxygen on food (eg, protects against color change). antioxidants are



Хүнсний бүтээгдэхүүний “Е”
тэмдэглэгээг харж
бүтээгдэхүүнээ сонгох нь
хамгийн аюулгүй байна.



Хүүхдэд зориулсан бүтээгдэхүүн худалдан авахдаа дараах будагч бодис орсон эсэхийг шалгаж, хэрэглэхээс татгалзаарай

Будагч бодисууд	
E 110	Sunset yellow
E 104	Quinoline yellow
E 122	Carmoisine/Azurubina
E 129	Allura red
E 102	Tartrazine
E 124	Ponceau 4R

Европын холбооны хүнсний хаяг, шошгонд тавих шаардлагын дүрэмд эдгээр будагч бодисуудыг “Хүүхдийн ахнаарал, хөдөлгөөнд сөрөг нөлөө үзүүлж болзошгүй” гэсэн анхааруулга санамж заавал бичихийг заасан байдаг.

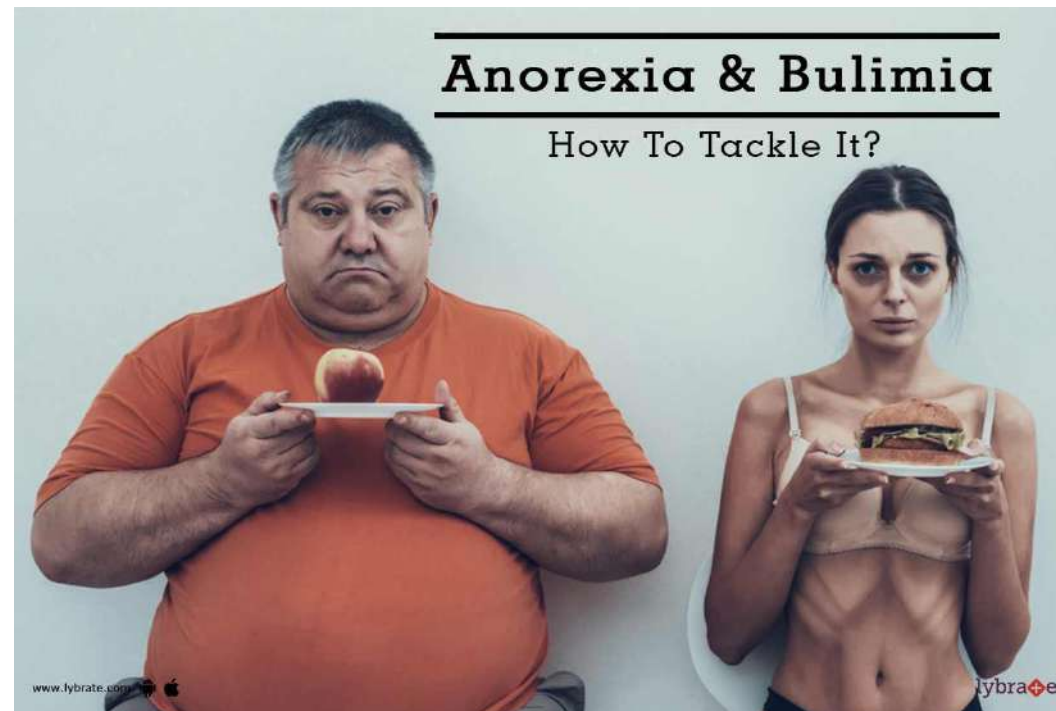
Өсвөр үеийнхний хооллолт анхаарах зүйл

- Өсвөр насны хүүхдийн ходоод гэдэсний салст уян зөөлөн, цусны судсаар баялаг, судасны ханын нэвчимтгий чанар сайн учраас дутуу боловсорсон хоол хүнс, хорт бодис амархан нэвчиж, хорлогод орох нь хурдан байдаг тул аюулгүй хоол хүнс хэрэглэх



Өсвөр үеийнхний хооллолтод анхаарах зүйл

- Таалагдсан тамирчин, загвар өмсөгч, алдартай хүмүүсийг дуурайх хандлагатай байдаг тул хоолоо сойх, хоолонд дургүй болох, огт хоол идэхгүй (анорекси) байх эсвэл хэт их идэх (булими) гаж зуршилд өртөх магадлал өндөр



Өсвөр үеийнхний хооллолтод анхаарах зүйл

- Төрөл бүрийн электрон тоглоом, компьютерийн хэрэглээний нөлөөгөөр хөдөлгөөний хомсдолд орж хүүхдийн дунд илүүдэл жин таргалалт нэмэгдэж байна.



Хооллолтын хэв маяг ба үр дүн





АНХААРАЛ ХАНДУУЛСАНД БАЯРЛАЛАА.