



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН
ТУШААЛ

2020 оны 04 сарын 01 өдөр

Дугаар А/215

Улаанбаатар хот

Зөвлөмж батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 24.2, Хүнсний тухай хуулийн 9.1.2 дахь заалтыг тус тус үндэслэн, Монгол Улсын Засгийн газрын 2015 оны 447 дугаар тогтоолоор батлагдсан “Хүн амын хоол тэжээл” үндэсний хөтөлбөрийн 4.1.6 дахь үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх зорилгоор ТУШААХ НЬ:

1. “Хүн амын эрүүл хооллолтын зөвлөмж”-ийг нэгдүгээр, “Жирэмсэн болон хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүдийн эрүүл хооллолтын зөвлөмж”-ийг хоёрдугаар, “1-6 насны хүүхдийн эрүүл хооллолтын зөвлөмж”-ийг гуравдугаар, “Өсвөр үеийнхний эрүүл хооллолтын зөвлөмж”-ийг дөрөвдүгээр, “Настны эрүүл хооллолтын зөвлөмж”-ийг тавдугаар, “Нэгж бүтээгдэхүүний баримжаалсан хэмжээ”-г зургадугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Эрүүл хооллолтын зөвлөмжийг хүн ам, эрүүл мэндийн байгууллагад танилцуулах, сургалт сурталчилгааг зохион байгуулах, хамтрагч талуудад мэргэшлийн зөвлөгөө, мэдээллээр хангаж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв (Д.Нарантуяа)-д даалгасугай.

3. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Хяналт - шинжилгээ, үнэлгээ, дотоод аудитын газарт үүрэг болгосугай.

4. Энэхүү тушаал гарсантай холбогдуулан Эрүүл мэндийн сайдын 2010 оны 247 дугаар тушаалыг хүчингүй болсонд тооцсугай.

САИД  Д.САРАНГЭРЭЛ



Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны
04 сарын 01 өдрийн А/215 дугаар
тушаалын нэгдүгээр хавсралт

ХҮН АМЫН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

Зөвлөмжийн зорилго нь тэжээллэг, аюулгүй хүнсийг тогтмол, тохируулан зөв хэрэглэснээр хоол, хүнснээс үүдэлтэй өвчин, эмгэгээс сэргийлэх, улмаар хөдөлмөрийн бүтээмж, оюуны чадамж өндөр байж, амьдралын чанарыг сайжруулахад оршино.

Эрүүл хооллолт гэдэг нь түр хугацаанд хэрэгжүүлэх дэглэм бус хүний насан туршдаа баримтлах дадал юм. Өнөөгийн байдлаар манай улсын насанд хүрсэн хүн амын 48 хувь, 6-11 насны хүүхдийн 28.6 хувь нь хувь нь илүүдэл жин таргалалттай байгаа нь нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болж байна.

Хотжилт, техник технологийн хөгжлөөс шалтгаалж хүний амьдралын хэв маяг өөрчлөгдөж байгаатай адил хооллолтын хэв маяг өөрчлөгдөх ёстой. Хүн амын хоол хүнсний хэрэглээг авч үзэхэд өндөр илчлэгтэй цэвэршүүлсэн хүнс, далд сахар, давс, тос агуулсан хүнсний хэрэглээ зонхилж, жимс, ногоо, хүнсний эслэг хангалтгүй хэрэглэж байна. Өөрөөр хэлбэл бид илчлэгийн илүүдэл хэрэглээнээс шалтгаалсан таргалалттай, аминдэм эрдсийн хомстлоос шалтгаалсан далд өлсгөлөнд өрсөн байгаа нь судалгааны тоо мэдээгээр батлагдсаар байна. Тухайлбал Хүн амын хоол тэжээл үндэсний 5-р судалгаагаар 5 хүртэлх насны хүүхдийн төмөр дутал 20.7 хувь, А аминдэмийн дутал 69.6 хувь, Д аминдэмийн дутал 90 хувьтай байгаа нь хоол тэжээлийн тулгамдсан асуудал болоод байна.

Энэхүү зөвлөмж нь бие махбодын хэвийн үйл ажиллагааг хангах зайлшгүй шаардлагатай шимт бодисыг агуулсан хоол, хүнсийг нас, хүйс, ахуй нөхцөл, хөдөлмөр эрхлэлт зэрэгтэй зөв тохируулан хэрэглэх боломжийг олгох болно.

Эрүүл хооллолтын үндсэн зарчмууд

1. Олон нэр төрлийн хүнс, хоол хэрэглэх,
2. Илчлэгийн тэнцвэр, жин барих,
3. Хоногт 3 ба түүнээс олон нэгж хүнсний ногоо, 2-оос доошгүй нэгж жимс хэрэглэдэг дадлыг эзэмших,
4. Сүү, цагаан идээг өдөр бүр зөвлөмж хэмжээгээр хэрэглэж хэвших,
5. Эслэгээр баялаг хүнс хэрэглэх,
6. Хоол, хүнсээ зөв тохируулан хэрэглэх,
7. Аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх,
8. Аюулгүй, цэвэр ундны ус хэрэглэх,
9. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгаж, хянаж сурах,
10. Өөх тосыг тохируулан, амьтны гаралтай өөх аль болох бага хэрэглэх,
11. Сахар, чихэр, иоджуулсан давсыг тохируулан хэрэглэх,
12. Архи, согтууруулах ундааг хязгаартай хэрэглэх.

1. Олон нэр төрлийн хүнс, хоол хэрэглэх

Хүний бие махбодид шаардлагатай шимт бодисыг бүгдийг агуулсан төгс найрлагатай хүнс байдаггүй. Тухайлбал, мах махан бүтээгдэхүүн нь уураг, өөх тосоор баялаг боловч нүүрс ус, С аминдэмээр хомс, жимс, хүнсний ногоо нь нүүрс ус (эслэг), аминдэм, эрдэс бодисоор баялаг ч уураг, өөх тос багатай байдаг.

Иймээс бие махбодид шаардлагатай тэжээлийн бодисуудыг хангалттай хэмжээгээр авахын тулд өдөр бүр 5 бүлэг хүнснээс аль болох олон нэр төрлийн хүнс хэрэглэх хэрэгтэй. Тухайлбал, эрүүл мэндийг хамгаалагч хүнсний ногоо, жимс; сүү, цагаан идээг өдөр бүр хангалттай хэмжээгээр; харин үр тариа (будaa, гурил, гурилан бүтээгдэхүүн); мах, уургаар баялаг хүнс (мах, махан бүтээгдэхүүн, өндөг, буурцаг, самар); өөх тосыг тохируулан хэрэглэнэ.

2. Илчлэгийн тэнцвэр, биеийн жинг хянах

Илчлэгийн тэнцвэр гэдэг нь зарцуулж буй илчлэгээ нөхөх хэмжээний илчлэгтэй хоол хэрэглэхийг хэлнэ. Энэ тэнцвэртэй байдлын аль нэг нь давамгайлж алдагдахад биеийн жин нэмэгдэх, эсхүл багасахад хүрнэ. Зарцуулсан илч, хоолоор авах илч 2 тэнцэх буюу илчлэгийн тэнцвэрийг биеийн байвал зохих эрүүл жин /БЗЭЖ/, биеийн жингийн индекс /БЖИ/, бүсэлхийн тойргийн хэмжээгээр үнэлнэ.

БЗЭЖ= Биеийн өндөрийн квадрат (m^2) x 22
(тогтмол тоо: эрэгтэйд 22, эмэгтэйд 21)

Биеийн жингээ БЖИ-ийн 18.5-24.9 ын хооронд хэвийн хэмжээнд барих.

БЖИ= ЖИН(кг) / Биеийн өндөрийн квадрат (m^2)

БЖИ 25-29.9 бол илүүдэл жин, 30-с дээш бол таргалалттай гэж үзнэ. Харин 18.5 аас доош бол тураал буюу хоол тэжээлийн дутал гэж үзнэ.

Бүсэлхийн тойрог эрэгтэйчүүд 90 см, эмэгтэйчүүд 80 см-ээс бага байвал хэвийн гэж үзэх ба үүнээс ихэсвэл төвийн таргалалт гэж үзнэ.

БЗЭЖ, БЖИ, бүсэлхийн тойргийн хэмжээг хэвийн хэмжээнд барьснаар таргалалтаас сэргийлж улмаар цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин, зүрх судасны өвчин, хорт хавдар зэрэг ХБӨ-өөс сэргийлнэ.

Хувь хүний хоногт шаардлагатай илчлэгийг тооцох.

Хувь хүний хоногт хоол хүнсээр авах илчлэг нь тухайн хүний нас, хүйс, өндөр, жин, өдөр тутмын ажлын ачаалал, биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн, эрүүл мэндийн байдал, цаг улирал гэх мэт олон хүчин зүйлээс хамаарч өөрчлөгддөг. Хоногт шаардлагатай илчлэгийг дараах аргаар тооцно.

1. Бодисын үндсэн солилцооны (БҮС) илчлэг тооцох

Бодисын үндсэн солилцооны илчлэг гэдэг нь (БҮС) таны амьсгалах, хоол боловсрох, зүрх цохилох гэх мэт таны биед байнга тасралтгүй явагддаг үйл ажиллагаанд шаардагдах илчлэгийг хэлнэ. Үүнийг Harris Benedict-ийн тэгшитгэл ашиглаж тооцно.

Хүйс	Томъёо
Эр	$BUC = 66.5 + (13.7 \times \text{жин кг}) + (5 \times \text{өндөр, см}) - (6.8 \times \text{нас})$
Эмэгтэй	$BMR = 655 + (9.6 \times \text{жин кг}) + (1.8 \times \text{өндөр см}) - (4.7 \times \text{нас})$

Уг тэгшитгэл нь тухайн хүний одоо байгаа жинд харьцуулан илчлэгийг тооцдог учир илүүдэл жинтэй хүнд шууд ашиглахад тохиромжгүй. Энэ тохиолдолд байвал зохих эрүүл биеийн жинг ашиглана.

2. Хоногт шаардлагатай илчлэгийг /ХИ/ тооцох

Үүний тулд хөдөлгөөний идэвхийн коэффициентийг ашиглана. Харгалзах хөдөлгөөний идэвхийн коэффициентийг БУС-ны илчлэгээр үржүүлж хэрэгцээт илчлэгийг тооцно.

Амьдралын хэв маяг	Жишээ нь	Хөдөлгөөний идэвхийн коэф	Тооцох
Биеийн хүчний бага ачаалалтай	Оюутан, офисын ажилтан,	1.53	БУС x 1.53
Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай	Үйлдвэрийн ажилчид, тогооч, малчин гм	1.76	БУС x 1.76
Биеийн хүч их шаардсан ачаалалтай	Тамирчин, барилгачин, уурхайчин гм	2.25	БУС x 2.25

ЖИШЭЭ НЬ: Оюутан, 168 см өндөр, 69 кг, 19 настай эрэгтэй хүний хоногт авах илчлэгийг тооцъё, /байвал зохих эрүүл жин = $1.68^2 \times 22 = 62$ кг/

$$BUC = 66.5 + (13.7 \times 62 \text{ кг}) + (5 \times 168 \text{ см}) - (6.8 \times 23) = 1533.8 \text{ ккал}$$

$$ХИ = 1533.8 \text{ ккал} \times 1.52 = 2330 \text{ ккал}$$

ХИ-ийг 80-д хувааснаар тухайн хүний өдөрт хэрэглэх НЭГЖ хүнсний тоо гарна.

Жишээ нь: $2330 / 80 = 29$ нэгж хүнс хэрэглэснээр тухайн хүн өдөрт авах илчлэгээ гүйцэд авах болно. Нэгж хүнстэй холбоотой мэдээллийг хавсралт 5-аас харна уу.

3. Хоногт 3 ба түүнээс олон нэгж хүнсний ногоо, 2-с доошгүй нэгж жимсийг тогтмол хэрэглэж хэвшил болгох

Хүнсний ногоо, жимс нь аминдэм, эрдэс, олон төрлийн зохицуулах үйлчилгээтэй бодисоор баялаг. Тухайлбал уусдаг эслэг /холестерин бууруулдаг/, исэлдэлтийн эсрэг бодис /С, А, Е, селен, цайр/, бие махбодыг хоргүйжүүлэх нөлөө бүхий флавоноид, пектин, органик хүчил, эфирийн тос, фитонцид гэх мэт олон төрлийн зохицуулах үйлчилгээтэй бодисоор агуулдаг.

Ялангуяа махны хэрэглээ өндөр байдаг манай орны хувьд жимс, ногооны хэрэглээ хангалтгүй байгаа нь хавдар, зүрх судас, чихрийн шижин өвчин их байгаагийн гол шалтгаан болж байна. Эх орны хөрсөнд ургасан жимс, жимсгэнэ хүнсний ногоог шинээр нь болон хатааж, хөлдөөж хэрэглэх нь зохистой бөгөөд өдөр бүр 400 гр ба түүнээс их хэмжээгээр жимс, хүнсний ногоо хэрэглэдэг дадлыг эзэмших хэрэгтэй. Дарсан, давсалсан ногоо, жимсний компот, чанамлын тэжээллэг чанар нь алдагдсан байдаг тул хэрэглэхээс татгалзах хэрэгтэй.

3. Сүү, цагаан идээг өдөр бүр зөвлөмж хэмжээгээр хэрэглэж хэвших

Сүү, цагаан идээ нь монгол хүний уламжлалт идээ ундаа бөгөөд бие махбодод чухал шаардлагатай уураг, тос, эрдэс, аминдэм, бичил бодисыг зохистой харьцаагаар агуулдаг, хялбар боловсорч, шингэдэг үнэт хүнс юм. Сүү цагаан идээг тогтмол хэрэглэснээр шүд, ясыг бэхжүүлж, ясны сийрэгжилтээс хамгаалахын зэрэгцээ тараг, айраг, хоормог зэрэг эсэг цагаан идээ нь ходоод гэдэсний ашигтай бактерийн үйл ажиллагааг зохицуулан тэнцвэржүүлж, зарим эмгэгээс сэргийлдэг. Сүү, цагаан идээг зөв хадгалах нь чухал бөгөөд хуучирч удсан, хөгцөрсөн, иссэн зүйл хэрэглэж огт болохгүй. Шар буурцаг, эрдэнэ шишийн сүү нь энэ бүлэгт багтахгүй.

4. Эслэгээр баялаг хүнс хэрэглэх

Эслэг нь ургамлын гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагддаг, хүний биед үл боловсрох нүүрс ус бөгөөд үндсэн шимт бодисын бүрэлдэхүүнд ордоггүй боловч олон тооны эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой. Хүнсэнд усанд уусдаг болон уусдаггүй гэсэн 2 төрлийн эслэг агуулагддаг. Усанд уусдаг эслэг нь өөх тосны шимэгдэлтийг бууруулж улмаар цусан дахь холестерин хэмжээг багасгах болон бүдүүн гэдэсний ашигтай бактерийн өсөлтийг дэмждэг бол уусдаггүй эслэг нь ходоод гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулж, өтгөн хатахаас сэргийлж бие махбодоос хорт бодисыг өөртөө шингээн гадагшлуулдаг. Иймээс зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин болон зарим хорт хавдраар өвчлөх эрсдэлийг бууруулдаг. Уусдаггүй эслэг нь үр тариа, буурцагт ургамлын хальсанд байдаг бол, усанд уусдаг эслэг нь хүнсний ногоо ба жимсэнд ихээр агуулагддаг. Насанд хүрсэн хүн бүр хоногт 25-30 гр эслэг хэрэглэж байвал зохино.

5. Хоол, хүнсээ зөв тохируулан хэрэглэх

Нас, хүйс, бие махбодын онцлог, цаг улиралд тохируулан хүнсний бүтээгдэхүүнийг сонгон авч, зөв арга, технологиор боловсруулж, тохиромжтой хэмжээгээр, өдөрт 4-с доошгүй удаа хооллох нь зүйтэй. Тухайлбал, бага насны хүүхэд, ахмад настанд хүнс, хоолыг машиндаж, нухаж жижиглэсэн байдлаар бэлтгэн чанах, жигнэх аргаар боловсруулж хэрэглэх нь тохиромжтой. Улирлын онцлогоос хамааран дулааны улиралд сүү цагаан идээ, хүнсний ногоо, байгалын зэрлэг жимс жимсгэнийг түлхүү хэрэглэх ба өөх тос, мах махан бүтээгдэхүүнийг багасгах хэрэглэх шаардлагатай.

Хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундаа нь кальцийн солилцоог алдагдуулж, шүд цоорох, яс сийрэгжихэд нөлөөлдөг. Жимс, жимсгэнээр хийсэн ч үйлдвэрийн аргаар боловсруулсан ундаа, шүүс нь сахар болон хүнсний нэмэлт, тогтворжуулагчийг ихээр агуулдаг тул хязгаартай хэрэглэх, аль болох жимсний шинэ, цэвэр шүүс болон сахар агуулаагүй ундаа, шүүсийг хэрэглэ.

6. Аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх

Аюулгүй хүнс гэж хүний эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж болзошгүй биологи (нян, вирус г.м), физик (яс, шил, цацраг туяа), химийн (хорт бодис, хортон шавьж мэрэгч устгагч бодис, химийн бордоо, эмийн бодис) бохирдолгүй хүнсийг хэлнэ. Хүнсний бүтээгдэхүүнийг хадгалалтын хугацаа, сав, баглаа боодлын бүрэн бүтэн байдал, өнгө, үнэр, хадгалж, борлуулж буй нөхцөл, тухайн бүтээгдэхүүний аюулгүй

байдлыг баталгаажуулсан эрүүл ахуйн дүгнэлт зэргийг үндэслэн сонгож ав. Гэрийн нөхцөлд мах, загас, шувууны мах зэрэг түүхий бүтээгдэхүүнийг шууд хэрэглэдэг бэлэн бүтээгдэхүүнээс тусгаарлан хадгалж, хоол, хүнсийг цэвэр орчинд зөв бэлтгэж, боловсруулна.

7. Аюулгүй цэвэр ундны ус хэрэглэх

Хүн хоногт 1.5-2 литр шингэн хэрэглэх нь зохимжтой. Хангалтгүй шингэн хэрэглэх нь бодисын солилцоог удаашруулах, таргалах, дархлаа сулрах, харшил үүсэх гэх мэт олон өвчний шалтгаан болдог бол хэт их шингэн нь биеийн эрдсийн тэнцвэрийг алдагдуулах, бөөр, зүрх судасны үйл ажиллагаанд муу нөлөөтэй.

Ундны усыг цэвэр, баталгаат эх үүсвэрээс авах, зориулалтын усны шүүлтүүрээр шүүсэн болон үйлдвэрийн аргаар боловсруулсан ус хэрэглэх шаардлагатай. Дээрх шаардлага хангагдаагүй бол тунгааж, буцалгаж хэрэглэ. Ил задгай ус нь хүн ба амьтны ялгадас, хорт бодисоор бохирдох магадлал өндөр байдаг тул аль болох хэрэглэхээс зайлсхийвэл зохино.

8. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлга, хянаж сурах

Биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгахад эрүүл хооллолт, идэвхтэй хөдөлгөөн чухал үүрэгтэй. Хөдөлгөөн нь хүний сэтгэл зүйд эерэг нөлөө үзүүлж, бие махбодыг сэргээж идэвхжүүлэн зүрхний үйл ажиллагаа, цусны эргэлтийг сайжруулснаар олон төрлийн өвчнөөс сэргийлэх боломжтой. Иймээс насанд хүрсэн хүн өдөрт доод тал нь 30 минут явган явах буюу долоо хоногт 3-5 өдөр 30 минутаас дээш хугацаагаар гүйх, дугуй унах, усанд сэлэх, спорт тоглоомоор тоглох зэрэг эрчимтэй хөдөлгөөн хийх нь эрүүл мэндэд тустай. Харин хүүхэд, өсвөр насныхан өдөр бүр 60 минут идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх шаардлагатай.

9. Өөх тосыг тохируулан хэрэглэх

Өөх тос нь бие махбодод илч, дулааны эх үүсвэр болдог гадна эд, эсийг бүрдүүлэхэд чухал ач холбогдолтой ба тосонд уусдаг А, Д, Е, К аминдэмийг нөөцлөхөд чухал үүрэгтэй. Өөх тосыг ханасан ба ханаагүй гэж ангилдаг. Ханасан тос нь судасны хатуурал, зүрх судасны өвчин үүсгэх эрсдэлтэй. Ханаагүй тосыг халуун боловсруулалтад оруулахгүй хэрэглэх нь эрүүл мэндэд тустай боловч ургамлын тосыг өндөр хэмд халаах, олон удаа ашиглахад хавдар, зүрх судас, мэдрэл, сэтгэцийн өвчин үүсэхэд нөлөөлдөг устөрөгчөөр баяжсан (hydrogenated) транс тос (trans fat) болон хорт бодис болох альдегид (формальдегид, формиаты гэх мэт)-ууд их хэмжээгээр үүсэх байдлаар бүтцийн өөрчлөлтөд ордог байна. Иймээс шарж хуурсан түргэн хоолыг хэрэглэхгүй байвал зохино.

Цэвэршүүлсэн ургамлын тос (рафинированое, refined, extra light зэргээр шошгон дээр тэмдэглэсэн байдаг) нь үйлдвэрлэлийн боловсруулалтын явцад эрүүл мэндэд ашигтай бодисуудаа алдсан байдаг.

Харин цэвэршүүлээгүй тоснууд (нефинированое, unrefined, extra virgin зэргээр шошгон дээр тэмдэглэсэн байдаг) нь тосонд уусдаг аминдэм, эрүүл мэндэд ашигтай тосон хүчлээр баялаг бөгөөд халаахгүй хэрэглэх нь эрүүл мэндийг хамгаалах өндөр ач холбогдолтой.

Хоногт хоол хүнсээр авах нийт өөх тос (үүний 60-70 хувь нь ургамлын, 30-40 хувь нь амьтны гаралтай байх нь хамгийн тохиромжтой) нь өдрийн нийт илчлэгийн

30 хувь¹, ханасан тосны хэмжээ өдрийн нийт илчлэгийн 10 хувиас¹ ихгүй байвал зохино.

Транс тос агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхээс татгалзах хэрэгтэй. Транс тосны хэрэглээ өдрийн нийт илчлэгийн 1 хувиас¹ ихгүй байх ёстой. Учир нь транс тос нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, таргалалт, хорт хавдар үүсгэх эрсдэлтэй юм. Транс тос нь маргарин, түүний орцтой төрөл бүрийн гурилан болон амтлаг бүтээгдэхүүнд агуулагддаг. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошгын мэдээлэлд **транс тос, транс жир, trans fat, hydrogenated oil, partially hydrogenated oil, растительное масло гидрогенизированное** гэсэн бичгүүд нь транс тос агуулсныг илэрхийлнэ.

10. Сахар, чихэр, иоджуулсан давсыг тохируулан хэрэглэх

Хүнсний бүтээгдэхүүнд нэмэлтээр орсон чихрийн хэмжээ нь өдрийн нийт илчлэгийн 10 хувиас хэтрэх ёсгүй ба 5 хувиас ихгүй бол бүр сайн¹. Сахарыг хэтрүүлэн хэрэглэснээр хүүхдийг шим тэжээлийн дутагдалд оруулж, эрүүл саруул өсч бойжих нөхцөлийг бууруулж, төрөл бүрийн халдварт өвчин, хоол боловсруулах замын эмгэг, цаашлаад таргалалт, чихрийн шижин, хавдар зэрэг архаг явцтай өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго сайтар уншин сахар багатай бүтээгдэхүүнийг сонгох хэрэгтэй. Тухайлбал 100 грамм хүнсний бүтээгдэхүүнд 5 граммаас бага сахар агуулагдаж байвал эрүүл, 5-10 грамм байвал анхаарал татахуйц, 10 граммаас их байвал сахар ихтэй гэж үздэг.

Насанд хүрсэн хүн хоногт 5 грамм /2000мг Na/, хүүхэд 1 грамм /400мг Na/-аас бага хэмжээгээр иоджуулсан давс хэрэглэ. Давсыг хэтрүүлэн хэрэглэх нь цусны даралт ихэсгэх, ясны сийрэгжилтийг нэмэгдүүлэх, ходоод гэдэсний эмгэг үүсгэх сөрөг нөлөөтэй. Давсалсан, даршилсан, нөөшилсөн хүнсийг хязгаартай хэрэглэх хэрэгтэй. Давсыг нимбэг, цагаан гаа, амтат чинжүү, сонгино, сармис, яншуй, бууцай, жууцай, халиар, хүмүүл, хар перец гэх мэт бүтээгдэхүүнээр орлуулан хэрэглэж болно. Савласан хүнсний бүтээгдэхүүний шошгон дээр 100 грамм хүнсний бүтээгдэхүүнд 0.3 грамм хүртэл давс агуулагдаж байвал уг бүтээгдэхүүнийг давс багатай, 0.3-1.5 грамм байвал дунд зэрэг, 1.5 граммаас их байвал давс ихтэй гэж үздэг. Иймээс 100 грамм бүтээгдэхүүнд 0.3 граммаас бага давс агуулсан бүтээгдэхүүнийг сонгох хэрэгтэй.

Өдөр бүр хэрэглэдэг ихэнх хүнсний бүтээгдэхүүн нь давс, сахар агуулдаг тул хүнс, хоол бэлтгэхдээ давс, сахарыг аль болох нэмэлтээр хэрэглэхгүй байвал зохино. Давсгүй цай ууж хэвших нь давсны хэрэглээг бууруулах үр дүнтэй арга юм.

11. Архи, согтууруулах ундааг хязгаартай хэрэглэх

Архи, согтууруулах ундаа нь зүрх судасны эмгэг, ходоод, улаан хоолой, элэгний хорт хавдраар өвдөх, улмаар нас баралтын үндсэн шалтгаан болдог тул хэрэглэхээс аль болох зайлсхийх хэрэгтэй. Согтууруулах ундаа нь илчлэг их агуулдаг ба тогтмол хэрэглэдэг хүмүүсийн дунд илүүдэл жин таргалалт болон аминдэм эрдсийн дутал үүсэх өндөр эрсдэлтэй. Архи, согтууруулах ундааг хэрэглэх шаардлага гарвал бага хэмжээгээр тохируулан хэрэглэ.

¹ Өдрийн нийт илчлэгийн хэмжээг 2000 ккал гэж тооцвол өдөрт хэрэглэх хүнсэнд нийт тос 65 грамм, үүнээс ханасан тос 20 грамм, транс тос 0.05 граммаас ихгүй, чихэр (10) 5 граммаас ихгүй байвал зохино. Diet, Nutrition and The Prevention of Chronic Diseases. ДЭМБ. 2003

НАСАНД ХҮРЭГЧДИЙН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН “ГЭР” ЗӨВЛӨМЖ

Хүнс хоол нь тухайн хүний зарцуулсан илчийг нөхөх, бие махбодийн өсөлт хөгжилт, эрхтэн тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагааг бүрэн хангахуйц хэмжээтэй байх шаардлагатай. Хангалттай, хүрэлцээтэй хэмжээгээр хооллож чадаагүйгээс турж, ядарч, халдварт өвчинд өртөмтгий болдог бол илчлэг өндөр хүнс, хоолыг хэтрүүлэн хэрэглэснээр жин нэмэгдэн таргалж, чихрийн шижин, даралт ихдэх, зүрх судасны өвчин гэх мэт халдварт бус өвчний эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Иймд өөрийн нас, хүйс, биеийн хөдөлгөөний идэвхид тохируулж хооллох хэрэгтэй. Биеийн хүчний идэвхээс шалтгаалж хоногт шаардлагатай илчлэг, шимт бодисын хэрэгцээ ялгаатай байдаг. Иймээс насанд хүрэгсдийг биеийн хүчний идэвхийг нь харгалзан дараах байдлаар бүлэглэдэг. Үүнд:

- Хөдөлгөөний идэвх багатай буюу оюуны хөдөлмөр эрхлэгч
- Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай хөдөлмөр эрхлэгч
- Биеийн хүч их шаардсан буюу хүнд хөдөлмөр эрхлэгч

Хүснэгт 1

Оюуны буюу хөдөлгөөний идэвх багатай хөдөлмөр эрхлэгчдэд зориулсан эрүүл хооллолтын “ГЭР” зөвлөмж (Хүнсний бүтээгдэхүүний төрөл ба нэгжээр)

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо	
		Эрэгтэй	Эмэгтэй
1	Үр тариа, гурил, будаа	10	8
2	Мах, уураглаг хүнс	4	4
3	Ногоо	3	3
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4
5	Жимс, жимсгэнэ	2	2
6	Тос	2	2
7	Сахар	1	1

Хүснэгт 2

Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай хөдөлмөр эрхлэгчдэд зориулсан эрүүл хооллолтын “ГЭР” зөвлөмж (Хүнсний бүтээгдэхүүний төрөл ба нэгжээр)

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо	
		Эрэгтэй	Эмэгтэй
1	Үр тариа, гурил, будаа	14	10
2	Мах, уураглаг хүнс	6	5
3	Ногоо	3	3
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4
5	Жимс, жимсгэнэ	2	2
6	Тос	2	2
7	Сахар	1	1

Биеийн хүч их шаардсан буюу хүнд хөдөлмөр эрхлэгчдэд
зориулсан эрүүл хооллолтын "ГЭР" зөвлөмж
(Хүнсний бүтээгдэхүүний төрөл ба нэгжээр)

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо	
		Эрэгтэй	Эмэгтэй
1	Үр тариа, гурил, будаа	18	15
2	Мах, уураглаг хүнс	7	6
3	Ногоо	4	3
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	5	4
5	Жимс, жимсгэнэ	3	2
6	Тос	3	2
7	Сахар	2	1

НАСАНД ХҮРЭГЧДИЙН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



7 хоногийн 2-оос олон өдөр хэрэглэхээс татгалзах

2 **Ашигтай тос** – Оливийн тос, загасны тос
Тохируулж хэрэглэх тос: Мал, амьтны гаралтай оох, дотор оох, ором, шар тос

4-5 **Мал, махан бүтээгдэхүүнийг тохируулж хэрэглэх**

3-4 **Эрүүл мэндийг дэмжих хүнс**
Өдөр бүр хангалттай хэрэглэ

5 **Эрүүл мэндийг дэмжих хүнс**

9-10 **Тохируулж хэрэглэх хүнс**

1 нэгж Ургамлын тос, масло, цоцгий, зоохий, шар тос, ором 2 цайны халбага, Малын өвх 1 зүсэм буюу 2 цайны халбага

1 нэгж = Малын мах 40-50 гр, гална 60 гр, загас 70 гр, өндөг 1 ш, Шар тос 1 ш

2 нэгж = Сүү, айраг, тараг 1 аяга /250 мл/
1 нэгж = Айраг 30 гр, аяруул, жаагий 20 гр

2 нэгж = Ами, галун, дайр, барсүүг ажрах 1 ш
1 нэгж = Кири, жураж, тоор тус бүр 1 ш.
1 нэгж = Үзэгдэлийн хамас, хатаасан жимс, цэвэр жамсний шүүс 1/2 аяга
1 нэгж = Түүний ногоо 1 аяга, Болсон ногоо 1/2 аяга, навчит ногоо 1 аяга

1 нэгж = Жигдэж, хэрхсэн гурил 1 аяга гэрийн боорцог 2 ш
Галун 1 зүсэм, тамс 1 ш
2 нэгж = Болсон гоймон, будаа, пүтүү, овьёосны хэмхдэс 1 аяга
3 нэгж = Уйдвэрийн боорцог 2 ш

5 гр цайны халбага 200 мл цайны аяга 250 мл савхан

НАСАНД ХҮРЭГЧДИЙН ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ (ХӨДӨЛМӨР ЭРХЛЭЛТ, ХҮЙСЭЭР)

Хүнсний бүтээгдэхүүний гэр зэрэг	Биеэний хүчний бага ачаалалтай хөдөлмөр эрхлэлт		Биеэний хүчний дунд зэрэгийг ачаалалтай хөдөлмөр эрхлэлт		Биеэний хүч их шаардсан ачаалалтай хөдөлмөр эрхлэлт	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй
Үр тариа, гурил, будаа	10	8	14	10	18	15
Ногоо	3	3	3	3	4	3
Жимс, жиймсгэнэ	2	2	2	2	3	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	5	4
Мал, махан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	7	6
Тос	2	2	2	2	3	2

ӨДӨР БҮР 8 АЯГА УС УУ

Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны
04 сарын 01 өдрийн А/25 дугаар
тушаалын хоёрдугаар хавсралт

ЖИРЭМСЭН БОЛОН ХӨХҮҮЛ ХҮҮХЭДТЭЙ ЭХЧҮҮДИЙН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

Жирэмслэлт нь төрөх насны эмэгтэйчүүдийн амьдралын онцлог үе бөгөөд эх, ургийн эрүүл мэндэд хоол тэжээл чухал үүргийг гүйцэтгэнэ. Жирэмсэн эмэгтэйн бодисын солилцоо, эд эсийн нөхөн төлжилтийн зэрэгцээ ураг, ихэс бүрэлдэн хөгжих, эхийн умай өсөх зэрэг шаардлагын улмаас хоол тэжээлийн зарим бодис (төмөр, фолийн хүчил, кальци, фосфор гэх мэт)- ын хэрэгцээ нэлээд нэмэгддэг. Мөн С, Е, А, Д аминдэмийн хэрэгцээ ч тодорхой хэмжээгээр нэмэгдэнэ.

Хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүдийн хооллолтод жирэмсний тээлтийн явцад болон төрөх үед алдагдсан хоол тэжээлийн бодисыг нөхөх, бие махбод дахь нөөцийг сэргээх, эд эсийг нөхөн төлжүүлэх болон гүйцэд найрлага бүхий сүү боловсруулахад шаардлагатай шимт бодисуудын хэрэгцээ өсдөг. Хэрэв хөхүүл хүүхэдтэй эхийн сарын тэмдгийн мөчлөг эхэлсэн бол тэжээлийн зарим бодисын хэрэгцээ илүү ихээр нэмэгдэнэ. Энэхүү хоол хүнсний өвөрмөц хэрэгцээг хангаж чадаагүйн улмаас жирэмсэн эмэгтэйчүүд болон хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүд цус багадах, яс зөөлрөх, иод дутах эмгэгүүдэд өртөх, ураг, нярайн гаж хөгжил үүсэх, төрөх явцад эх, хүүхдийн амь насанд аюул учрах магадлал өндөр болно.

Хүнс, хоолны дутлын улмаас биеийн эсэргүүцэл суларч, оюуны болон хөдөлмөрийн чадвар буурдаг. Иймд хоол хүнсний сонголт, хэрэглээнд зарим нэг онцлог шаардлага тавигддаг. Жирэмсэн болон хөхүүл хүүхэдтэй эмэгтэйчүүд эрүүл хооллолтын үндсэн зарчмаас гадна нэмэлтээр дараах зөвлөмжийг чанд баримтална. Үүнд:

- Хоногт хэрэглэх хүнсний ногоо, жимс жимсгэний нийт хэмжээ 5 нэгж буюу 400 граммаас багагүй байх шаардлагатай.
- Өдөр бүр шинэ ногоо, жимсний төрөл бүрийн зууш, жимс, жимсгэнээр ундаа, шүүс бэлтгэж шинээр нь хэрэглэнэ. Ялангуяа хоолны үеэр жимсний шүүс, буцалсан ус ууж хэвших хэрэгтэй. Шинэ зууш, ундаа, шүүс нь аминдэмийн агууламж өндөртэй тул аминдэмийн хэрэгцээг хангахаас гадна ходоод гэдэсний ханаар шимэгдэх төмрийн хэмжээг нэмэгдүүлэхэд тустай.
- Төмрөөр баялаг тураг болон дотор мах, самар, вандуй, шош, хүнсний ногоон навчит ургамал (бууцай, салат, гоньд, жууцай)-уудыг өдөр тутмын хүнс, хоолондоо хангалттай хэрэглэх. Гэхдээ зарим эмэгтэйчүүдэд жирэмслэлтийн сүүлийн саруудад уургаар баялаг бүтээгдэхүүний хэрэглээг хязгаарлах шаардлага гардаг.
- Сүү, цагаан идээг хангалттай хэмжээгээр хэрэглэж хэвших
- Аминдэм, эрдэс бодисоор баяжуулсан гурил хэрэглэх
- Үйлдвэрийн боловсруулалтад орсон дээд гурил, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхээс зайлсхийх
- Архи, согтууруулах ундаа нь үр зулбах, хугацаанаас өмнө төрөх, ургийн өсөлт зогсох, ургийн гажиг үүсэх үндсэн шалтгаан болдог тул жирэмсэн, хөхүүл хүүхэдтэй эмэгтэйчүүд архи, согтууруулах ундаа хэрэглэхийг хориглоно.
- Тэжээллэг бодисуудын илүү их хэрэгцээг хангахын тулд хоногт хооллох давтамжийг нэмэгдүүлж, нэг удаад идэх хүнс, хоолны хэмжээг зохистой тохируулах (харьцангуй бага, багаар) хэрэгтэй.

- Эмчийн хяналтын дор жирэмсэн, хөхүүл хүүхэдтэй эмэгтэйчүүд бичил тэжээлийн холимог, төмрийн бэлдмэл ба фолийн хүчил, Д аминдэм, хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүд А аминдэмийг нэмэлтээр хэрэглэнэ.

Хүснэгт 4

**Жирэмсэн, хөхүүл хүүхэдтэй эмэгтэйчүүдийн
эрүүл хооллолтын “ ГЭР “ зөвлөмж**
(Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгжээр)

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо		
		Жирэмсэн эмэгтэйчүүд/тээлтийн хугацаагаар		0-12 сартай хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүд
		эхний 3 сартай	4-9 сартай	
1	Үр тариа, гурил, будаа	11	13	14
2	Мах, уураглаг хүнс	5	5	6
3	Ногоо	3	3	3
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4
5	Жимс, жимсгэнэ	2	2	2
6	Тос	2	2	2
7	Сахар	1	1	1

Зураг 2.

ЖИРЭМСЭН, ХӨХҮҮЛ ЭХЧҮҮДИЙН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ БА НЭГЖЭЭР

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хонгилт арбын, тодих нэгж бүтээгдэхүүний төр		
	эхний 3 сартай	4-9 сартай	0-12 сартай хөхүүл хүүхдэдэй эхчүүд
Ур тариа, гурил, будаа	11	13	14
Ногоо	3	3	3
Жимс, жимсгэнэ	2	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4
Мах, махан бүтээгдэхүүн	5	5	6
Тос	2	2	2

өдөр бүр 8 аяга ус уу

Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны
04 сарын 01 өдрийн А/215 дугаар
тушаалын гуравдугаар хавсралт

1-6 НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

Нялх балчир насны хүүхдийн бие бялдар, оюун ухааны хөгжлийг бүрэн тэтгэж, эсэн мэнд амьдрах, цаашид урт удаан хугацаанд эрүүл байлгах гол нөхцөл нь тэднийг амьдралын эхний үеэс нь эрүүл хооллож, шимт бодисыг хэрэгцээг бүрэн хангах юм.

Монгол улс нялх, балчир хүүхдийн эрүүл хооллолтын талаар дараах бодлогыг хэрэгжүүлж байна. Үүнд:

- Хүүхдийг эхээс мэндэлмэгц эхний нэг цагийн дотор ангир уургаар амлуулах
- Амьдралын эхний зургаан сард нь хүүхдийг эхийн сүүгээр дагнан хооллоно.
- Хүүхдийг зургаан сар хүрмэгц нь аюулгүй, тохирсон нэмэгдэл хоолонд оруулж, үргэлжлүүлэн 2 нас хүртэл, боломжтой бол түүнээс дээш насанд нь эхийн сүүгээр хооллоно.

Хүүхдийн хоол нь дараах шаардлагыг хангасан байна. Үүнд:

Давтамж: Хүүхдийн наснаас хамаарч өдөрт хооллох тоо буюу давтамж нь харилцан адилгүй байдаг. Хүүхэд томрох тутам хооллох тоог нэмэгдүүлнэ

Хэмжээ: Хүүхдэд нэг удаад өгөх хоолны хэмжээ нь түүний хоол тэжээлийн хэрэгцээ болон ходоодны багтаамжаас хамаарч өөрчлөгддөг. Дөнгөж нэмэгдэл хоолонд орж байгаа хүүхдэд нэг удаад эхлээд 30-45 мл хоол өгч, хэмжээг аажим нэмэгдүүлж 2-3 настай хүүхдэд 250 мл буюу бүтэн аяга хоол өгнө.

Төлөв байдал: Нялх, бага насны хүүхдийн ходоодны багтаамж бага байдаг боловч, эрчимтэй өсөж байгаа хүүхдийн илчлэг, шимт бодисын хэрэгцээ их байдаг. Энэхүү хэрэгцээг хангахын тулд нэмэгдэл хоол нь илчлэг, шимт бодисоор баялаг өтгөн, өтгөвтөр буюу халбага дээр тогтохуйц төлөвтэй байна.

Нэр төрөл: Өдөр бүр хамгийн багадаа 4 нэр төрлийн хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Тухайлбал, мах, махан бүтээгдэхүүн; өндөг; сүү, цагаан идээ; улаан, шар, улбар шар, ногоон өнгийн ногоо, жимс буюу А аминдэмээр баялаг ногоо жимс хэрэглэнэ.

Идэвхтэй хооллолт: Нялх, балчир хүүхдийг эцэг эх, асрамжлагч нь хооллох ба идэж байгаа хоолны хэмжээг тогтмол хянана. Дөнгөж нэмэгдэл хоолонд орж байгаа хүүхдэд өтгөн, өтгөвтөр хоол, хүнсийг идэж сурахад зохих хугацаа шаардлагатай. Иймд нялх, балчир хүүхдийг хооллохдоо тэвчээртэй байж, тодорхой хугацаа зарцуулах хэрэгтэй. Хүүхдийг тохиромжтой орчинд хооллоно. Тухайлбал, хүүхдийг өвөр дээрээ эсвэл түүнд тохирох ширээ, сандал дээр суулгаж хооллох ба хүүхдэд зориулсан аяга, таваг, халбага ашиглан хооллох ба өөрөө хоолоо идэж сурахад нь идэвхтэй тусалж, урамшуулан дэмжинэ.

Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хооллолтын онцлог

Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн бие махбод эрхтэн тогтолцооны хэвийн өсөлт хөгжлийг хангахын тулд илчлэг, шимт бодисыг зохих хэмжээ, харьцаатайгаар хэрэглэхийг шаарддаг. Шаардлагатай шимт бодисоо авч чадахгүй бол сэтгэн бодох чадвар, ой тогтоолт, оюуны чадамж суларч улмаар сургуульд ороход сурлагаар хоцрох магадлал өндөр болдог.

Хүүхдийн хөдөлгөөн ихсэж, илч зарцуулалт нь нэмэгддэг тул зарцуулсан илчийг байнга нөхөж байх шаардлагатай. Мөн энэ насныхны хувьд гэр бүлийн хоолонд шилждэг онцлог үе юм. Хүүхдийн хоолны дуршил өөр өөр буюу зарим хэсэг нь сүүн хоол, зарим нь маханд, ногоонд дуртай байдаг.

- Үйлдвэрийн аргаар цэвэршүүлсэн (дээд олон 1, 2-р) болон цэвэршүүлээгүй (бүхэл үрийн) гурил, уг гурилаар хийсэн бүтээгдэхүүнийг аль алийг нь хэрэглэх.
 - Зөвхөн дуртай хоолыг нь өгөөд байх биш бүх төрлийн хоолонд дуртай болгохын тулд хоолны нэр төрлийг олшруулах, хүүхдийн дур сонирхлыг татахуйцаар бэлдэх, аягалж таваглахдаа хэлбэр дүрс оруулж өгч бүх төрлийн хүнс, хоолонд дуртай болгоход анхаарна
 - Өдөрт нэг аяга сүү болон тараг өгч хэвших.
 - Шингэн хангалттай уулгах
 - Үндсэн хоолноос гадна дархлаа дэмжих, гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулах, аминдэм, эрдсээр баялаг аль болох олон төрлийн хүнсний ногоо хэрэглэх
 - Нохойн хошуу, чацаргана, аньс, тарвас, нэрс, үхрийн нүд гэх мэт жимсийг шинээр нь болон шүүс болгон хэрэглэх,
 - Шарсан төмс, чипс, хатаасан эрдэнэ шиш, хийжүүлсэн ундаа, түргэн хоол, чихэр, шоколад, транс тос, дүүпүү, шар буурцгийг хүүхдийн хоолны цэснээс хасах.
 - Хооллохын өмнө чихэр, чихэрлэг бүтээгдэхүүн өгөхөөс зайлсхийх. Ер нь хүүхдэд анхнаас нь чихэрлэг зүйл идүүлэхээс зайлсхийх нь маш чухал.
 - Тараг, будааны агшаамал зэрэг хүнс, хоолыг сахаргүй өгч сургах.
 - Хооллох орчинг цэвэр цэмцгэр байлгаж, хоолыг үргэлж шинээр бэлтгэж өгч байх
- Эцэг эх, багш, асран хамгаалагч нар хүүхэдтэй эелдэг зөөлөн харьцах

1-6 настай хүүхдийн эрүүл хооллолтын "ГЭР" зөвлөмж
(Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгжээр)

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо	
		1-3 настай хүүхэд	4-6 настай хүүхэд
1	Үр тариа, гурил, будаа	6	7
2	Мах, уураглаг хүнс	2	3
3	Ногоо	1	2
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	2	3
5	Жимс, жимсгэнэ	1	1
6	Тос	1	1
7	Сахар	0.5	1

1-6 НАСТАЙ ХҮҮХДИЙН ЗРҮҮП ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



7 хоногийн 2-с олон өдөр хэрэглэхээс тэтгэлэх

1 нэгж – Ургамлын тос, масло, цэцгий, зоохий, шэр тос, ором 2 цайны халбага, Малын өвх 1 зүсм буюу 2 цайны халбага

1 нэгж – Малын мах 40-50 гр, тахиа 60 гр, загас 70 гр, ондрог 1 ш, Шойш, вандуй 100 гр, самар 15 гр

2 нэгж = Сүү, айраг, гарал 1 аяга /250 мл/
1 нэгж = Айраг 30 гр, айруул, эзгий 20 гр

2 нэгж – Алим, гадил, лайр, барсуул жүрж 1 ш
1 нэгж – Киви, жүрж, тоор тус бүр 1 ш,
1 нэгж – Байгалийн жимс, хатгасан жимс, Цэвэр жамсний шүүс 1/2 аяга
1 нэгж – Түүний ногоо 1 аяга, Болсон ногоо 1/2 аяга, навчиг ногоо 1 аяга

1 нэгж = Жилрэх, хэрхэн гурил 1 аяга
 Гүрийн боорцог 2 ш
 Талх 1 зүсм, томс 1 ш
2 нэгж = Болсон гоймон, будаа, гүнүүд, овьёосны хэмхдэс 1 аяга
3 нэгж = Үйлдвэрийн боорцог 2 ш

Хэвлэгдэх хэрэгтэй хүнс

Тохируулж хэрэглэх хүнс

Эрүүл мэндийг дэмжих хүнс

Өдөр бүр хангалттай хэрэглэх

Тохируулж хэрэглэх хүнс

200 мл цайны аяга
 5 граммын цайны халбага
 250 мл стакан

ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ БА НЭГЖЭЭР

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Холбог ашгай зохих нэгж бүтээгдэхүүний тоо	
	1-3 настай хүүхэд	4-6 настай хүүхэд
Үр тариа, гурил, будаа	6	7
Ногоо	1	2
Жимс, жимсгэнэ	1	1
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	2	3
Мах, махан бүтээгдэхүүн	2	3
Тос	1	1

ӨДӨР БҮР 5 АЯГА УС УУ

Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны
04 сарын 01 өдрийн А.145 дугаар
тушаалын дөрөвдүгээр хавсралт

ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

Өсвөр нас бол хүний амьдралын эрчимтэй өсөлтийн хоёр дах үе бөгөөд энэ насанд хүүхдийн өндөр 1/5 дахин, биеийн жин 1/2 дахин нэмэгддэг тул уураг, аминдэм, эрдэс бодисоор ялангуяа Д аминдэм, кальциар баялаг хүнс, хоолыг өдөр бүр хэрэглэх шаардлагатай. Өсвөр насны хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах, бэхжүүлэхэд чиглэсэн олон асуудлыг шийдвэрлэхэд өсөлт, хөгжилтийн явцад бие махбодид явагдах бодисын солилцоо, эрхтэн системийн өөрчлөлтийн онцлогийг заавал харгалзан үздэг. Насанд хүрсэн хүн амын эрүүл хооллолтын зарчмыг баримтална. Гэвч хүүхдийн хоол боловсруулах эрхтэн тогтолцоо насанд хүрсэн хүнийхтэй харьцуулахад хэд хэдэн онцлогтой. Тиймээс өсвөр үеийнхний хооллолтод дараах зарчмууыг онцгойлон анхаарах шаардлагатай. Үүнд:

- Өсвөр насны хүүхдийн ходоод, гэдэсний салст уян зөөлөн, цусны судсаар баялаг, судасны ханын нэвчимтгий чанар сайн учраас дутуу боловсорсон хүнс хоол, хорт бодис амархан нэвчиж, хордлогод орох нь хурдан байдаг тул аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх.
- Өсөлт хөгжлийг хурдасгагч биокатализатор бол ус, шингэн орчин. Иймд буцалсан ус, цай, ногоо, жимс, тэдгээрийн цэвэр, шинэ шүүс гэх мэт шингэнийг хангалттай хэрэглэх.
- Сүү, цагаан идээг хангалттай хэмжээгээр хэрэглэж хэвших
- Чихэр ихтэй болон далд өөх тос, давс, сахар агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүн, хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундааны зар сурталчилгаа их байдагтай холбоотой хүүхдүүдийн дунд тэдгээрийн хэрэглээ их байдаг. Эдгээр нь шүд цоорох, биеийн жинг нэмэгдүүлэх, яс сийрэгжих, арьс батгаших, нөсөө үүсэх, харшил гэх зэрэг өвчин, эмгэгт үүсгэдэг тул аль болохоор бага хэрэглэх, хэрэглэхээс татгалзах
- Таалагдсан тамирчин, загвар өмсөгч, алдартай хүмүүсийг дуурайх хандлагатай байдаг тул хэт хоолоо сойх улмаар хоолонд дургүй болох, огт хоол идэхгүй байх (анорекси) эсвэл хэт их идэх (булими) гаж зуршилд өртөх магадлал өндөр байдгийг онцгой анхаарах.
- Төрөл бүрийн электрон тоглоом, компьютерийн хэрэглээ ихэссэнтэй холбоотой хөдөлгөөний хомсдолд орж, хүүхдийн дунд илүүдэл жин, таргалалт нэмэгдэж байгаа тул идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, төрөл бүрийн спорт тоглоомоор хичээллэх, өдөр бүр 60 минутаас багагүй хугацаагаар идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх шаардлагатай.
- Согтууруулах ундааны зүйл, тамхи нь өсвөр насныхны өсөлт хөгжилтийг саатуулах сөрөг нөлөөтэй тул хэрэглэхээс татгалзах хэрэгтэй.

Хүснэгт 6

Өсвөр үеийнхний эрүүл хооллолтын “Гэр” зөвлөмж
(Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгж)

	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо					
		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, уураглаг хүнс	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

ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ЭРҮҮП ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



Хязгаартай хэрэглэх хүнс

Бүх төрлийн шоколад, жингэнэм, чихэр, чинс, зэйрмаг, хийжүүлсэн, чихэрлэг ундаа, маргарин, их тосонд шөрсөн хоол хүнс гэх мэт

2 **Ашигтай тос** – Оливийн тос, зэгэснэ тос
Тохируулж хэрэглэх тос – Мил, амьтны гаралтай өмс, дотор өвх, өрөм, шар тос

6 **Мах, махан бүтээгдэхүүнийг тохируулж хэрэглэх**

4 **Эрүүл мэндийг дэмжих хүнс**
Өдөр бүр хангалттай хэрэглэ

5 **Тохируулж хэрэглэх хүнс**

7 хоногийн 2-оос олон өдөр хэрэглэхээс татгалзах

1 нэгж = Ургамлын тос, масло, цөцгий, зөөхий, шар тос, өрөм 2 цайны халбага, Малын өвх 1 зүсэм буюу 2 цайны халбага

1 нэгж = Малын мах 40-50 гр, тахиа 60 гр, загас 70 гр, өндөг 1 ш, 1 нэгж = Шош, вандуй 100 гр, самар 15 гр

2 нэгж = Сүү, айраг, тараг 1 аяга /250 мл/
1 нэгж = Айрц 30 гр, ааруул, эзэгий 20 гр

2 нэгж = Алим, гарм, лайр, барсүүт жүрж 1 ш
1 нэгж = Кири, жүрж, тоор тус бүр 1 ш,
1 нэгж = Байгалийн жимс, хатаасан жимс, шар жимсний шүүс 1/2 аяга
1 нэгж = Түүхий ногоо 1 аяга, болсон ногоо 1/2 аяга, нэрлэт ногоо 1 аяга

1 нэгж = Жли нэж, хэрчсэн гурин 1 аяга гэрийн боорцог 2 ш
Талх 1 зүсэм, төмс 1 ш
2 нэгж = Болсон гоймон, будаа, пүтүүз, овьёосны хэмхдэс 1 аяга
3 нэгж = Үйлдвэрийн боорцог 2 ш

5-граммын цайны халбага 200 мл цайны аяга 250 мл стакан

ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ БА НЭГЖЭЭР

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	7-10 нас			11-14 нас			15-18 нас		
	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	
Үр тариа, гурил, будаа	10	9	15	13	16	13	16	13	
Ногоо	3	3	3	3	3	3	3	3	
Жимс, жимсгэнэ	1	1	2	2	2	2	2	2	
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	4	4	4	4	
Мах, махан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	6	5	6	5	
Тос	1	1	2	2	3	2	3	2	

ӨДӨР БҮР 8 АЯГА УС УУ

Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны
04 сарын 01 өдрийн А./д.с. дугаар
тушаалын тавдугаар хавсралт

НАСТНЫ ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

Ахмад настны бие махбодын физиологийн онцлогийг харгалзан, халдварт бус өвчин ялангуяа судасны хатуурал, харвалт, артерийн даралт ихсэлт, хавдраас сэргийлэхтэй холбоотой аминдэм, эрдэс бодисын агууламж өндөртэй биологийн төгс чанар бүхий тэжээллэг хоол хүнсээр эрүүл мэндийг дэмжинэ. Настны хоол, хүнс, ундааны хэрэгцээг тогтоохдоо тэдний хөдөлгөөний идэвх, илч зарцуулалт, бодисын солилцоо, бие махбодын онцлог, дадал хэвшлийг анхааран үздэг.

- Настны хөдөлмөрийн чадвар буурч, биеийн эрчимтэй хөдөлгөөн багасдаг тул хоногийн хоолны өөх тос, уургийн хэмжээг бууруулах шаардлагатай хэдий ч эд эсийн нөхөн төлжилтийг хангахын тулд уураг зайлшгүй шаардлагатай. Биеийн хүчний идэвхтэй хөдөлгөөн хийж буй настны уургийн хэрэгцээ өндөр байж болох ба уургийн хэрэгцээний 40 хувийг амьтны гаралтай уургаар хангавал зохино. Биеийн хөдөлгөөний идэвх багатай хүмүүс махны хэрэглээгээ багасгах бөгөөд харин сүү, цагаан идээ болон ургамлын гаралтай уургийг зохистой хэмжээгээр хэрэглэх нь тохиромжтой.
- Нүүрс ус нь настны бие махбодын энергийн хэрэгцээг хангах үндсэн шимт бодис бөгөөд хөдөлгөөний идэвх багасч, илч зарцуулалт буурдаг тул нүүрс ус, ялангуяа амархан шингэдэг (чихэрлэг) энгийн нүүрс усны хэрэглээг багасгах шаардлагатай. Сахарын илүүдэл хэрэглээ нь гэдэсний ашигтай бичил биетний үйл ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлж, цусан дахь холестерин хэмжээ ихсэхэд хүргэдэг байна. Өндөр илчлэгтэй, өөх тос ихтэй, чихэрлэг хоол, хүнс, ундааг хязгаартай хэрэглэх ба хоол боловсролт, гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн удааширч, өтгөн хатах эрсдэлтэй тул бүхэл үрийн гурил будааг түлхүү хэрэглэх шаардлагатай.
- Насжилттай холбоотойгоор бодисын солилцооны эрчим буурдаг тул үл орлогдох аминхүчил, аминдэм, эрдэс бодисын агууламж өндөртэй, эслэгээр баялаг биологийн төгс чанар бүхий хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг өдөр бүр тогтмол хэрэглэх нь илүү ашигтай. Дархлааны тогтолцооны үйл ажиллагаа суларч, өвчинд өртөмхий болдог тул урьдчилан сэргийлэх үйлчилгээтэй А ба С аминдэмээр баялаг ногоон, улаан, улбар шар өнгөтэй хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг өдөр бүр тогтмол хэрэглэх нь эрүүл саруул, урт удаан амьдрахад нэн тустай.
- Хоол, хүнсэндээ тослог багатай сүү, цагаан идээг аль болох их хэмжээгээр хэрэглэснээр хоолны шүлтлэг чанарыг ихэсгэж, бие махбодын хэт хүчилшилт, ясны сийрэгжилтээс сэргийлж чадна.
- Мөн хоол, цайны давсны хэрэглээгээ хянаж, хоногт хэрэглэх давсыг 2,5 грамм хүртэл бууруулж чадвал зүрхний шигдээс, тархины цус харвалтаар өвчлөх эрсдэлийг 4 дахин бууруулах боломжтой.
- Хатуу бүхэл хоолыг мууажилж залгих мөн хэт халуун хоол, унд хэрэглэх нь залгиур, улаан хоолойг гэмтээх, улмаар хавдар үүсэхэд нөлөөлдөг. Ходоод, нойр булчирхайн хоол боловсруулах чадвар сулардаг тул хоол, хүнсийг

сайтар зажилж боловсроход дөхөм болгохын тулд шүд, амны хөндийн эрүүл мэндэд онцгой анхаарах, хэрэв шүд дутуу бол хиймэл шүд хийлгэх хэрэгтэй.

Хүснэгт 7

Настны хооллолтын "ГЭР" зөвлөмж
(Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгжээр)

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж хүнсний тоо	
		Эрэгтэй	Эмэгтэй
1	Үр тариа, гурил, будаа	9	8
2	Мах, уураглаг хүнс	5	4
3	Ногоо	3	3
4	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4
5	Жимс, жимсгэнэ	2	2
6	Тос	2	1
7	Сахар	1	1

НАСТНЫ ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



7 хоногийн 2-оос олон өдөр хэрэглэхээс татгалзах.

1 нэгж – Ургамлын тос, масло, цоцгий, зөөжид, шар тос, өрөм 2 цайны халбага, Малын өөх 1 зүсэм буюу 2 цайны халбага

1 нэгж – Малын мах 40-50 гр, тахиа 60 гр, загас 70 гр, өндөг 1 ш, 1 нэгж – Шош, няндуй 100 гр, самыр 15 гр

2 нэгж – Сүү, айраг, тараг 1 аяга /250 мл/
1 нэгж – Аарц 30 гр, аяруул, эзгий 20 гр

2 нэгж – Алим, галип, лавр, барсууг жүрж 1 ш
1 нэгж – Киви, жүрж, тоор тус бүр 1 ш,
1 нэгж – Байгалийн жимс, хатаасан жимс, цэвэр жимсний шүүс 1/2 аяга
1 нэгж – 1 үрмий, ногоо 1 аяга, болсон ногоо 1/2 аяга, навчат ногоо 1 аяга

1 нэгж – Жигрж, хэрсэн гурил 1 аяга
 Грийг боорцог 2 ш
 Талх 1 зүсэм, төмс 1 ш
2 нэгж – Болсон гоймон, бууцаа, гүнүүр, овьёосны хэмхдэс 1 аяга
3 нэгж – Үйлдвэрийн боорцог 2 ш

5 граммын цайны халбага 200 мл цайны аяга 250 мл стакан

ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ БА НЭГЖЭЭР

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Нэгж	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй
Ур тариа, гурил, будаа	9	8
Ногоо	3	3
Жимс, жимсгэнэ	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4
Мах, махан бүтээгдэхүүн	5	4
Тос	2	1

ӨДӨР БҮР 8 АЯГА УС УУ

Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны
 04 сарын 01 өдрийн А. / 25 дугаар
 тушаалын зургадугаар хавсралт

Нэгж хүнсний баримжаалсан хэмжээ

Хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах уураг (4 ккал), тос (9ккал), нүүрс ус нь (4 ккал) энергийн эх үүсвэр болдог ба үүнийг өдөр дутамдаа илчлэг тооцоход хүндрэлтэй. Иймд хэрэглэж байгаа хүнс хоолны илчлэгийг тооцох аргыг хялбаршуулах үүднээс "нэгж хүнс" гэсэн ойлголт бий болсон. "Нэгж хүнс" нь хоногт шаардлагатай илчлэгийг зохистой хуваарилах зорилгоор хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүн тус бүрийн хэмжээг баримжаалан тооцох боломжийг олгодог.

Хүнсний бүтээгдэхүүнүүд нь өвөрмөц шинж чанараа хамаарч 6 бүлэгт хуваагдах ба бүлэг тус бүрийг онцлогт нь тохируулан нэгж хүнсний баримжаалсан хэмжээг тодорхойлдог. Тухайлбал, үр тариа, мах уураглаг бүтээгдэхүүн, сүү цагаан идээ, жимс, тосны бүлэгт хамаарах бүтээгдэхүүний 80 ккал илчлэгийг агуулж буй хэмжээ нь нэг нэгжтэй дүйцнэ. Харин 80 грамм ногоо нь нэг нэгж хэмжээтэй тэнцэхээр тооцоолдог. Өөрөөр хэлбэл дараах шимт бодис агуулсан хүнсийг нэг нэгж хүнс гэж үзнэ.

Хүснэгт 9

Хүнсний бүлгийн нэр	Уураг	Нүүрс ус	Тос
Үр тариа, гурил, будаа	3	15	1
Жимс, жимсгэнэ	0	20	0
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	6	5
Мах, махан бүтээгдэхүүн	9	0	5
Тос	0	0	9
Хүнсний ногоо	1	4	0

Үр тарианы төрлийн бүлэг: Бүх төрлийн будаа, гурил, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүн болон төмс энэ бүлэгт багтах ба 2-р болон бүхэл үрийн гурил, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүн, арвайн гурил, сулхир, гурвалжин, шар будаа, хөц гэх мэт бүхэл үрийн хүнсийг сонгох нь эрүүл мэндэд ашигтай. Харин дээд гурилаар хийсэн нарийн боов, жигнэмэг зэрэг нь энгийн нүүрс ус ихээр агуулахын зэрэгцээгээр тос чихэр ихээр агуулдаг тул хязгаарлах шаардлагатай. Энэ бүлгийн хүнснээс жин хасах зорилгоор 4-5 нэгжийг хасаж хэрэглэнэ.

Хүснэгт 10

Үр тарианы төрлийн бүтээгдэхүүний "Нэгж" хэмжээ

№	Бүтээгдэхүүний нэр	Нэгж хэмжээ	Хүнсний хүнсний баримжаалсан хэмжээ	Бодит хэмжээ
1	Бүх төрлийн болсон будаа, гоймон, мантуу	2 нэгж	1 аяга	200 мл-ийн аяга
2	Жигнэж хэрчсэн гурил	1 нэгж	1 аяга	200 мл аяга/ 50 гр
3	Талх	1 нэгж	1 зүсэм	45 гр
4	Гэрийн боорцог	1 нэгж	2 ширхэг	30 гр
5	Нарийн боов, боорцог	3 нэгж	2 ширхэг	70 гр
6	Жигнэмэг /энгийн/	1 нэгж	2 ширхэг	20 гр
7	Хавчуургатай жигнэмэг	1 нэгж	1 ширхэг	15-20 гр
8	Төмс	1 нэгж	1 ш	100 гр

Мах, уургаар баялаг бүтээгдэхүүний бүлэг: Бүх төрлийн амьтны мах, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүнүүд, өндөг, вандуй, буурцаг, дүфү, самарын төрлүүд хамаарна. Аль болохоор өөх багатай махыг сонгож хэрэглэх нь эрүүл мэндэд тустай. Цагаан хоолтой хүмүүсийн хувьд буурцагт ургамал, самар, дүфү зэрэг нь уургийн хэрэгцээгээ нөхөх эх үүсвэр болдог.

Хүснэгт 11

Мах, уургаар баялаг бүтээгдэхүүний "Нэгж" хэмжээ

№	Бүтээгдэхүүний нэр	Нэгж хэмжээ	Хүнсний хүнсний баримжаалсан хэмжээ	Бодит хэмжээ
1	Бүх төрлийн малын мах	1 нэгж	40 гр	3 ш буузны мах
2	Тахиа	1 нэгж	60 гр	1 мөч
3	Загас	1 Нэгж	60 гр	½ загас
4	Өндөг	1 нэгж	1 ширхэг	40-45 гр
5	Дүфү	1 нэгж	90 гр	
6	Шош, вандуй шинэ	1 нэгж	120 гр	½ аяга
7	Шош, вандуй хатаасан	1 нэгж	40 гр	1/3 аяга
8	Бүх төрлийн самар	1 нэгж	15 гр	1 атга

Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн: Бүх төрлийн малын сүү, түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүнүүд орно. Өрөм, цөцгий, шар тос гэх мэт тослог бүтээгдэхүүнүүд болон зайрмаг энэ ангилалд орохгүй. Мөн шар буурцаг, эрдэнэ шишийн сүү мөн энэ ангилалд хамаарахгүй. Антибиотик, өсөлтийн даавар агуулаагүй, шинжилгээний дагалдах бичигтэй сүү, цагаан идээг сонгон хэрэглэ.

Хүснэгт 12

Сүү, сүүн бүтээгдэхүүний "Нэгж" хэмжээ

№	Бүтээгдэхүүний нэр	Нэгж хэмжээ	Хүнсний хүнсний баримжаалсан хэмжээ	Бодит хэмжээ
1	Бүх төрлийн малын сүү, тараг, айраг, хоормог	2 нэгж	1 аяга	250 мл
2	Аарц, цагаа	1 нэгж	2 цайны халбага	30 гр
3	Ааруул, бяслал, эззгий	1 нэгж	1 ширхэг	18 гр
4	Хуурай сүү	1 нэгж	3 цайны халбага	40 гр

Жимс, жимсгэнэ, хүнсний ногоо: Бүх төрлийн жимс, жимсгэнэ, цэвэр жимсний шүүс, хатаасан жимснүүд хамаарна. Үйлдвэрийн чихрийн агууламж өндөртэй шүүс нь энэ бүлэг хамаарахгүй. Жимс, ногоог дулааны боловсруулалтад богино хугацаанд оруулах нь аминдэмийн алдаглыг бууруулах талтай.

Монгол оронд ургадаг байгалийн зэрлэг жимс жимсгэнэ нь аминдэм, эрдэс, антиоксидант болон бусад зохицуулах үйлчилгээтэй шимт бодисоор баялаг тул зайлшгүй хэрэглэж занших хэрэгтэй. Түүнчлэн импортын дагалдах шинжилгээний бичиг баримттай буюу пестицид, химийн бодис агуулаагүй цэвэр, шинэ жимс, жимсгэнэ, хүнсний ногоог сонгон хэрэглэх нь зүйтэй.