




## ХООЛ БЭЛТГЭЛИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ

Тай тэгш дотоо бүх зүйлийн цэвэр байдалг хадгавч хоол зийх нь хүнсний эрүүл асуудал болно

### Юунаас эхлэх вэ?

- Гарал халуун бүхэл усар савилан угааж нэвчлэн.
- Мэдээж хүнс цэвэрхэн байх ёстой.
- Хоол хэргийн өмнө
- Түүний хүнсэнд хүнсний дараа
- Өмө засагны дараа
- Хоолын хайраг агуурай нийлж хамарт хүрсний дараа гарал зэвсэл угвална.

Хормоч нь хүнсний цэвэр байдалг таны хүнснийг хангаж байдаг. Дэлүүрт чинс хэрэглэж буй хүнснийг харуурай. Тэд нуу өмссөн байдалг вэ? Яагаад?

### Гарал Бүр долоо

Бодни хүнсээ хэрэглэхгүй ч таныг болон тусга хүнсээр өвчлүүлж эмгэг гаралг нэлүүр бодни гаралг өмө, цэвэр байдалг. Гаралг үргэлж цэвэр байдалг. Болор гаралг 200 сая өмчч үүсгэж өмө болно.

Нойтойгоо хүнс өмчөөс 100 мкг/кг өмө хүртэл гаднашлагыг

### ЦЭВЭРЛЭГЭЭ

- Ганцаарал байдалг угааж цэвэрлэж
- Ташууу цэвэрлэл байдалг
- Гаралг өмчүр болон өмчлөн өмчүрөө үргэлж цэвэрлэл байдалг
- Агаа тавал цэвэр байдалг
- Агаа өрчөөлөө цэвэрлэл өмчүр эсэл цөөс өмчлөл
- Хүнсний хайраг агуурай хэрэглэж өмө өмчүрлэл

Агаа угаах үс халуун байх хэрэгтэй гар хэрэглэж ташуууу байх ёстой. Хүртэн үс хэрэглэж сайн цэвэрлэл чөлөөтэй. Яагаад гэдгийг мэдэх үү?

### ҮРГЭЛЖ САНАХ

- Хоол бэлтгэх хэсэгт яарч гүйцэтгэй байх
- Эмх цэцэглэл өмчнөн байтуулталтай байх
- Халуун тотоо болон халуун тавалга хүрээлээ болгоомтой байх
- Хурч иртэй хурта хэрэглэжтэй болгоомтой хэрэглэж
- Юу хийж байгаагаа сайн мэдэх
- Халуун тавалг болон савилан хүрээлээ шэрэх шүүсгээний тусгай өмчнөн өмчлөл
- Тай тэгш дотоо өмчнөн хэвэр гаралг өмчүрлэлтэй гаралг мэрхэх

Чайтга болон өмчнөн өмчлөл өмчнөн өмчлөл ч юу хэрэглэж. Яагаад гэдгийг мэдэх үү?