

ЭРҮҮЛ ЗУУШ Сонгох

Эрүүл зууш нь хүүхдэд шаардлагатай хоол тэжээлийн хэрэгцээг нөхдөг. Доорх бүтээгдэхүүн агуулсан хүнс сонго:

• Ногоо • Жимс • Сүү • Бяслаг • Тараг • Бүхэл үрийн талх • Жигнэмэг болон өглөөний үр тариан хоол

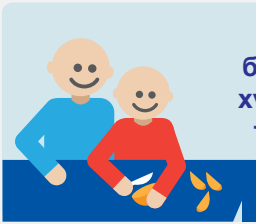
ЗӨВ ЭРҮҮЛ ЗУУШ БЭЛТГЭХ АРГУУД



Өдөр бүр
жимс болон
ногооны
зууш тус
бүрийг
бэлдэж өгөх



Эрүүл зуушийг
төрөл бүрээр
нь хөргөгч,
шүүгээндээ
байлгах



Зууш
бэлтгэхдээ
хүүхдээрээ
туслуулах



Ногоо
жимсийг
идэхэд амар
байхаар
хэрчиж
бэлдэх



Хүүхэддээ
эрүүл хүнс
гоё амттай
болохыг
харуулах



ЭРҮҮЛ ЗУУШ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

ШИНЭХЭН ХҮНС БОЛОН БҮХЭЛ ҮРИЙН
БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙГ ОРУУЛААРАЙ



*Бүхэл үрийн будааны
жигнэмэг

*Ногооны шарвин

*Гэрт хийсэн давсгүй,
тосгүй попкорн

*Шошны нухаш

*Тослог багатай
бяслаг

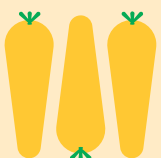


Тослог болон чихрийн хэмжээ ихтэй зууш • Өдөрт 1-ээс илүүгүй хэрэглэх • маш бага орцоор



*Будааны
шаржигнуур

*Жимсний
хатаамал



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING