

Жимс НОГООГ ИЛҮҮ ИХ хэрэглээ

Жимс ногоо нь үнэхээр амттай ба биднийг эрүүл байлгахад тусладаг хүнс юм. Хүн бүр өдөр болгон жимс ногоо идэх хэрэгтэй. Ихэнх хүүхэд багачууд жимсийг өдөр бүр иддэг ч ногоог хангалттай хэмжээнд иддэггүй. *

ӨДӨРТ ХЭР ИХ НОГОО ИДЭХ ЁСТОЙ ВЭ?

2-3 НАС

2½ порц

4-8 НАС

4½ порц

9-18 НАС

5 порц

Ногоо болон буурцагт ургамал/шош зэргийг идэх хэмжээ



½ аяга

ногоо (шинэ, хөлдөөсөн, лаазалсан)



1 аяга

навчит ногоонууд



½ аяга

Буурцагт ургамал/шош/лентил



1 дунд

улаан лооль



8

урт хэрчсэн ногоо

Эдгээр нь ногоог идэх хэмжээг тодорхойлно

ХҮҮХЭД ӨДӨРТ ХЭР ЗЭРЭГ ИХ ЖИМС ИДВЭЛ ЗОХИХ ВЭ?

2-3 НАС

1 порц

4-8 НАС

1½ порц

9-18 НАС

2 порц

1 порц жимс гэдэг нь:



1 дунд зэргийн ХЭМЖЭЭТЭЙ

(алим, гадил, жүрж эсвэл лийр)



2 жижиг

(гүйлс, киви, эсвэл чавга)



1 аяга

1 аяга хэрчсэн эсвэл дарсан жимс

ХҮҮХДҮҮДИЙГ НОГОО ИДДЭГ БОЛГОХ АРГУУД



ХООЛ БҮРДЭЭ НОГОО НЭМ

Сэндвич болон ороомогт ногоо хийх



Хэрчсэн ногоог зууш болгож бэлдэж өгөх



Тавагны талыг ногоогоор дүүргэн таваглах



ХҮҮХДЭЭ УРАМШУУЛАН ДЭМЖИХ

Та ч гэсэн ногоо идэх дуртай гэдгээ хүүхэддээ харуулах



Дуртай хоолонд нь ногоо хийж өгөх

10-15

Өөдрөг бас тэвчээртэй байгаарай. Учир нь аливаа шинэ хоолыг 10-15 удаа идэж байж түүнд дуртай болдог



ОЛОН ТӨРЛИЙН ХООЛЫГ ТУРШИХ

Шинэ, хөлдөөсөн, лаазалсан, түүхий эсвэл болгосон



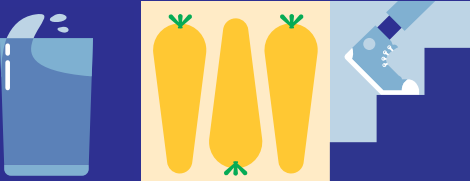
Хоолоо олон янзын өнгөтэй байлгах



Шинэ улирлын ногоог худалдан авч байх

*Австралийн Статистикийн Хороо (Үндэсний Эрүүл Мэндийн Судалгаа, 2014-15)

**Санал болгож буй хоолны орцыг Австралийн Хоолны Дэглэмийн Удирдамж (NHMRC, 2013) дээр үндэслэн тооцсон болно.



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING