



# Мэдээлэл

Үнэнч шударга

Дугаар 2023-203

Сургалтын алба 070-7097-0520, Захиргааны алба 070-7097-0504, Факс 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2023оны 8-р сарын хоолны цэс

Шим тэжээлийн хэмжээ, бүтээгдэхүүний гарал үүсэл	Илүү тодорхой мэдээллийг сургуулийн сайтаас харна уу. [Шим тэжээлийн хэмжээ :Энерги/Уураг/Кальц/Төмөр]													
	Цагаан будаа Хэтоми	Төмс(Байцаа, нунтаг чинжүү)	Үхрийн мах	Гахайн мах	Тахианы мах	Нугасны мах	Жижиг найм аалж	Амар загас	Мөнтэ загас/Хөлд өссөн загас	Илд загас	Алган загас	Арваалж	Хавч	Дүүфүү
	БНСУ	БНСУ	БНСУ (Хану)	БНСУ	БНСУ	БНСУ	Хятад	БНСУ	Орос	БНСУ	БНСУ	БНСУ	БНСУ	БНСУ
	Төрөл бүрийн будаа : Органик бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. // Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ : Органик бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. (Байхгүй тохиолдолд энгийн бүтээгдэхүүн хэрэглэх)													
Харшлын мэдээлэл	1.Өндөг 2.Сүү 3.Сагаг 4.Газрын самар 5.Шар буурцаг 6.Улаан буудай 7.Амар загас, 8.Хавч 9.Сам хорхой 10.Гахайн мах, 11.Тоор 12.Улаан лооль, 13.Сульфид 14.Хушга 15.Тахианы мах, 16.Үхрийн мах 17.Арваалж 18.Хясаа(Күл,Жонбүг,Хунхаб г.м) 19.Самар Дээрх дугаараар орцыг илэрхийлнэ. *Хүнсний бүтээгдэхүүний харшилтай бол тэмдэглэсэн дугаараар урьдчилан орцыг шалгаж хүүхдэдээ онцгой анхаарал хандуулахыг хүсч байна.													
☞ Доорх хоолны цэс сургуулийн нөхцөл байдал, бараа, бүтээгдэхүүний үнийн өөрчлөлтөөс болж өөрчлөгдөх боломжтой. ☞ Долоо хоног бүрийн бүтээгдэхүүний гарал үүсэл, шим тэжээлийн талаар сургуулийн сайтнаас харна уу.														
Mon (Да)		Tue (Мя)		Wed (Лх)			Thu (Пү)			Fri (Ба)				
7		8		9			10			11				
Арвайн будаа Юүгэжан 5.6.16 Гоймонгийн хуурга 1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 Өндөгний жигнэмэг 1.5.6 Ногооны хачир 5.6 Гагдүги 9.13 Ногоон алим 727.3/32.2/261.1/4.7		Амуу будаа Шар буурцгийн шөл5.6.9 Амталсан загас5.6.12.13 Бүхэл үртэй мөлчи хачир 5.6.13 Ногооны хачир Зайдас хавчуурга 1.2.5.6.10.12.16.18 843.2/56.6/362.6/3.8		Үхрийн махтай будаатай хуурга 1.2.5.6.10.12.13.16 Масло, бяслагтай пицца 2.5.6.13 Эрдэнэ шишийн салат 1.5.13 Гагдүги 9.13 Каламанси лемон 753.7/25.9/340.0/2.4			Наалданги будаа Тодогтой тахианы махны шөл 5.6.13.15.18 Бяслагтай котлет 1.2.5.6.10.12.13.15.16 Мөөг, өргөст хэмхтэй хачир5.6.13. Гагдүги 9.13 Мөсөн мөхөөлдөс (гүзээлз гэнэ, мелоны амт)1.2.5 849.1/34.9/222.3/3.6			Ногоотой будаа 5.6+ Жууцайтай амтлагч 5.6.13 Кимчи омүгтэй шөл1.5.6.9 Бринкл чикин 1.2.5.6.13.15 Манжингийн кимчи 9.13 Мелон 932.7/40.1/331.3/5.1				
14[Төрсөн өдөр]		15		16[Олон соёлын өдөр]			17			18				
Наалданги будаа Тунгалаг миёгтой шөл 5.6 Амталсан хавирга 2.5.6.10.13 Сүгжү ногооны хачир 1.5.6.8 Маслаар хуурсан кимчи 2.9.13 Бялагтай бялуу 1.2.5.6.13.16 807.9/39.8/221.8/3.6		Тусгаар тогтнолын өдөр		Үхрийн махтай будааны гоймон 5.6.13.15.13 Пицца тост 1.2.5.6.10.12.13.18 Шарсан төмс 5.6 Гагдүги 9.13 Мангоны ундаа 13 741.1/25.18329.5/2.5			Арвайн будаа Туна загастай гучужанжигэ 5.6.9.13.18 Үхрийн мах, өндөгний хачир 1.5.6.13.16 Арваалж, кимчийн бин 1.6.9.13.17 Байцаа, өргөст хэмхийн хачир 5.6 Ким 13 720.5/38.1/293.6/6.7			Дүүфүүтэй будаатай хуурга 5.6.10.12.13.18 Өндөг, сонгинотой шөл 1.5.6.13.18 Чикин салат 1.2.5.6.12.13.15.16 Шар буурцгийн хачир 5 Цагаан кимчи 9.13 Ундаа 11 1007.0/46.4/241.4/16.4				
21		22		23			24			25[Шөлгүй өдөр]				
Мөхлөг будаа Кимчитэй шөл 5.6.9.10.13 Загасны мах, дүүфүүтэй бин 1,5,6 Мөөгний хуурга 5,6 Хатаасан далайн замаг13 Чавганы ундаа 822,1/39,9/267,5/6,2		Шар будаа Байцаатай твэнжаны шөл 5,6,9,13 Амталсан гахайн мах 5,6,10,13 Котлет 1,2,5,6,10,12,13,16+Соус 1,2,5,6,12 Ногооны хачир5,6,13 872,0/48,3/252,2/4,9		Хиамтай будаатай хуурга 1,5,6,9,12,13,16 Хүйтэн гоймонгийн шөл3,5,6,13 Амтат төмсний боов 1,2,5,6,13,16 Гагдүги 9,13 Тараг2 813,1/24,5/136,6/2,3			Наалданги будаа Шар буурцгийн шөл 5,9,13,17 Шарсан загас2,5,6,12,13,16 Зайдас,догны хачир 2,5,6,10,12,13 Өргөст хэмхийн кимчи9,13 Мангопайн жэли2,11 835,9/36,1/240,2/2,5			Кимчитэй бубимбаб 9,13 Нүрүнжи Чикин котлет1,2,5,6,15+соус 1,2,5,6,12,13,16 Манжингийн кимчи 9,13 Жүржийн ундаа 13 747,5/26,8/182,7/1,9				
28		29		30			31							
Арвайн будаа Банштай шөл 1.5.6.10.16.18 Дүүфүүний хачир1.5.6 Төмс, омүгний хачир1.5.6 Кимчи9.13 Хан боргоцой 859.1/30.1/182.2/15		Эрдэнэ шиштэй будаа Твэнжаны шөл5.6.9.13 Гахайн махтай хуурга 5.6.10.13 Салат5.6 Ким13 Амталсан тахианы махтай бин 2.5.6.12.13.15.18 789.4/46.9/337.5/3.5		Ногоотой будаатай хуурга 1.5.6.9.10.13.18 Мисо твэнжаны шөл5.6.9.13 Хайрсан амтат төмс Хатаасан далайн замаг13 Гагдүги 9.13 Жүржийн ундаа 747.5/31.7/284.2/4.3			Хар будаатай будаа Тахианы махтай шөл 2.5.6.12.13.15.16 Шош, навчит ногоотой хуурга 5.6.13 Хулууны хачир 5.6.13 Кимчи 9.13 Жигнэмэг 1.2.5.6 879.8/50.6/152/4.3							

## Хоолны хордлого гэж юу вэ?

Хоолны хордлого нь хоол хүнсэн дэх хортой бичил биет болон хортой бодисоос бий болдог бөгөөд халдвартай, хортой өвчин юм. Ихэвчлэн бактери, вирус, хорт бодисоор бохирдсон хоол хүнс хэрэглэснээс болж бий болдог.

## Хоолны хордлогын төрөл, шинж тэмдэг

Ангилал	Төрөл, шалтгаан
Бичил биетэс болсон хоолны хордлого	Бактерийн гаралтай Халдвартай: Салмонелла, гэдэсний үрэвсэлт вибрио, холер г.м Хортой: Стафилокок г.м
	Вирусын гаралтай Норо, Рота, Астро г.м
	Эгэл биетэн Цусан суулга амёб, проспорициум г.м
Байгалийн гаралтай хор Хоолны гаралтай хор	Амьтны гаралтай: Нохой загасны хор, Сигатера хор Ургамлын гаралтай: Төмс, сараана цэцэг Хөгц: Шар будааны хор, Мөөгний хор г.м
Химийн хүнсний хор	Хоол хүнсэнд буруугаар хийсэн химийн бүтээгдэхүүн Ногоо, ургамлын хор Үйлдвэрлэлт, боловсруулалт, хадгалалт зэрэг явцад бий болдог хорт бодис Боолт, савалгаанаас болсон хорт бодис

Хоолны хордлого тусвал гэдэс өвдөх, гүйлгэх, бөөлжих, халуурах зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг бөгөөд нууц үе нь 1-6 цагаас 2-6 өдөр ч болдог. Шалтгаан, биеийн байдлаас шалтгаалан шингэн дутагдах, амьсгал давчдах, цус хордох, шарлах, татах, тархины үрэвсэл зэрэг хүнд хэлбэрээр илэрч үхлийн шалтгаан ч болж болно.



Урьдчилан сэргийлэх арга :  
Гараа угаах Болгож идэх Буцалгаж идэх

## Өнгө өнгийн ногоо, жимсийг өдөр бүр хэрэглэцгээе.

Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ бүгд өөр өөрийн өнгөтэй бөгөөд өнгөний онцлогоор эрүүл мэндэд тустай.



- Рикофен, полифенол, кабсайсин
- Цусыг цэвэршүүлж, зүрхийг эрүүлжүүлснээр эд эсийн хөгшрөлт, үхжилтээс хамгаалах үүрэг гүйцэтгэдэг.



- Бета каротин, лутейн
- Идэвхтэй хүчилтөрөгчийг устгаж, хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэхэд тусалдаг ба дархлааг сайжруулах үр нөлөөтэй.



- Хлорофил
- Ядаргааг арилгаж, хорт бодисыг гадагшлуулж цэвэршүүлэх үүрэг гүйцэтгэдэг.



- Флавоноид
- Бактери, вирусыг эсэргүүцэх дархлааг сайжруулж, ханиад томуу амьсгалын замын өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд тустай.



- Антоцианин
- Цусны эргэлтийг сайжруулж, жин хасахад тустай.



Ашигласан материал: Боловсролын яамны Сурагчдын эрүүл мэндийг хамгаалах төв Шим тэжээл ба хооллох дэглэм (4-р анги, Кёнгиду аймгийн боловсролын газар)  
Хүүхдийн таргалалтаас урьдчилан сэргийлэх төсөл 'Эрүүл асаргаа' Шим тэжээл эрүүл мэндийн тухай мэдээлэл (Солонгосын Эрүүл мэндийг дэмжих хүрээлэн) Зураг ашигласан материал : Шим тэжээл ба хооллох дэглэм (4-р анги, Кёнгиду аймгийн боловсролын газар)