

Өглөө: 3 зүсэм талх, 1 ширхэг, өндөг буцалсан ус

Бага үд: цайны жигнэмэг 2ш, 1 аяга сүү

Өдөр: 1 аяга цуйван, сүүтэй цай

Орой: ногоотой шөл, 1 зүсэм талх

Цуйван	300г	450 ккал
Ногоотой шөл	500г	280 ккал
Өндөг	1	1 нэгж
Жигнэмэг	1ш	1 нэгж
Аяга сүү	Аяга	2 нэгж
Жүүс аяга	Аяга	1 нэгж
Талх зүсэм	Зүсэм	1 нэгж

Хонгийн хоолны нэгж= ккал/80

8. Хоол хүнсний эрүүл ахуйн шаарлагуудын зөвийг нь чагтала. 3 оноо
- Бэлэн болон түүхий хүнсийг тусад нь хадгалах
 - Түргэн мууддаг бүтээгдэхүүнийг хөргөгчинд хадгалах
 - Аяга халбага дамжуулан хэрэглэхгүй байх
 - Хоол идэх болон бэлдэхийн өмнө гараа сайтар савандаж угаах
 - Буцалгаж ариутгаагүй ундны ус болон сүү хэрэглэхгүй байх
 - Ил задгай зарж борлуулж буй хоол хүнсийг худалдан авахаас татгалзах
9. Хоолны хордлогын шинж тэмдэгүүдийг зөвлөнө үү? 3.5 оноо
- Гэдэс өвдөх
 - Дотор муухайрах
 - Бөөлжих
 - Гүйлгэх
 - Халуурах
 - Бие сулдах
 - Чичрүүдэс хүрэх
10. Хоолны хордлогоос хэрхэн сэрхийлэх бэ? Доорх өгөгдлөөс зөвийг зөвлөөрэй. 3 оноо
- Хоол хүнсийг буруу горимд хадгалахгүй байх
 - Хоол бэлдэх болох идэхийн өмнө ариун цэвэртээ анхаарч байх
 - Хоол хүнсээ гүйцэт боловсруулж хэрэглэх
 - Хоол хүнсийхээ хадгалалт болон орчин нөхцөлд анхаарах
 - Хоол хүнсний хэрэглэх заавар, хадгалах горим хугацааг анхаарч горимын дагуу хэрэглэх
 - Хоол хүнсний сав хэрэгслийг бохир байлгах, дутуу болгосон хүнс хэрэглэх

Амжилт хүсье.