

Хоолны зөвлөгөө

1

Өдөрт 4-5 удаа бага багаар хооллох, хоол нь усанд чанаж, ууранд жигнэсэн хоол байх

2

Шарсан, хуурсан хоол болон бэлэн бүтээгдэхүүн идэхгүй байх

3

Хурц амтлагчтай, өөх тос ихтэй хоол хүнсний бүтээгдэхүүнээс татгалзах

4

Хэт халуун, хэт хүйтэн болон газтай ундаа, будагч бодис орсон хүнсний бүтээгдэхүүн идэхгүй байх

5

Орой унтахаас 3 цагийн өмнө хоол идсэн байх

