

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԵՎ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿՋՐՈՒՆՔՆԵՐ՝ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով «Հայաստանի Հանրապետության բնակչության սանիտարահամաճարակային անվտանգության ապահովման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 6-րդ հոդվածի 1-ին մասի 5-րդ կետը և ղեկավարվելով Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի 2018 թվականի հունիսի 11-ի թիվ 728-Լ որոշմամբ հաստատված Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության կանոնադրության 18-րդ կետի 20-րդ ենթակետը՝

ՀՐԱՄԱՅՈՒՄ ԵՄ՝

1. Հաստատել «Դպրոցական և նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ սնուցման հիմնական սկզբունքներ» մեթոդական ուղեցույցը՝ համաձայն հավելվածի:

Ա.ԹՈՐՈՍՅԱՆ  




ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ  
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԵՎ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿՋՐՈՒՆՔՆԵՐ

I. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

- «Դպրոցական և նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ սնուցման հիմնական սկզբունքներ» մեթոդական ուղեցույցը (այսուհետ՝ մեթոդական ուղեցույց) նախատեսված է դպրոցական և նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունների անձնակազմի համար, որը կազմակերպում և իրականացնում է երեխաների և դպրոցականների սնուցումը:
- Հանրային առողջապահության տեսանկյունից այսօր աշխարհի պետությունների առողջապահական համակարգերի համար առավել մեծ բեռ են ոչ վարակիչ հիվանդությունները, որոնց զարգացումը կարելի է կանխել այդ հիվանդությունների դեմ պայքարի արդյունավետ եղանակների՝ վարքագծային դիսկի գործոնների ազդեցության նվազեցման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման շնորհիվ:
- Առողջ ապրելակերպը ներառում է ինչպես առողջ սնուցումը, այնպես էլ տարիքին համապատասխան ֆիզիկական ակտիվությունը, ակոհոլի օգտագործման սահմանափակումը, ծխախոտից հրաժարվելը և անվտանգ միջավայրի ձևավորումը:
- Անառողջ սնուցումը հանդիսանում է առավել տարածված ոչ վարակիչ հիվանդությունների՝ շաքարային դիաբետի, սիրտ-անոթային հիվանդությունների, չարորակ նորագոյացությունների դիսկի գործոն:
- Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների (այսուհետ՝ ԱՀԿ)՝ աշխարհում 5-19 տարեկանների շրջանում ճարպակալումով տառապողների թիվը աճել է մոտ 10 անգամ, 1975 թվականին 11 միլիոնից 2016 թվականին հասել է 124 միլիոնի, 213 միլիոն ունի ավելորդ քաշ, իսկ 75 միլիոն աղջիկ և 117 միլիոն տղա ունեն նորմայից ցածր մարմնի զանգված: Հայաստանի

Հանրապետությունում՝ ըստ ժողովրդագրական տվյալների և ազգաբնակչության առողջության ցուցանիշների ուսումնասիրությունների, երեխաների 3%-ը մինչև 5 տարեկան հասակը թերսնուցված է, իսկ 14%-ն ունի ավելորդ քաշ:

6. Առողջ սնուցումը մարդու աճը, զարգացումը և կենսագործունեությունն ապահովող սնուցումն է, որը նպաստում է նրա առողջության ամրապնդմանը և հիվանդությունների կանխարգելմանը:

## II. ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐ

7. Սկզբունք 1. Սննդակարգի էներգետիկ արժեքը հավասար է օրգանիզմի էներգիայի ծախսին:

8. Սննդի հետ օրգանիզմ ներմուծված ածխաջրատները, սպիտակուցները և ճարպերն օքսիդանում են ստամոքս-աղիքային համակարգում և անջատում էներգիա: Առողջ սնուցումն ապահովում է էներգետիկ բալանս, հակառակ դեպքում առաջանում է նյութափոխանակության խանգարում, որը կարող է հանդիսանալ ավելորդ քաշի, ճարպակալման, ինչպես նաև թերսնուցման պատճառ:

9. Առողջ սնուցումն ապահովում է էներգետիկ հավասարակշռությունը՝ օրգանիզմի էներգիայի ծախսը հավասար է ստացված էներգիային, այլապես կարող է առաջանալ նյութափոխանակության խանգարում, ինչը հիվանդությունների առաջացման պատճառ կարող է հանդիսանալ:

10. Նյութափոխանակությունը որոշվում է հիմնական փոխանակությամբ, ֆիզիկական ակտիվությամբ և էներգիայի լրացուցիչ ծախսով:

11. Հիմնական փոխանակությունը նյութափոխանակության վրա ծախսվող նվազագույն էներգիան է: Մարդու հիմնական փոխանակությունը կախված է մի շարք գործոններից՝ ժառանգական նախատրամադրվածությունից, մարմնակազմությունից, սեռից, տարիքից, ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

12. Ֆիզիկական ակտիվությունն օգնում է երեխաների և դեռահասների նյութափոխանակության ակտիվացմանը, զարգացնում է ինքնուրույնություն, հնարավորություն է ընձեռում խուսափել ավելորդ քաշից, ճարպակալումից և այլ առողջական խնդիրներից:

13. Էներգիայի ընդհանուր ծախսը (ԸԾ) կամ սննդի առաջարկվող կալորիականությունը կախված է մարդու մասնագիտությունից, կենսակերպից, ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից:

14. Էներգիայի ծախսը տարբեր տեսակի ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ ներկայացված է սույն հրամանի հավելվածի աղյուսակ 1-ում:

Աղյուսակ 1.

Էներգիայի ծախսը տարբեր տեսակի ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ

Ծանրաբեռնվածության տեսակը	Կկալ/ժամ
Քուն	50-60
Հեռուստացույցի դիտում	55
Պատկած հանգիստ առանց քնի	65-70
Սննդի ընդունում	90-100
Սեղանի թենիս	300
Բարձրաձայն ընթերցանություն	80-110
Արագ տեմպով ստեղնաշարով տեքստ հավաքել	110-140
Նստած աշխատանք	80-110
Կանգնած աշխատանք	160-180
Զբոսանք կենդանիների հետ դանդաղ տեմպով	170
Երեխաների հետ ակտիվ խաղեր	375
Քայլք 4 կմ/ժ	160-200
Արագ քայլք	445
Դանդաղ վազք	450-570
Վազք 10 կմ/ժ	740
Դահուկավազք	420-600
Լող	180-400
Հեծանվավազք	210-540



Ակվաաերորիկա	500
Աերորիկա, դիթմիկ մարմնամարզություն	300-500

15. Էներգետիկ հավասարակշռություն. օրգանիզմի էներգաձախսը կախված է սեռից (կանանց մոտ այն ցածր է 10-15%), տարիքից (տարեց մարդկանց մոտ ամեն տասնամյակ իջնում է 7%), ֆիզիկական ակտիվությունից և մասնագիտությունից:

16. Էներգիայի ծախսը հավասար է էներգիայի պահանջին, Էներգիայի 60%-ը ծախսվում է օրգանիզմի նյութափոխանակության պրոցեսների վրա: Օրինակ՝ 2000 /կկալ/ էներգիայի ծախսը կարելի է բաշխել հետևյալ կերպ՝ 2000 /կկալ/ = 1200 /նյութափոխանակություն/ +500 /աշխատանք, կենցաղ/ +300 /ֆիզիկական ակտիվություն/:

17. Երեխաների և դեռահասների էներգիայի պահանջը հաշվարկվում է՝ ըստ տարիքի և մարմնի զանգվածի մեկ կիլոգրամի՝ համաձայն սույն հրամանի հավելվածի աղյուսակ 2-ի:

Աղյուսակ 2.

**Երեխաների և դեռահասների էներգիայի պահանջը՝ հաշվարկված ըստ տարիքի և մարմնի զանգվածի մեկ կիլոգրամի**

Տարիք	Մարմնի զանգված/1 կգ
1-1½ տարեկան	115 կալ/կգ, օր.
2-3 տարեկան	110 կալ/կգ, օր.
4-5 տարեկան	101 կալ/կգ, օր.
6-7 տարեկան	90 կալ/կգ, օր.
8-9 տարեկան	76 կալ/կգ, օր.
10-11 տարեկան	64 կալ/կգ, օր.
12-13 տարեկան	63 կալ/կգ, օր.
14-15 տարեկան	51 կալ/կգ, օր.

18. Հաշվի առնելով վերոհիշյալ տվյալները՝ կարելի է հաշվել սնուցման օպտիմալ կալորիականությունը՝ նորմալ քաշի և էներգետիկ հավասարակշռության պահպանման համար:

19. Տարբեր տեսակի սննդամթերքների կալորիականությունը 100 գրամ մթերքի համար ներկայացված է սույն հրամանի հավելվածի աղյուսակ 3-ում:

Աղյուսակ 3.

**Սննդամթերքների կալորիականությունը 100 գրամ մթերքում**

100գ մթերք	կկալ	100գ մթերք	կկալ
Ոչխարի անյուղ միս	166	Սոխ	43
Տավարի անյուղ միս	170	Գազար	33
Հնդուհավի անյուղ միս	165	Թարմ վարունգ	15
Եփած երշիկ	260-300	Քաղցր պղպեղ	23
Կիսաապխտած երշիկ	370-450	Մաղաղանոս	47
Ապխտած երշիկ	500	Լոբի	309
Թռչնամիս	240	Սմբուկ	24
Թռչնամիս առանց կաշի	150	Կաղամբ	28
Տավարի ուղեղ	98	Թթու կաղամբ	14
Խոզի միս	357	Սալոր	43
Հորթի միս	287	Դեղձ	43
Կաթնաշոռ 20% յուղայնության	96	Լիմոն	30
Անյուղ կաթնաշոռ	88	Հավի ձու	59
Կարտոֆիլ (եփած)	80	Տավարի լյարդ	98
Կարտոֆիլ (խորոված)	83	Իշխան	89
Կարտոֆիլ (տապակած)	264	Սերուցք 10% յուղայնության	118
Ծովախեցգետին	95	Սերուցք 20% յուղայնության	205
Ձկան պահածո յուղով	220-280	Անյուղ կեֆիր	30
Սառեցրած ձուկ	75	Յուղոտ կեֆիր	59
Բուսայուղեր	900	Բնական կաթ	60
Կենդանական հալած յուղ	897	Անյուղ կաթ	33
Վարսակաձավար	385	Մածոն	58
Մակարոնեղեն	332	Թթվասեր 20% յուղայնության	206

Բրինձ	260	Թթվասեր 30% յուղայնության	293
Հնդկաձավար	335	Կաթնային պաղպաղակ	125

20. Սկզբունք 2. Առողջ սնուցումը՝ բազմազան և համապատասխան օրգանիզմի պահանջներին սննդի ընդունումն է՝ ածխաջրատների, սպիտակուցների, ճարպերի, վիտամինների և հանքային աղերի անհրաժեշտ քանակով և հավասարակշռված փոխհարաբերությամբ:

21. Առանձին տարիքային խմբերի երեխաների համար անհրաժեշտ սննդանյութերի և էներգիայի օրական ֆիզիոլոգիական պահանջը ներկայացված է սույն հրամանի հավելվածի աղյուսակ 4-ում:

**Աղյուսակ 4.**

**Առանձին տարիքային խմբերի երեխաների համար անհրաժեշտ սննդանյութերի և էներգիայի օրական ֆիզիոլոգիական պահանջը**

Սննդանյութերի անվանումը	1-2 տարեկան	2-3 տարեկան	3-6 տարեկան	6-10 տարեկան	11-14 տարեկան	15-18 տարեկան տղաներ	15-18 տարեկան աղջիկներ
Սպիտակուցներ (գ)	36	42	54	77	90	98-113	90-104
Այդ թվում՝ կենդանական ծագման (գ)	70	70	65	47	53	59-68	54-62
Ճարպեր (գ)	40	47	60	79	90	100-115	90-104
Ածխաջրեր(գ)	174	203	261	335	383	425-489	360-414
Էներգիա (կկալ)	1200	1400	1800	2350	2713	3000-3450	2600-2990

22. Ածխաջրատային սնունդ՝ հացը, մակարոնեղենը, կարտոֆիլը, ձավարեղենը համարվում են սպիտակուցի, ճարպի, հանքային աղերի (կալիում, կալցիում, մագնեզիում) և վիտամինների (Յ, Բ, կարոտինոիդներ, ֆոլաթթու) հիմնական աղբյուրը:

Այս մթերքները նպատակահարմար է օգտագործել օրը մի քանի անգամ, սննդի ամեն ընդունման ժամանակ:

23. Սրտանոթային համակարգի համար օգտակար է նախաճաշին ընդունել վարսակաձավարի շիլա՝ ավելացնելով մեղր, ընկույզ, մրգեր, մրգաչերեր, հացաբուլկեղենը փոխարինել թեփով հացով, հաճախ օգտագործել հնդկաձավար, շագանակագույն բրնձով շիլա:

24. Միրգը և բանջարեղենը բջջանյութի, Ա և Յ վիտամինների, ֆոլաթթվի, կալիումի, երկաթի հիմնական աղբյուրն են: Ինչքան բազմազան է սննդակարգը, այնքան օգտակար է այդ նյութերի պաշարը: Ըստ ԱՀԿ-ի տվյալների՝ օրական անհրաժեշտ է օգտագործել առնվազն 400-500 գրամ միրգ և բանջարեղեն:

25. Միսը, ձուկը, ձուն, թռչնամիսը պարունակում են սպիտակուցներ, Ա և Բ խմբի վիտամիններ, երկաթ, ցինկ: Միսն ավելի ճիշտ է օգտագործել եփած և շոգեխաշած վիճակում, խուսափել երշիկեղենից, ապխտած մթերքից: Առավել օգտակար է թռչնամիսն առանց կաշվի, հատկապես հավի կրծքամիսը:

26. Ձուկը պարունակում է նույն ամինաթթվային կազմը, ինչ միսը, սակայն ձուկն ավելի դյուրամարս է: Ձուկ կարելի է օգտագործել կոտլետների, բլիթների, պահածոների և աղցանների տեսքով:

27. Ընդեղենը և ընկուզեղենը հարուստ են ոչ միայն սպիտակուցներով, այլև մոնոչիզապեցած ճարպերով: Այդ արժեքավոր նյութերը ընդեղենի և ընկուզեղենի մեջ պահպանվում են երկար ժամանակ, այդ պատճառով ձմռանը դրանք անհրաժեշտ է ավելի շատ օգտագործել: Ընդեղենը դժվարամարս է, դրա համար չի կարելի օգտագործել մեծ քանակությամբ: Ցանկալի է ուտել ոլոռով և լոբիով բանջարեղենային ապուր, աղցաններ, ինչպես նաև գետնանուշ, որը հարուստ է ֆոլատներով:

28. Կաթնամթերք՝ կաթը, կեֆիրը, կաթնաշոռը, պանիրը համարվում են կալցիումի հիմնական աղբյուրը: Ամենօրյա սննդակարգում օգտակար է ցածր յուղայնության (0.5-1%) կաթնամթերքը: Անյուղ կաթնամթերք օգտագործելով կարելի է իջեցնել հագեցած ճարպերի քանակը: Կարևոր սննդամթերք է անյուղ կաթնաշոռը (պարունակում է 17% սպիտակուց, 0.5% ճարպ), անյուղ պանիրը (հարուստ է կալցիումով): Ավելցուկային քաշ ունեցող երեխաներին խորհուրդ է տրվում օգտագործել անյուղ կաթնամթերք:

29. Կարագ, մարգարին և այլ յուղեր կիրառում են սահմանափակ քանակությամբ, քանի որ դրանք պարունակում են հագեցած ճարպեր: Սննդի պատրաստման ընթացքում չի



կարելի ավելացնել ճարպեր, յուղեր: Առավելություն է տրվում այն սննդին, որը պարունակում է չհագեցած ճարպեր, նախընտրելի են բուսայուղերը: Չեթոնի յուղ կարելի է օգտագործել աղցաններ, միս, ձուկ պատրաստելիս: Այն կայուն է բարձր ջերմաստիճանում, լայնորեն կիրառվում է թխելիս և տապակելիս: Մոնոչիզագեցած ճարպերի մեծ քանակ պարունակող յուղերը պաշտպանում են սիրտը և իջեցնում «վատ» խոլեստերինի մակարդակը:

30. Աղը, շաքարը, ալկոհոլը սննդի մեջ ցանկալի է սահմանափակել: Համային հատկանիշները կարելի է լրացնել համեմունքներով, քացախով և լիմոնի հյութով: Աղի օրական չափաբաժինը 5 գրամ (1 թեյի գդալ) է: Եթե աղի օրական չափաբաժինը հասցնենք 6 գրամ ամբողջ կյանքում, ապա 55 տարեկանում սիստոլիկ ճնշումը կնվազի 10մմ սնդիկի սյունով: Աղի այդ ռեժիմի դեպքում ինսուլինների զարգացման ռիսկը նվազում է 23%-ով, սրտի իշեմիկ հիվանդությունից մահացությունը՝ 16%-ով, իսկ ընդհանուր մահացությունը՝ 13%-ով:

31. Շաքարը՝ հատկապես ազատ շաքարները (այդ թվում նաև քաղցրավենիքի, քաղցր խմիչքի մեջ պարունակվող), պարունակում է շատ կալորիաներ, բայց չի պարունակում հանքային աղեր և վիտամիններ: Շաքարի պահանջը հաշվարկելիս հաշվի է առնվում ոչ միայն այն շաքարը, որն ավելացնում ենք սուրճին կամ թեյին, այլև գլյուկոզան և ֆրուկտոզան, որը պարունակվում է մրգերի, մեղրի, հյութերի և մուրաբաների մեջ: Շաքար պարունակվում է նաև այն մթերքի մեջ, որը քաղցր չէ, օրինակ 1 ճ. գդալ կետչուպը պարունակում է 4 գ. շաքար, քաղցր գազավորված ըմպելիքի 1 բաժակի մեջ պարունակում է 40 գ. շաքար (10 թ. գդալ): Եթե շաքարի փոխարեն օգտագործեք մրգաչրեր և մեղր, կստանաք նաև հանքային աղեր և վիտամիններ:

32. Սկզբունք 3. Սննդի ռեժիմի պահպանումը թույլ է տալիս պահպանել առողջությունը և կանխարգելել առավել տարածված ոչ վարակիչ հիվանդությունները՝ սրտանոթային հիվանդությունները, շաքարային դիաբետը, չարորակ նորագոյացությունները:

33. Սնուցման ռեժիմը որոշվում է հետևյալ չափանիշներով.

- 1) Սնուցման տևողություն,
- 2) Սննդի ընդունման ժամ,
- 3) Սննդի ընդունումների միջև ընկած ժամանակահատված,
- 4) Կալորիականության բաշխում:

34. Սնուցման ճիշտ ռեժիմն ապահովում է մարսողական համակարգի արդյունավետ աշխատանք, օպտիմալ նյութափոխանակություն, սննդի ընդունման մշակույթ: Չափից ավելի սնվելը հանգեցնում է ավելորդ քաշի և ճարպակալման, որոնք իրենց հերթին մեծացնում են առավել տարածված ոչ վարակիչ հիվանդությունների զարգացման ռիսկը:

35. Երեխաների շրջանում անբավարար ֆիզիկական ակտիվությունն ու կալորիաների ավելցուկային ընդունումը, հատկապես ճարպերի և շաքարի մեծ պարունակությամբ սննդամթերքի միջոցով, նպաստում է ավելորդ քաշ հավաքելուն և ճարպակալման:

36. Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ նախաճաշը շատ կարևոր է երեխաների համար: Կարևոր է նաև, թե երեխան ինչ է ուտում նախաճաշին: Կաթի և մրգերի հետ ձավարեղենի օգտագործումը շատ օգտակար է և չի ազդում քաշի վրա:

37. Առողջական խնդիրներ չունեցող անձանց խորհուրդ է տրվում օրական սնվել 3-4 անգամ, 4-5 ժամյա ընդմիջումներով: Սննդի ընդունումների քանակը կրճատելիս տուժում է մարդու առողջությունը, կարող է հանգեցնել ստամոքս-աղիքային համակարգի հիվանդությունների, արյան մեջ խոլեստերինի քանակի բարձրացման, սպիտակուցի յուրացման իջեցման: Սննդի ընդունման ընդմիջումները չեն գերազանցեն 4-5 ժամը, քանի որ այդ ժամանակահատվածում ստամոքսից սնունդը դատարկվում է և առաջանում է ստամոքսի քաղցած պերիստալտիկա: Ցանկալի է, որ սննդի հիմնական ընդունումը լինի նույն ժամին: Այդ ժամանակ առաջանում է պայմանական ռեֆլեքս, արտադրվում է ստամոքսահյութ, որը նպաստում է սննդանյութերի լրիվ յուրացմանը: Վերջին սնունդը ընդունում են քնից 2-3 ժամ առաջ: Ընթրիքին խորհուրդ չի տրվում օգտագործել ճարպոտ, տապակած, աղի, կծու սննդամթերք:

38. Կալորիականության բաշխումը՝ ըստ սննդի ընդունման ներկայացված է սույն հրամանի հավելվածի աղյուսակ 6-ում:

**Աղյուսակ 5.**

**Կալորիականության բաշխումը՝ ըստ սննդի ընդունման**

Սննդի ընդունում	Օրվա սննդակարգի կալորիականությունը	
	5 անգամյա սնուցում	4 անգամյա սնուցում
Նախաճաշ	25-30 %	25 %
Ճաշ	30-35 %	35 %

Ետճաշիկ	10 %	15 %
Ընթրիք	25-30 %	25 %
Երկրորդ ընթրիք	5-10 %	---

39. Առանձին տարիքային խմբերի դպրոցականների համար անհրաժեշտ սննդանյութերի և էներգիայի օրական ֆիզիոլոգիական պահանջի նորմերը ներկայացված են Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի 2014 թվականի հունիսի 6-ի ««Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում սովորողների սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ» N 2.3.1-02-2014 սանիտարական կանոնները և նորմերը հաստատելու մասին» թիվ 32 ն հրամանի աղյուսակ 2-ում:

40. Առողջ սնուցման համար կարևոր է սննդի պատրաստման ձևը: Խոհարարական ճիշտ մշակումը սնունդը դարձնում է ոչ միայն համեղ, այլև լիարժեք և անվտանգ: Օգտակար սննդանյութերը պահպանելու համար ճիշտ է սնունդը պատրաստել գոլորշու վրա, ջրալույծ վիտամինները չքայրայելու համար սննդամթերքը լցնում են եռացող ջրի մեջ: Գրիլի ժամանակ յուղ չի օգտագործվում, սակայն մթերքը լավ տապակվում է, ավելորդ յուղը հոսում է՝ նվազեցնելով ուտելիքի կալորիականությունը: Ջեռոցում տապակելիս մթերքը նույնպես պահպանում է օգտակար նյութերը: Երբեմն կարելի է օգտագործել նաև տապակած սնունդ, սակայն քիչ յուղով, ավելորդ յուղը կարելի է հեռացնել թղթյա անձեռոցիկով ներծծելով: Արդեն պատրաստի ուտելիքին ավելացնում են միայն եռացած ջուր: Պատրաստվող սննդի կաթսայի կափարիչը ամուր փակում են, մթերքը լցնում եռացող ջրի մեջ, որպեսզի կրճատվի ջերմային մշակման ժամանակը: Արդեն օգտագործած յուղը չի կարելի երկրորդ անգամ օգտագործել սնունդ տապակելիս, ցանկալի է ձավարեղենը թրջել օգտագործելուց առաջ:

41. Այսպիսով, առողջ սնուցումը՝ բալանսավորված, լիարժեք, խոհարարական ճիշտ մշակման ենթարկված սնունդն է: