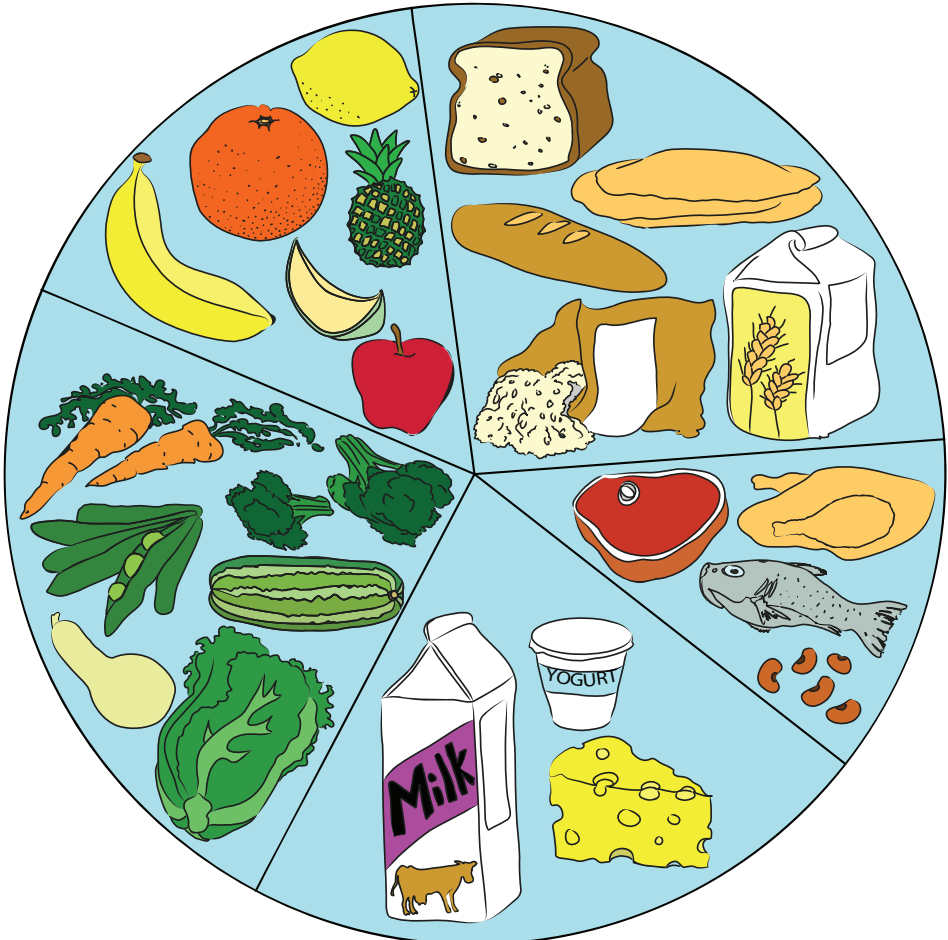


အရွယ်ရောက်ကျန်းမာသူများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစားအစာ

- လုံးတီးကောက်နံ့၊ အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအစာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုးတို့အပါအဝင် အစားအမျိုးမျိုး နေ့တိုင်းစားရင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်စားတာပါ။
- အဆီ၊ သကြားနဲ့ ဆားအများကြီးမစားတာကလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားတာပါ။
- ဆန်လုံးတီး၊ လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်၊ လုံးတီးဂျုံခေါက်ဆွဲနဲ့ အုတ်မီးလ် (oatmeal) တို့လို ကောက်နံ့တွေကလည်း အမျှင်ဓာတ် ပေးတဲ့ အရေးပါတဲ့အရာတွေပါ။
- အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အများကြီးစားဖို့ တနေ့ကို အနည်းဆုံး ငါးခါစားဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် မရနိုင်တဲ့အခါ အေးခဲထားတာ ဒါမှမဟုတ် ဗူးထဲကဟာတွေ စားနိုင်ပါတယ်။
- အမြန်အဆန်ဝယ်စားနိုင်တဲ့အစားအစာတွေနဲ့ စက်ရုံထုတ်အစားအစာတွေမှာ အဆီနဲ့ ဆားတွေ အများကြီးပါတာကြောင့် နည်းနည်းပဲစားပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့အစားအစာစားရင် သင်နဲ့သင့်မိသားစုတို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အလုပ်မှာ၊ ကျောင်းမှာနဲ့ ကစားရာမှာ အောင်မြင်ဖို့ အထောက်အကူပေးပါမယ်။



ကျန်းမာသည့်ကလေးများအတွက် မိခင်နို့

- ကလေးတွေအတွက် အမေ့နို့က အကောင်းဆုံးအစာပါ။
- အသက်လေးလပြည့်တဲ့အထိ ကလေးတွေကို အမေ့နို့ပဲတိုက်ပြီး အနည်းဆုံး တနှစ်ပြည့်တဲ့အထိ အမေ့နို့ ဆက်တိုက်ပါ။
- ကလေးက လေးလနဲ့ ခြောက်လကြားအရွယ်မှာ အဖတ်စကျွေးပါ။
- အစာအသစ်ကျွေးရင် အဲဒါကို သုံးလေးရက်ဆက်တိုက်ကျွေးပြီးမှ နောက်အစာအသစ် ကျွေးပါ။
- ကလေးသွားပိုးမစားအောင် ကလေးကို နို့ဗူးစို့လျက် မသိပ်ပါနဲ့။
- **အမေ့နို့တိုက်တဲ့ကလေးတွေမှာ နို့ဗူးတိုက်တဲ့ကလေးတွေထက် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုနည်းပါတယ်။**



ကျန်းမာသည့်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အစာ

- လူကြီးတွေလိုပဲ ကလေးတွေကလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့အစာတွေလိုပေမဲ့ စားတဲ့ပမာဏက သူတို့အသက်အရွယ်နဲ့ ကိုက်ညီရပါမယ်။
- လုံးတီးကောက်နံ့၊ အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ပင်လယ်ထွက်အစာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုးတို့အပါအဝင် အစာအမျိုးမျိုး နေ့တိုင်းသင့်ကလေးတွေကို ကျွေးပါ။
- သင့်ကလေးတွေကို တိုက်တဲ့ချိုရည်တွေနဲ့ ကျွေးတဲ့သကြားလုံးပမာဏ နည်းပါစေ။
- ကလေးတွေကို အာလူးကြော်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကွတ်နဲ့အကြော်တွေစတဲ့ အဆီများတဲ့အစာတွေ နည်းနည်းပဲ ကျွေးပါ။
- အရိုးနဲ့သွားတွေ ခိုင်မာစေဖို့ ကလေးတွေက နို့သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။
- **ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာတွေစားရင် ကလေးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကျောင်းစာ ပိုတော်ပြီး အဝလွန်မှု ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။**



ကျန်းမာနေဖို့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ။

- နေ့တိုင်း အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ (ကလေးတွေအတွက် တနာရီ) လှုပ်ရှားပါ။
- လှေခါးတက်တာ၊ ဆိုင်နဲ့ဝေးရာမှာ ကားရပ်တာ၊ တတ်နိုင်သမျှ လမ်းလျှောက်တာတို့လုပ်ပြီး ပိုလှုပ်ရှားပါ။
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရာမှာ လမ်းလျှောက်တာက လွယ်ကူပြီး ကုန်ကျစရိတ်နည်းပါတယ်။
- လမ်းလျှောက်တာ၊ ပန်းခြံထဲမှာ ကစားတာ၊ ဥယျာဉ်မှာ စိုက်ပျိုးတာနဲ့ ကတာ စတဲ့မိသားစုတစ်ခုလုံး လုပ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ စီစဉ်ပါ။
- ကလေးတွေက အိမ်ထဲမှာနေပြီး တီဗီကြည့်နေမယ့်အစား တတ်နိုင်သမျှ အပြင်မှာ ကစားသင့်ပါတယ်။
- အသက်နှစ်နှစ်အောက်ကလေးတွေက တီဗီလုံးဝမကြည့်ဖို့၊ နှစ်နှစ်အထက်ကလေးတွေက တနေ့ကို နှစ်နာရီထက်ပိုပြီး တီဗီမကြည့်ဖို့၊ မိဒီယိုဂိမ်း မကစားဖို့ ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေက အကြံပြုပါတယ်။
- လှုပ်ရှားကစားတာ၊ ကြိုးခုန်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကတာ စတဲ့ အိမ်တွင်းလှုပ်ရှားမှုတွေကို အားပေးပါ။
- **သင်နဲ့သင့်မိသားစုတို့ ကျန်းမာဖို့၊ အားပိုရှိဖို့၊ နေလို့ထိုင်လို့ပိုကောင်းဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ရှိနေဖို့အတွက် လှုပ်ရှားရင် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။**



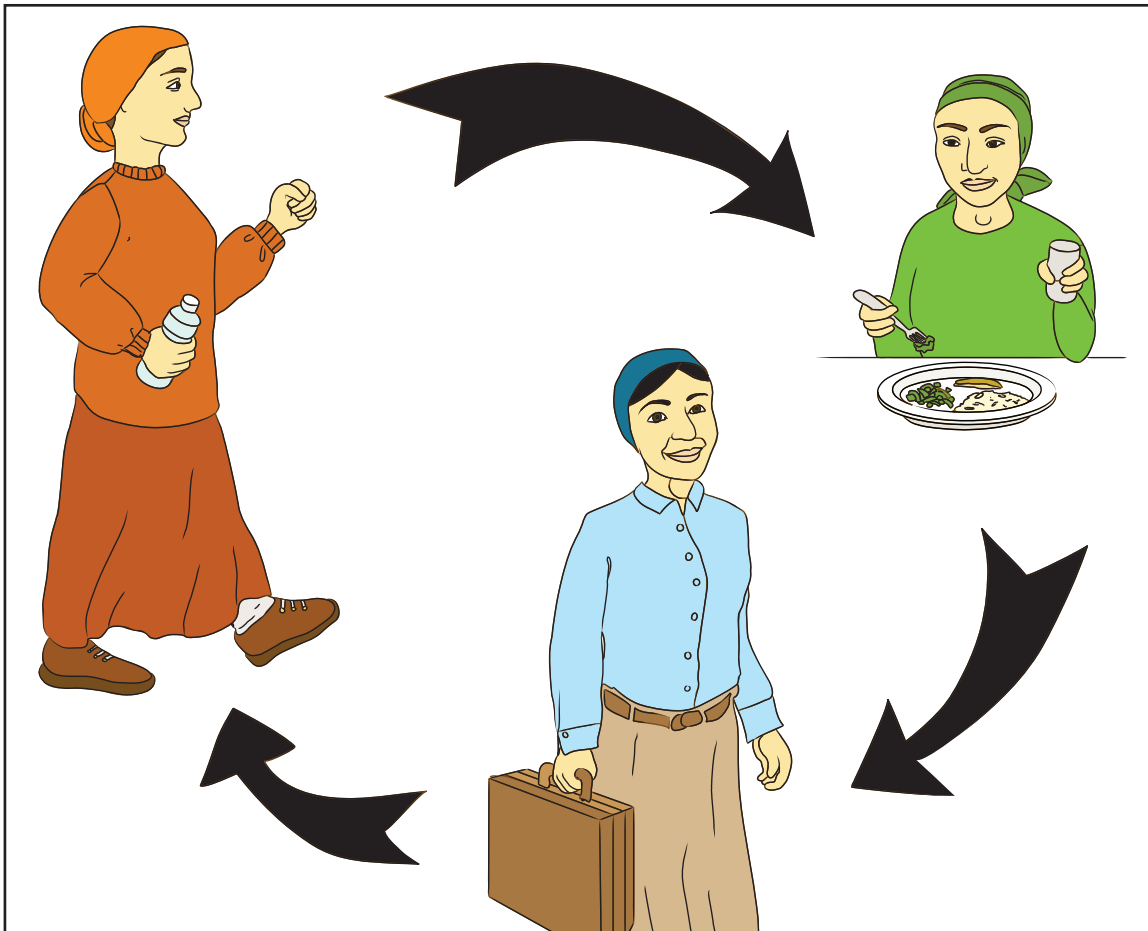
ထမင်းစားချိန်ဟာ မိသားစုအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေ ပြင်ဆင်ပြီး အတူတူစားကြပါ။
- မိသားစုထမင်းစားချိန်မှာ သင့်ကလေးတွေ တနေ့တာဘာလုပ်သလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပြီး သင့်ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေ သူတို့ကို ပြောပြပါ။
- ထမင်းစားချိန်မှာ ကလေးတွေကို တီဗီပေးမကြည့်ပါနဲ့။ ဗီဒီယိုဂိမ်း ပေးမကစားပါနဲ့။
- မိသားစုထမင်းအတူတူစားရင် မိသားစု ပိုခိုင်မာစေပါတယ်။
- **မိသားစုနဲ့အတူ ထမင်းမှန်မှန်စားတဲ့ကလေးတွေက ပိုကျန်းမာပြီး ကျောင်းစာပိုတော်ပါတယ်။**
- **မိသားစုနဲ့အတူ ထမင်းမှန်မှန်စားတဲ့ကလေးတွေက မိသားစုနဲ့ပိုပြီး နီးစပ်ကြပါတယ်။**



ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သည့်ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားပါ။

- ကိုယ်ခန္ဓာက အသုံးပြုတာထက်ပိုပြီး စားရင် အစာအလွန်အကျွံစားတာပါ။
- အစာအလွန်အကျွံစားပြီး ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း အလုံအလောက်မလုပ်ရင် ကိုယ်အလေးချိန် အရမ်းတိုးပါတယ်။
- ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားဖို့ အဆင့်တွေရှိပါတယ်။
 - အဆီနဲ့ သကြားများတဲ့အစာတွေ နည်းနည်းပဲ စားပါ။
 - စားတဲ့ပမာဏ လျော့ပါ။
 - ဝရင် စားတာရပ်လိုက်ပါ။
 - ပိုလှုပ်ရှားပါ။
- **ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းထားရင်။ ။**
 - အဆစ်အမြစ်ပြုသနာတွေ
 - သွေးတိုးရောဂါ
 - ဆီးချိုရောဂါ
 - နှလုံးရောဂါ
 - ကင်ဆာရောဂါတချို့ရဲ့ အန္တရာယ်တွေ လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။



အန္တရာယ်ကင်းသည့်အစာအတွက် ကောင်းမွန်သည့်သန့်ရှင်းမှု

- အစားအစာမချက်ခင် ဒါမှမဟုတ် မစားခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ အမြဲဆေးပါ။
- အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေနဲ့ဆေးပြီးမှ စားပါ။
- အသားစိမ်း ငါးစိမ်းတွေကို တခြားအစာတွေနဲ့ ဝေးရာမှာ ထားပါ။
- နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ အသားနဲ့ ပင်လယ်ထွက်အစာတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားပါ။
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ပြီးရင် ကောင်တာတွေနဲ့ စဉ်းတီတုံးတို့ကို ဆပ်ပြာတို့ ရေတို့နဲ့ သုတ်ပါ။
- ချက်ပြီးသားအစာကို နှစ်နာရီထက်ကျော်ပြီး အပြင်ကောင်တာပေါ်မှာ မထားပါနဲ့။
- ထမင်းကျွန်ဟင်းကျွန်တွေကို အဖုံးအလုံပိတ်နိုင်တဲ့ဗူးတွေထဲထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာအေးတဲ့နေရာမှာ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲတဲ့နေရာမှာ ထားပါ။
- **အစားအစာကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြင်ဆင်ရင် သင့်မိသားစုမှာ သိုးတဲ့အစာကြောင့် ဖျားနာမှုမဖြစ်ပါဘူး။**
- **အစာကို ချက်ချင်းသိမ်းလိုက်ရင် သင့်မိသားစုမှာ သိုးတဲ့အစာကြောင့် ဖျားနာမှုမဖြစ်ပါဘူး။**



ဈေးဝယ်ရာတွင် တော်ခြင်း

- ဘာစားမလဲဆိုတာတွေ စီစဉ်ပြီး အစားအစာသွားမဝယ်ခင် စာရင်းလုပ်ပါ။
- အစာစားပြီးမှ ဈေးဝယ်ပါ။ ဆာတုန်းဈေးမဝယ်ပါနဲ့။
- တံဆိပ်တွေကို ဖတ်ပြီး အဆီ၊ သကြားနဲ့ ဆားနည်းတဲ့ အစာတွေ ရွေးပါ။
- လိုအပ်တာတွေကို ကူပွန်တွေသုံးပြီးဝယ်ပါ။
- လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းနေတဲ့သုံးနိုင်တာတွေကို ဝယ်ပါ။
- တံဆိပ်နာမည်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပိုက်ဆံသက်သာဖို့ ဈေးအနည်းဆုံးတံဆိပ်ကို ဝယ်ပါ။
- လတ်ဆတ်တဲ့အသီးတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ဈေးကြီးလွန်းရင် အေးခဲထားတာတွေ ဒါမှမဟုတ် ဗူးထဲကဟာတွေကို ဝယ်ပါ။
- သင်စီစဉ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ပြင်ဆင်ဖို့လိုတဲ့အရာတွေ၊ သင့်ရဲ့စာရင်းထဲကအရာတွေကိုပဲ ဝယ်ပါ။
- **အစားအစာသွားမဝယ်ခင် အစီအစဉ်လုပ်ရင် သင့်အတွက် အချိန်နဲ့ ပိုက်ဆံကုန်သက်သာပါမယ်။**
- **အစားအစာဝယ်တဲ့ဆိုင်ကို သင်ကောင်းကောင်းသိရင် ပိုက်ဆံကုန်သက်သာပြီး သင်နဲ့သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစာတွေ ဝယ်နိုင်ပါမယ်။**



ကလေးကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော ကိုယ်အလေးချိန်

- သင့်ကလေးငယ်တို့ အမေရိကန်၌ပြောင်းလဲမှုတို့ ကိုကြုံတွေ့ရမည်။ အစားအသောက်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ကိုယ်လက်လုပ်ရားမှုနည်းလားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- ဤပြောင်းလဲမှုတို့ သည် ကလေးတို့ ၏ကိုယ်အလေးချိန်ကိုတိုးပွားစေပြီး ၎င်းတို့ အတွက်လည်းအန္တရာယ်ရှိသည်။ ကလေးတိုင်းအတွက် အတိအကျသတ်မှတ်ထားသောကိုယ်အလေးချိန်အတိုင်းအတာမရှိသောငြားလည်း ၎င်းတို့ ၏ကိုယ်အလေးချိန်အပိုင်းအခြားကို သတ်မှတ်ထားရှိပါသည်။
- ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း၊ နည်းလွန်းခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးသောကလေးများတွေ့ ကြုံရသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခက်အခဲတို့မှာ -
 - ဆီးချိုသွေးချို၊ သွေးတိုး
 - အိပ်မရခြင်း
 - စိတ်ကျခြင်း
 - ကော်လက်စထရောများလွန်းခြင်း
 - အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုနည်းခြင်း
- သင့်ကလေးကိုယ်အလေးချိန်နည်းလွန်းလျှင် သူ့အားအစားအစာမတန်တဆ မကျွေးမိစေရန်သတိပြုပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်မတန်တဆတိုးလာနိုင်သည်။ ဆရာဝန်သည်သာ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းလွန်းသောကလေး၍ကို စနစ်တကျ ကူညီစောင့်ကြပ်သင့်သည်။



ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း။

5-2-1-0 ကိုသတိရပါ။



- 5** သင့်ကလေးကို သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများ တနေလျှင် 5 ကြိမ်ကျွေးပါ။
- 2** သင့်ကလေးကို ရုပ်မြင်သံကြား၊ ဗီဒီယို နှင့် ကွန်ပျူတာဂိမ်းရှေ့၌ တနေ့ 2 နာရီထက် ပိုပြီးမနေပါစေနှင့်။
- 1** ကလေးကိုအနည်းဆုံး တရက်လျှင် 1 နာရီကြာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်စေပါ။
- 0** သင့်ကလေးကို အာလူးကြော်၊ မှုန့်ချို (ကွတ်ကီး)၊ ဆော်ဒါကဲ့သို့ သော အဆီဓာတ် များပြီး အချိုဓာတ်များသောအစားအစာတို့ကို များများမစားပါစေနှင့်။

ကျောင်းစာ၌ထူးချွန်စေရန် သင့်ကလေးအား မနက်တိုင်းကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာကိုသာစားသောက်ရန် အားပေးပါ။

သံဓာတ်

- သွေးအားတိုးရန်သံဓာတ်သည်လွန်စွာအရေးကြီးလှသည်။
- သင့်ကလေး၌သံဓာတ် မလုံလောက်ပါက သူ့ သွေးတွင်းသို့ ခဲဓာတ်အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ ခဲဓာတ်ကို အိမ်အိုအိမ်ဟောင်းများ၏ ပိုက်များ။ သုတ်ဆေးများ၌တွေ့ရသည်။ သွေးအတွင်းခဲဓာတ်များလွန်းလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏အရေးကြီးသောအချို့ အစိတ်အပိုင်းတို့ ကို ထာဝစဉ်ပျက်စီးသွားစေနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့၌ သံဓာတ်မလုံလောက်ပါက လမစေ့မှိမ်းဖွားမှုတို့ ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- သံဓာတ်ပါရှိသောအစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့ မှာ-
 - အဆီထုတ်ပြီးသားအသား နှင့် ကြက်သား
 - ပဲစိမ်းရွက်ကဲ့သို့ သောဟင်းရွက်စိမ်းများ
 - ပဲအမျိုးမျိုး
 - ငါး
 - ကြက်ဥအနှစ် (ကြက်ဥအဝါရောင်အပိုင်း)
- ဗိုက်တာမင်စီဓာတ်ပါရှိသောအစားအစာတို့ နှင့်တွဲစားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ကိုကောင်းမွန်စွာစုပ်ယူနိုင်သည်။ ယင်းတို့ မှာ -
 - လိမ္မော်သီးနှင့် လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်
 - ဘယ်ရီသီး
 - ငြုပ်သီးပူအနီ
 - စပျစ်သီး
 - ခရမ်းချဉ်သီး
 - ပန်းကော်ဖီအစိမ်း

အောက်ဖော်ပြပါ သံဓာတ်နှင့် ဗိုက်တာမင်စီ ဓာတ်ပါရှိသော အစားအစာကို တွဲစား ကြည့်ပါ။



သံ ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိလိုပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

(ထုံးဓာတ်) ကယ်လစီယမ်

- သင့်အရိုးနှင့် သွားများခိုင်မာစေရန် ထုံးဓာတ် (ကယ်လစီယမ်) လိုအပ်သည်။
- ထုံး ဓာတ်လိုလောက်စွာပါရှိသော အစားအစာကို သင့်နှင့် သင့်မိသားစု နေ့စဉ်စား သောက်ရမည်။
- (နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ) ကဲ့သို့ သော အဆီနည်းသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၌ ကယ်လစီယမ် ဓာတ် များစွာရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်ရက်စာလိုအပ်သော ကယ် လစီယမ် ဓာတ်၏ လေးပုံတစ်ပုံကို နို့ တစ်ခွက်သောက်ခြင်းမှ ရရှိပါသည်။

နို့ ထွက်ပစ္စည်းကို သင်မနှစ်ချိုက်လျှင် အောက်ပါအစားအစာကို သင်စားသုံးနိုင် သည်။

အယ်မွန်စေ့ (3) အောင်စ

သို့ မဟုတ်

ပင်တိုပဲ သုံးခွက်စာ

သို့ မဟုတ်

အဆီနည်းသော (သို့) အဆီဓာတ်မပါသော နို့ တစ်ခွက်

ချက်ပြီးသား ဘရောက်ကလီ (2 1/4) ခွက်

သို့ မဟုတ်

အဆီဓာတ်နည်းသော ဒိန်ချဉ် (သို့) အဆီဓာတ်ကင်းသော ယိုးဂါ တစ်ခွက်

သို့ မဟုတ်

ချက်ပြီးသား ပဲစိမ်းရွက် (8)ခွက်

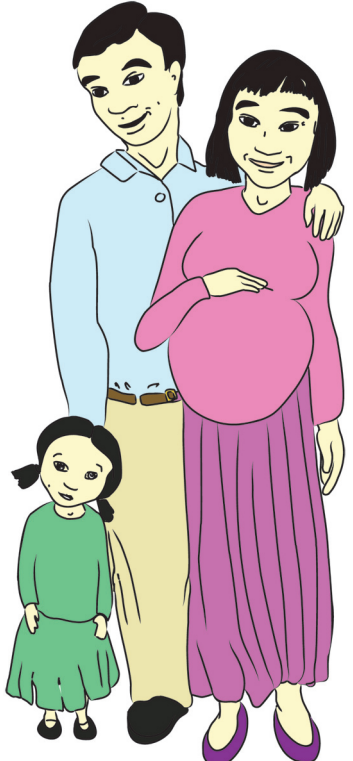
တစ်ခွက်ဆိုရာ၌ သင့်လက်သီး ဆုပ်ခန့် ရှိသည်။

သစ်စေ့တစ်အောင်စသည် သင့်လက်တစ်ဆုပ်စာခန့် ရှိပါသည်။

- အောက်ဖော်ပြပါတို့ ကို သင်စားသုံးနိုင်သည်။
 - ဗဟိုဗေဒနာ၊ နှုတ်ဆွဲ၊ ဗဟိုဗေဒ နှင့် ဤကမညာစာမန်နု ကဲ့သို့ သော ဟင်းရွက်စိမ်းများ
 - ဗဟိုဗေဒနာ၊ နှုတ်ဆွဲ၊ ဗဟိုဗေဒ နှင့် ဤကမညာစာမန်နု နှင့် ဤကမညာစာမန်နု ကဲ့သို့ သော ပဲအမျိုးမျိုး
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ ကယ်လစီယမ်ဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်လာသည်။ လိုအပ်သော ကယ်လစီယမ်ဓာတ် ပမာဏကိုသိရှိရန် သင့် ဆရာဝန်ကို မေးယူပါ။

သင့်ကိုယ်ဝန်အတွက် အစာအဟာရ

- **အဟာရရှိသော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပါ** - သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ရရှိစေနိုင်သည်။
- **အသားဓာတ်၌ ကယ်လိုရီများစွာပါရှိသည်။** အသားဓာတ်သည် သင့်ကလေး ငယ် ကြီးထွားစေရန်အတွက် လိုအပ်သော အသားဓာတ်နှင့် စွမ်းအင်ဓာတ်ကို ဖြည့် ဆည်းပေးသည်။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အဆီဓာတ်နည်းသော(သို့) အဆီဓာတ်ကင်းသောနို့၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ တိုဟူးနှင့် မြေပဲထောပတ်တို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက် အသားဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။
- **သံဓာတ်ပါသော အစားအစာကို စားသုံးပါ** - သံဓာတ်ပါသော အစားအစာကို လုံ လောက်စွာ စားသုံးပါက လမစေ့မို့ မွေးဖွားမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အစိမ်းရင့် ရောင် ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးတို့၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့ အတွက် အရေးကြီးသော သံဓာတ်ပါရှိသည်။ အစိမ်းရင့် ရောင် ဟင်းရွက်တို့ကို ဗီတာမင်စီ ဓာတ်ပါ အစား အစာဖြစ်သည့် လိမ္မော်သီးနှင့် တွဲ၍ စားသုံးခြင်းဖြင့် သံဓာတ်ကို ထိရောက်စွာ စုပ် ယူနိုင်သည်။
- **ဖောလစ်အက်ဆစ်** - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် အစောပိုင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ အတွင်း လုံလောက်သော ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို ရရှိခြင်းဖြင့် မီးဖွားစဉ်ကြီးရသော အခက်အခဲတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များဖြစ်သည့် ပဲစိမ်းရွက်၊ ဂြုန်း၊ လိမ္မော်သီးပျော်ရည်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့၌ ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါရှိ သည်။
- **ရေများများသောက်ပါ** - ရေသည် သင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အရေးကြီး သည့် အဟာရဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ကို သယ်ဆောင်ပေးသည်။
- သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက မကျက်တကျက်ချက်ထားသော (သို့) အသားစိမ်း များဖြစ်သော ကြက်သား၊ ပင်လယ်စာ နှင့် ကြက်ဥတို့ကို မစားပါနှင့်။



- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ သော ကဖိန်းဓာတ်ပါသော အရာတို့ကို ကြီးစား ရောင်ပါ။ ကဖိန်းဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းကို အားပေးသည်။
- အရက်မသောက်ပါနှင့်။ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် ကလေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ဆရာဝန်နှင့်ပုံမှန်တွေ့ဆုံခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့် ကလေးအတွက် လွန်စွာအရေးကြီးသည်။

(3) နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် အစာအဟာရ

- ကလေး၏အစာအိမ်သည် သေးငယ်သည့်အတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် အစာအနည်း ငယ်သာ စားနိုင်သည်။ (3)နှစ်အောက် သင့်ကလေးငယ်ကို တစ်နေ့လျှင် အစာ သုံးကြိမ်ကျွေးပါ။ ယင်းတို့ အကြား မုန့်၊ ပဲသွားရေစာကို 2ကြိမ်မှ 3ကြိမ်အထိ ကျွေးပါ။
- သင့်ကလေးအား နေ့စဉ်သတ်မှတ်ထားသောအချိန်၌ အစာပုံမှန်ကျွေးပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးအား အချိန်မှန်အစာစားသော အလေ့အထကို ကျင့်သား ရစေသည်။
- ကလေးငယ်အား အစာအမျိုးမျိုးကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ နွားနို့၊ အသီးအနှံများ၊ ဟင်းရွက်များ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အသားတို့ ဖြစ်သည်။
- အစားအစာသစ်ကို တစ်ခါတစ်မျိုးတိုး၍ ကျွေးပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေး မကြိုက် ပါက နောက်တခါ ပုံစံတစ်မျိုးပြောင်းကျွေးပါ။ ဤအစာကိုကြိုက်သွားအောင် တစ်ခါ တစ်ရံ (၁၀)ကြိမ်ထက်မနဲ ကြိုးစားကျွေးရတတ်ပါသည်။
- (3) နှစ်အောက်ကလေးတိုင်း တစ်နေ့လျှင် နို့ တစ်ခွက်ခွဲ သောက်ရန်လိုအပ်သည်။
- သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို သေးသေးစိပ်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။

သင့်ကလေးအား ကျန်းမာသန်စွမ်းစေလိုလျှင် အရောင်အမျိုးမျိုးသော အစားအစာ (အနီ၊ လိမ္မော်၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ၊ ခရမ်း၊ အဖြူနှင့်အညို) တို့ ကိုကျွေးပါ။



အဟာရဇယားကို ဖတ်ခြင်း

အဟာရဇယားသည် အစားအစာ၏ အရေးပါသော အကြောင်းအရာတို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ သင့်နှင့် သင့်မိသားစုတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် မျှတသော အစားအစာ ဟာရကို အချိုးကျကျ ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန် အဟာရဇယားကိုလေ့လာပါ။

အလူးကြော်၌ ပါဝင်သောအဟာရ

တစ်ခါစာ တစ်ခါအတွက် 15 ချပ်။

ကယ်လိုရီ - အလူးကြော် တစ်ခါစာ -15 ချပ်၌ ကယ်လိုရီ 150 ပါဝင်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် တနေ့လျှင်ကယ်လိုရီ 2000 လိုအပ်သည်။

အဆီ။ အဆီသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အရေးပါသောလည်း အလွန်အကျွံများလျှင် ဥပဒ် ဖြစ်စေသည်။ ခြေဖျက်လွယ်သော မပြည့်ဝဆီ အဆီစပ်ကျွံရိတ်တစ်ဖက်ထိ (Unsaturated fats) သည် အခြား ခြေဖျက်ရန် မလွယ်ကူသော ပြည့်ဝဆီ စပ်ကျွံရိတ်တစ်ဖက် ထရန်ဖက်ထိ (Saturated or Trans fats) များထက် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက် ကောင်းသည်။ ခြေဖျက်ရန် မလွယ်ကူသော ပြည့်ဝဆီ (ထရန်ဖက်ထိ) ပါဝင်သည့် အစားအစာများမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

ဆိုဒီယမ်- ဆားကို တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုဒီယမ် ဟုခေါ်သည်။

အဟာရနှင့် သတ္တုဓာတ်များ- အလူးကြော်တို့သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအဟာရနှင့်သတ္တုဓာတ်တို့ကို မပေးစွမ်းနိုင်ပေ။

အစားအစာအတွင်း ပါဝင်သောအရာများ- ယင်းတို့၏ ပါဝင်မှုတို့ကို အစားအစာ တွင်ရှာဖွေနိုင်သည်။ ပါဝင်မှုအများဆုံးမှ ပါဝင်မှုအနည်းဆုံးသို့ အစဉ်လိုက်ဖော်ပြ ထားသည်။

Nutrition Facts		
Serving Size 1oz- about 15 chips		
Servings per Container about 2.5		
Amount Per Serving	1 oz	whole bag
Calories	150	360
Calories from Fat	90	210
% Daily Value*		
Total Fat 10g, 25g	16%	38%
Saturated Fat 1g, 3g	6%	14%
Trans Fat 0g, 0g		
Polyunsaturated Fat 4.5g, 11g		
Monounsaturated Fat 4.5g, 11g		
Cholesterol 0mg, 0mg	0%	0%
Sodium 180mg, 420mg	7%	18%
Potassium 330mg, 780mg	9%	22%
Carbohydrate 15g, 36g	5%	12%
Dietary Fiber 1g, 2g	4%	9%
Sugars 0g, 0g		
Protein 2g, 5g		
Vitamin A	0%	
Vitamin C	10%	
Calcium	0%	
Iron	2%	
Vitamin E	6%	
Vitamin B6	4%	

တစ်ခါစာ အစားအစာ - ဤအိမ်အတွင်းရှိ အလူးကြော်သည် နှစ်ကြိမ်ခွဲစာ ပါရှိသည်။

တစ်နေ့စာ % - တစ်ခါစာ (သို့) အလူးကြော် 15 ချပ်သည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ရေးအတွက် တစ်နေ့စာလိုအပ်သော အဆီဓာတ် 16%ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ အလူးကြော် တစ်ထုပ်လုံး၌ တစ်ရက်စာအတွက် အဆီဓာတ် ၃၈% ပါဝင်၏။

လျော့စားပါ။

အထောက်အကူဖြစ်စေသော အချက်အလက်
5 % သည်နည်း၏
20 % သည်များ၏

ပိုစားပါ။

အရေးကြီးသည်- သင့်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ ပမာဏသည် သင့်အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားနှင့် စွမ်းအင်ပမာဏပေါ်၌ မူတည်သည်။ သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းယူပါ။

*တစ်နေ့စာ % ပမာဏသည် ကယ်လိုရီ 2000 ကို အခြေခံသည်။ သင့်အတွက် တစ်နေ့စာ အစားအစာ % ပမာဏအနိမ့် အမြင့်သည် သင့်အတွက် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီအပေါ် အခြေခံသည်။

INGREDIENTS: Potatoes, Sunflower Oil and/or Corn Oil, and Salt.

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အရည်များ

- ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ အရည်တို့ကို အချိုးညီစွာ သောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။ နေ့ပိုင်းတွင် အခြားအရည်များထက် ရေကိုသာ ပိုသောက်သုံးသင့်သည်။
- အရိုးနှင့် သွားများခိုင်မာစေရန်အတွက် လိုအပ်သော ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ကို နို့၌ တွေ့ရသည်။ **2** နှစ်အောက် ကလေးတိုင်း နို့စစ်ကို သောက်ရန်လိုအပ်သည်။ **3** နှစ်နှင့် အထက် ကလေးတိုင်း အဆီထုတ်ပြီးသား သို့မဟုတ် အဆီဓာတ်နည်း သော နို့ကို သောက်သုံးသင့်သည်။
- သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ် **100%**ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် အချို့အရေးပါသော ဗီတာမင်တို့ကို ရရှိစေသည်။
- ဆော်ဒါ၊ အချိုရည်၊ သစ်သီးချိုရေ ကဲ့သို့သော အရည်တို့၌ သကြားဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည်။ ဤအရည်များသည် အဟာရမဖြစ်စေဘဲ၊ ကယ်လရီကိုသာ တိုးစေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကိုတိုးစေကာ သွားပိုးစားစေသည်။
- ဆော်ဒါ၌ ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်သောကြောင့်၊ ကလေးနှင့် လူကြီးတို့အတွက် နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ဂဏာမပြိုင်ဖြစ်စေသည်။

တစ်ခွက်စာ (8 အောင်စ) ၌  သကြားဓာတ်ပမာဏပါရှိသော အရည်အမျိုးမျိုးကို ကြည့်ပါ။



ဆိုဒါ
သကြားဓာတ် (6) ဇွန်း ပါရှိသည်။



၃၀၀
သကြားဓာတ် လုံးဝမပါဝင်ပါ။



သစ်သီးဖျော်ရည်
သကြားဓာတ် (7) ဇွန်း ပါရှိသည်။



သောက်ရေ
သကြားဓာတ် လုံးဝ မပါဝင်ပါ။

အဆောတလျှင် စားသုံး၍ရသော အစားအစာ

- သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် အိမ်၌ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကိုသာစားပြီး၊ အဆောတလျှင် စားသုံး၍ ရသော အစားအစာကို ရှောင်ပါ။
- မက်ဒေါ်နယ် (McDonalds)၊ ဘာဂါကင်း (Burger King)၊ ဝင်ဒီစ် (Wendy's)၊ တာကိုဘဲလ် (Taco Bell) နှင့် ကေအက်ဖ်စီ (Kentucky Fried Chicken) စားသောက်ဆိုင်များ၌ အဆောတလျှင် စားသုံး၍ရသော အစားအစာ ကိုရောင်းချသည်။
- ကုန်စုံဆိုင်တွင်း အဆင်သင့်ထုတ်ပိုးထားသော အစားအစာနှင့် ရေခဲသိပ်ထားသော အစားအစာ နေရာများ၌လည်း အဆောတလျှင်စားသုံး၍ရသော အစားအစာများ ကိုတွေ့ ရတတ်သည်။
- အဆောတလျှင် စားသုံး၍ရသောအစားအစာထဲတွင် ကယ်လိုရီများစွာပါဝင်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်များ စွာပါဝင်သည်။
- အဆောတလျှင်စားသုံး၍ရသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် -
 - ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း
 - အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ အဝလွန်ခြင်း
 - သွေးတိုးနှင့် အခြားရောဂါတို့ ကို ရရှိစေနိုင်သည်။



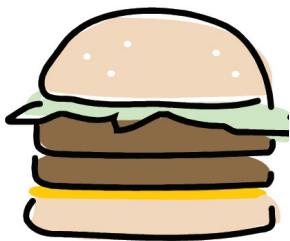



ကျန်းမာရေးကို သိပ်မထိခိုက်စေနိုင်သည့် အဆောတလျှင်စားသုံး၍ရသော အစားအစာ စာ ပမာဏပုံစံ

တစ်ပါတ်တစ်ခါထက်ပိုပြီး အဆောတလျှင် စားသုံး၍ရသော အစားအစာကို မစား ပါနှင့်။

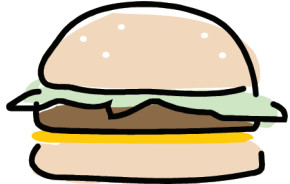



အကယ်၍ အဆောတလျှင် စားသောက်၍ရသော အစားအစာကို မှာစားပါက အောက်ဖော်ပြပါ အမျိုးအစားကို မှာယူစားပါလေ။

- အငယ်စားကို မှာစားပါ။
- ကလေးငယ်များအတွက် စားစရာကို ကလေး စားစရာ မီနုယူး မှ သပ်သပ် မှာယူနိုင်ပြီး သင့်ကလေး ကျန်းမာရေး နှင့်လည်း သင့်လျော်သည်။
- အသားညှပ်မုန့် သို့ ဟမ်ဘာဂါ ကို ဝယ်စားပါက အသားတစ်ထပ် ပါသည့်မုန့် ကိုသာ မှာယူပြီး အသားနှစ်ထပ်၊ သုံးထပ် ညှပ်ထားသောမုန့် ကို မှာ မစားပါနှင့်။
- ကင်ထား၊ ဖုတ်ထားသော အစားအစာကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်ပါ။ ဆီကြော် နှင့် ကြွပ်ရွှစွာကြော်ထားသော အကြော်အလှော် တို့ထက် သင့်လျော်သည်။
- ရနိုင်လျှင် အရေခွံ မပါသော ကြက်သားကိုသာ မှာပါ။
- အရွက်သုပ် သို့ ဆလပ်ဒ် မှာလျှင် အသုပ်တွင်ဆမ်းသည့် အရည် သို့ ဒရက်ဆင် မပါပဲ ဖြစ်စေ၊ အဆီဓာတ်နည်းသည့် အရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ မှာပါ။
- ရေခဲမုန့် နှင့် နို့ ဖျော်ရည်တို့ အစား သစ်သီးစုံကို အချို့တည် ပါ။
- ဆိုဒါကို သောက်မည့်အစား၊ ရေ၊ အဆီ မပါသော (သို့) အဆီဓာတ် နည်းသော နို့ ကိုသောက်ပါ။

ပမာဏများသော အစားအစာ

				
ဒိန်ခဲညှပ်ပေါင်မုန့် နှစ်ထပ် 740 ကယ်လိုရီ အဆီဓာန် (42) ဂရမ်	ဆော်ဒါခွက်ကြီး 310 ကယ်လိုရီ သကြား (86) ဂရမ်	အာလူးချောင်းကြော်ခွက်ကြီး 500 ကယ်လိုရီ အဆီဓာန် 25 ဂရမ်		အဆီဓာတ်မြင့်သော ပမာဏ (အဆီဓာတ် 67 ဂရမ်)

ပမာဏငယ်သော အစားအစာ

				
ဒိန်ခဲညှပ်ပေါင်မုန့် 300 ကယ်လိုရီ အဆီဓာန် (12) ဂရမ်	ဆော်ဒါခွက်ငယ် 150 ကယ်လိုရီ သကြား (40) ဂရမ်	အာလူးချောင်းကြော်ခွက်ငယ် 30 ကယ်လိုရီ အဆီဓာန် (11) ဂရမ်		အဆီဓာတ်နိမ့်သော ပမာဏ (အဆီဓာတ် 23 ဂရမ်)

သင့်လျော်သော မုန့်ပဲသွားရေစာ

- အစာစားပြီး တခါနှင့် တခါအကြား သင်ဗိုက်ဆာမှသာ သွားရေစာစားပါ။
- သင့်က လေးကျောင်းမှ ပြန်လာလျှင် စားရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သွားရေစာကို သာပြင်ဆင်ထားပါ။
- သွားရေစာ စားပြီးပြီးချင်း အိပ်ယာမဝင်ပါနှင့်။ အစာချေရန် အချိန်လိုအပ်သည်။
- အာလူးကြော်၊ သကြားလုံး၊ နှင့် ကွက်ကီကဲ့သို့ သော သွားရေစာကို ရှောင်ပါ။
- အောက်ဖော်ပြပါကဲ့သို့ အဆီဓါတ်နည်းပြီး၊ ဆားဓါတ်၊ သကြားဓါတ်နည်းသည့် အစားအစာကိုသာ စားပါ။

- မုန့်လာဥနီနှင့် အခြားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီးနှင့် သစ်တော်သီးကဲ့သို့ သော သစ်သီးအမျိုးမျိုး
- ဆားဓာတ်နည်းသည့် ဒိန်ချဉ်နှင့် တွဲစားရသည့် မုန့်ကြွပ်
- အစေ့များ
- အဆီဓာတ်နည်းသောဒိန်ချဉ် (သစ်သီးလတ်လတ်ဆပ်ဆပ် သို့မဟုတ် ရေခဲရိုက် ထားသောသစ်သီး)
- တို့နှင့် မွှေ၍စားပါ။

ကလေးများအတွက်သွားရေစာ



1) ကြာရိုးကို ရေဆေးပြီး အတုံးလေးအဖြစ် တုတ်နှင့်သိပါ။

2) ကြာရိုးသီတချောင်းစီပေါ်တွင် မြေပဲထောပတ်သုပ်ပါ။

3) ထိပ်ပိုင်း၌ စပျစ်သီးခြောက်ကိုသီပြီးစားပါလေ။

ပန်းသီးစိပ်နှင့် ငှက်ပျောသီးစိပ်လေးများကိုလည်း မြေပဲထောပတ်နှင့်တွဲပြီး စားသုံး ၍ရသည်။



ကလေးသူငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့မှု

မိဘများအတွက် အချက်အလက်များ

အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် သင့်ကလေးမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ် ရှိနိုင်သလဲ။

အာဟာရချို့တဲ့မှုက ကလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်ပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ကလေးတွေက ကျောင်းမှာ စာလိုက်လို့ မိမ့် ခက်ခဲပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့ရင် ကိုယ်ခန္ဓာက ရောဂါပိုးမွှားတွေကို တိုက်နိုင်မှုနည်းသွားတာကြောင့်လည်း ပိုဖျားနာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖို့နဲ့ ကျန်းမာနေဖို့လိုတဲ့ အစားအစာအလုံအလောက် မရတဲ့အခါ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပါတယ်။ လူတယောက်က အစားအစာ အလုံအလောက်မစားတဲ့ အခါ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးနဲ့ကြီးထွားရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အစာတချို့ကို မစားတဲ့အခါ အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာ အစာကရတဲ့ အာဟာရတွေကို အသုံးချဖို့မှာ ရောဂါတခုခုက တားဆီးနေလို့လည်း အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိသလဲ။

ကလေးသူငယ်တွေက ကြီးထွားပြီးကျန်းမာနေဖို့ အစားအစာ အမျိုးစုံလိုအပ်တာကြောင့် အများဆုံး ဒုက္ခရနိုင်ပါတယ်။

ဘာလက္ခဏာတွေ ရှိသလဲ။

တခါတလေ ကလေးက အာဟာရချို့တဲ့နေရင်တောင် ကောင်းနေပုံ၊ ကျန်းမာနေပုံ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ဆေးခန်းခေါ်သွားပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တခါတလေ

- မောပန်းမှု
- အာရုံစိုက်ရာမှာ ခက်ခဲမှု
- ဝမ်းပိုက်ဖောယောင်နေမှု
- အသားအရေ ချောက်သွေမှု
- အရမ်းပိန်ပြီး အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင်ပူတဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင့်ကလေးမှာ အာဟာရချို့တဲ့နေတယ်ထင်ရင် ဆရာဝန်ဆီ ဒါမှမဟုတ် ဝိမ် (WIC) ဆေးခန်းသွားပါ။ သူတို့က သင့်ကလေးကို စစ်ဆေးပြီး သင့်ကလေး ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ကလေးက ကျန်းမာသန်စွမ်းလာနေပြီလားဆိုတာသိဖို့ နောက်ထပ်စစ်ဆေးဖို့ ပြန်သွားရပါမယ်။
- လုံးတီးကောက်နံ့တွေ၊ အသီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ နွားနို့နဲ့ တခြားနို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ အသား၊ ငါးနဲ့ ပဲတွေအပါအဝင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာအမျိုးမျိုး သင့်ကလေးကို နေ့တိုင်းကျွေးပါ။
- အမေနို့တိုက်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာက ကလေးအတွက် နို့အလုံအလောက်ထွက်ပြီး မိမိကို အင်အားနဲ့ တခြားအာဟာရတွေပေးဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေ အလုံအလောက် စားရပါမယ်။ အသီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လုံးတီးကောက်နံ့၊ အသားဓာတ်နဲ့ နွားနို့လို ကယ်စီယမ်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ စားရပါမယ်။

(Burmese)