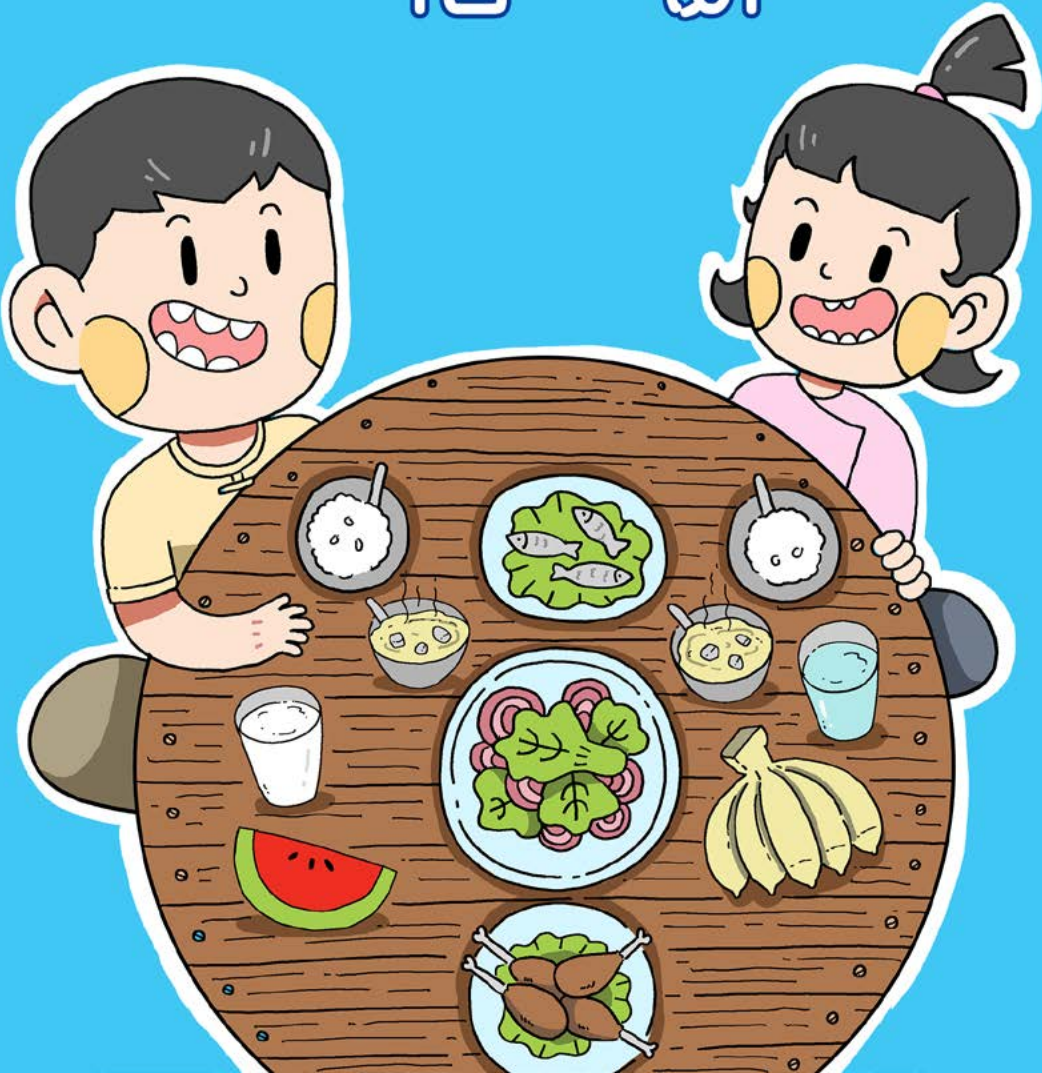


၂နှစ်မှ ၅နှစ်အရွယ်  
ကလေးငယ်များအတွက်  
အာဟာရမျှတ၍ ကျန်းမာစေရန်

unicef   
for every child

# စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်



စာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ကူညီပံ့ပိုးခဲ့ကြသော Dr. Sanjay Kumar Das (Nutrition Manager, UNICEF) ၊ Dr. ထက်အောင် (Nutrition Specialist, UNICEF) နှင့် မထက်ထက်ဦး (Social and Behaviour Change Officer, UNICEF) နှင့် တကွ ပါဝင်သော အချက်အလက်များ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုချက်များ ထည့်သွင်းဖြည့်စွက်ပေးသည့် UNICEF Myanmar Country Office ၊ FAO ၊ WHO ၊ WFP ၊ UNOPS/LIFT ၊ UNN ၊ PATH ၊ Save the Children ၊ Help Age International Myanmar တို့အား အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ Food Graphics ၊ ပုံစတာနှင့် စာစောင်ဒီဇိုင်းများ ဖန်တီးပေးသော Yangon Film Services ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများကို ရှာမှီးလိုသော မိဘအုပ်ထိန်းသူများ လေ့လာနိုင်ရန်နှင့် လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စေရန် အတွက် ရေးသားပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများကို ရှာမှီးလိုသော မိဘအုပ်ထိန်းသူများ လေ့လာနိုင်ရန်နှင့် လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စေရန် အတွက် ရေးသားပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

### ဘာကြောင့်စားဖို့လိုသလဲ ?

- ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ အာဟာရပြည့်ဝခြင်းသည် ထိုကလေးငယ်၏ ကာယနှင့် ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့်အပြင် အာဟာရချို့တဲ့မှုမျိုးစုံကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးငယ်၏ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်စွမ်းကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။
- အသက်အရွယ်အလိုက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန် ကလေးငယ်များ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုသည် များစွာအရေးကြီးပါသည်။

ဤစားသောက်နည်းလမ်းညွှန်စာစောင်အား အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်များအတွက် အောက်ပါအကြောင်းအရာတို့ကို သိရှိနားလည်မှတ်သား နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

- ကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရပြည့်ဝစွာပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာစုမျိုးစုံကို ရွေးချယ်ပြီး စုံလင်မျှတစွာ ကျွေးမွေးတတ်စေရန်
- ဆင်ခြင်စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများကို သိရှိစေရန်
- ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာများ၊ စားသောက်ပုံအလေ့အထများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့်အပြင် ဈေးသက်သာသော အစားအစာ၊ အလေ့အထများ ဖြစ်လာသည်အထိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတတ်စေရန်
- ကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် နေ့စဉ်ကျန်းမာစွာ စားသောက်၊ ဆော့ကစား နိုင်စေရန် အားပေးသည့်အလေ့အထကို ကျင့်သုံးတတ်စေရန်
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းမဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို သိရှိကျင့်သုံးတတ်စေရန်
- ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ကင်းသော အစားအစာများနှင့် တကိုယ်ရည်ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သိရှိစေရန်



# အသက် ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် စားသောက်နည်း အာဟာရဗျူဟာများစာစေရန် လမ်းညွှန်



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား  
ဆော့ကစားပါ



အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရေးဝဝ  
အိပ်စက်အနားယူပါ



တကိုယ်ရည်  
သန့်ရှင်းမှုဝရပြု



ရေများများသောက်ပါ



သစ်သီး ဝလံများ



အသား စာတ်



ကောက်နို့ / သစ်ညှစ်မှုများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



သီးနှံအသီးအမျိုးမျိုး



ဘေးသေကြားနှင့် ပြည့်ဝသီးများ လွန်ကဲစွာ ပါဝင်သည့်အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှကန့်သတ်ပြီး လျော့ပေါ့ကျွေးပါ



# ရင်သွေးငယ်များ ကျန်းမာ၍ အာဟာရဓာတ်မျှတစွာ ရရှိနိုင်စေရန် အောက်ပါအစာအုပ်စုကြီးများထဲမှ စုံလင်စွာ ရွေးချယ်ကျွေးမွေးပါ။

## ကျန်းမာ၍ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးစားစရန် သိရှိသင့်သော အဓိကအကြောင်းအရာများ

### ကောက်နံ့များနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ

- ကောက်နံ့များမှာ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲမထားသော ဆန်နှင့် ဆန်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အစားအစာများ၊ ဂျုံ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့် စသည်တို့ဖြစ်ကြပြီး သစ်ဥသစ်ဖုများမှာ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
- ကောက်နံ့များနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများသည် ကစီဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်ကြပြီး ကလေးငယ်များကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အင်အားဖြစ်စေသော အဓိကအစာအုပ်စုကြီးဖြစ်ပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသည့် ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကိုလည်း ဤအစာအုပ်စုမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။



ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲမထားသောနံ့စားပင်များ (ဥပမာ - ဆန်လုံးညို) သည် ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည့်အပြင် အမျှင်ဓာတ်ကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်သောကြောင့် ရွေးချယ်ကျွေးမွေးရန် သင့်လျော်သော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။

### အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ

- အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများတွင် အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး စသည်တို့ ပါဝင်သည်။
- ကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဤအသားဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည့် ဗိုက်တာမင် အေ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓာတ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်များလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။



လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓာတ်ကို အသားအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - အသည်း၊ အခဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား) တို့မှ အဓိကရရှိပြီး ပဲအမျိုးမျိုးမှလည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အမျိုးမျိုးသော ပဲများကို အချဉ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် (ခရမ်းချဉ်၊ သံပုရာ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ စသည်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ (မာလကာသီး၊ ပန်းသီး၊ စသည်) သစ်သီးများနှင့် တွဲဖက်ကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များ လိုအပ်သော သံဓာတ်ကို ပိုမိုရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

### နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများ

- နို့နှင့်နို့ထွက်အစားအစာများ (ဥပမာ - ဒိန်ချဉ်)သည် ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သောအင်အားနှင့် အသားဓာတ်များပေးသည့်အပြင် ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကိုလည်းထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ အရိုးနှင့် သွားများ သန်မာကြီးထွားစေရန် လိုအပ်သော ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကိုလည်း ရရှိစေပါသည်။



### ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗိုက်တာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ရရှိပါသည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများသည် အဆီဓာတ်အနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်စေသော ခြံပေါင်းများ ပါဝင်ပါသည်။



အရောင်အသွေးစုံလင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများကို များများ ကျွေးမွေးပါ။ (ဥပမာ - ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပုရာသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ခရမ်းသီး၊ ဖရဲသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ စသည်ဖြင့်)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို ထမင်းပိုင်းတွင် စားသုံးနိုင်သည့်အပြင် သွားရေစာအဖြစ်လည်း ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။

### သိနှင့် အသိအမျိုးမျိုး

- အဆီအမျိုးမျိုးသည် အင်အားဖြစ်စေသည့်အပြင် ကလေးငယ်များကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အန္ဓေဓာတ်ရရှိစေရန်နှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ ကောင်းစွာလည်ပတ်နိုင်စေရန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်အာဟာရများ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ အဆီများကို သင့်တင့်မျှတစွာစားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဆီအမျိုးမျိုးသည် ဆီဥဗျာပျော်ဝင်နိုင်သော ဗိုက်တာမင်အုပ်စုများဖြစ်ကြသည့် ဗိုက်တာမင် အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ဂေ တို့ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။



### အစေ့အဆံများ

- အစေ့အဆံများသည် အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ခြံပေါင်းများနှင့် အခြားသော ဗိုက်တာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပါသည်။



ကလေးငယ်များအား အစေ့အဆံကျွေးရာတွင် အစာမနပ်မိစေရန်နှင့် မသီးမိစေရန် သတိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

# ဆင်ခြင်စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာများ



- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ဆီကို ပုံမှန်ထက် လျော့ပေါ့သုံးခြင်း၊ အစားအစာများကို ဆီဖြင့်မကြော်ဘဲ ပြုတ်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်း စသည့် ဟင်းချက်နည်းများကို ရွေးချယ်အသုံးပြု၍ ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပါ။

## ဆီကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများမှာ

ပြန်ကြော်ဆီများဖြင့် ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။ - စမူဆာ၊ ပလာတာ၊ အာလူးကြော်၊ ဝက်ခေါက်ကြော်၊ အချိုမုန့်များဖြစ်သည့် ထိုးမုန့်၊ မုန့်လုံးကြီးကြော် စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။



## အချိုများသည့်အစားအစာများမှာ

အချိုရည်အမျိုးမျိုး၊ သကြားများစွာပါဝင်သည့် အသီးဖျော်ရည်များ၊ အားဖြည့်အချိုရည်များနှင့် အရောင်ဆိုးဆေးပါဝင်သည့် အသင့်သောက်ဖျော်ရည်များ၊ အချိုမုန့်များဖြစ်ကြသည့် ထိုးမုန့်၊ ဆနွင်းမကင်း၊ ဇီးထုပ်၊ ထန်းလျက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မုန့်ပဲသွားရေစာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

## အငန်ဓာတ်လွန်သည့်အစားအစာများမှာ

ငါးငန့်ပြာရည်၊ ပဲငန့်ပြာရည် ကဲ့သို့သော ဆိုဒီယမ်ပါဝင်သည့် အရသာထူးကဲစေရန် အသုံးပြုထားသော အရာများ၊ ဟင်းချိုမုန့်များဖြစ်သည့် အချိုမုန့်၊ ငါးအရသာမုန့်၊ ကြက်သားမုန့်၊ ဟင်းရွက်မုန့်များ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်များ စသည်တို့ဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများ ဖြစ်ကြပါသည်။



- ဆား၊ သကြားနှင့် ဆီများ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အစားအစာများကို လျော့ကျွေးပါ။
- ကယ်လိုရီအများအပြားပါဝင်ပြီး အာဟာရဓာတ်အနည်းငယ်မှ မပါသလောက်ဖြစ်သော သွားရေစာမုန့်များဖြစ်ကြသည့် သကြားလုံး၊ ရေခဲမုန့်၊ အာလူးကြော်၊ အသားကြော်၊ အအေးနှင့် အချိုရည် စသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ကျွေးပါ။ ၎င်းသွားရေစာမုန့်များသည် ကလေးငယ်များတွင် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုမုန့်များကို အိမ်၌ထားသိုခြင်း မပြုဘဲ ရံဖန်ရံခါမှသာ ဝယ်ကျွေးပါ။



# ၃။ ကျန်းမာသည့် စားသောက်မှု ပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားသွားလာမှု အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

## ၃.၁ ကလေးငယ်များအား ရေများများတိုက်ပေးပါ

- ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လိုအပ်သောရေဓာတ်နှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များအတွက် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။
- ရာသီဥတု ပူပြင်းသည့်အချိန်အခါများနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် အချိန်များတွင် ရေကို ပို၍တိုက်ပေးပါ။
- ရေသည် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သလို ကုန်ကျမှုနည်းပါးသော အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါသည်။
- ရေကို ကျိုချက်၍ သောက်သုံးပါ။
- ဖြည့်စွက်သကြားမပါဝင်သော နို့နှင့် ပဲနို့တို့သည် အာဟာရကြွယ်ဝသော်လည်း ရေကို အစားထိုး၍မရပါ။
- အသီးဖျော်ရည်များထဲတွင် တာရှည်ခံစေရန်နှင့် အရသာရှိစေရန် သကြားများစွာ ထည့်သွင်းထားသောကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အသီးဖျော်ရည်များအစား သစ်သီးကို ကျွေးပါ။ သကြားမပါသော သစ်သီးစစ်စစ်ဖြင့် ဖျော်စပ်ထားသည့် အသီးဖျော်ရည်အား တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက အစားအစာ စားသောက်ချိန်၌ တွဲဖက်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။
- အချိုသောအချိုရည်များသည် အာဟာရမဖြစ်သည်သာမက ရေငတ်မပြေ၊ အရသာခံရုံမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုကဲ့သို့သော အချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အာဟာရဖြည့်အချိုရည်များကို ကလေးသူငယ်များအား တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုရပါ။



အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆားကို သုံးစွဲချက်ပြုတ်ပါ။

**၃.၂ ကလေးငယ်များအား နေ့စဉ်နေ့တိုင်း များများလှုပ်ရှားဆော့ကစားရန် အားပေးပါ**

- ကလေးငယ်များ များများလှုပ်ရှားဆော့ကစားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပေးပါသည်။
- ကလေးငယ်များလှုပ်ရှားဆော့ကစားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စူးစမ်းလေ့လာမှု ကိုပါ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အတွက် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၃ နာရီခန့် သွက်လက်လှုပ်ရှားစွာ ဆော့ကစားရန် အားပေးပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသော ကာတွန်းကားကြာရှည်စွာကြည့်ရှုခြင်း၊ တီဗွီဂိမ်းဆော့ခြင်း၊ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့်ဆော့ကစားခြင်းများကို တစ်နေ့လျှင် ၁ နာရီထက်မပိုအောင် ဂရုပြုပါ။



**၃.၃ ကလေးငယ်များ အိပ်ရေးကောင်းကောင်း ရရှိရန် လိုအပ်သည်**

- ကလေးငယ်များ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာစေရန်အတွက် အချိန်မှန်မှန်အိပ်စက်ရန်နှင့် အိပ်ရေးဝရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ရက်လျှင်အနည်းဆုံးအိပ်ချိန် စုစုပေါင်း ၁၀ နာရီမှ ၁၃ နာရီခန့် အိပ်စက်အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

**၃.၄ အစာရွေးသော ကလေးငယ်များ**

- ဤအသက်အရွယ် ကလေးသူငယ်များသည် အစာရိုးများလေ့ရှိကြသည်။ ဗိုက်ဆာမှသာ အစားကို စားလေ့ရှိသောကြောင့် စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ ထမင်းကျွေးသည့်အချိန်များကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းအောင် ဖန်တီးပေးခြင်း၊ အထပ်ထပ် အခါခါ (ဥပမာ - ၁၀-၁၅ ကြိမ်ထိ) ရော့မော့ကျွေးမွေးခြင်း၊ ကလေးငယ်အား မခွဲကျွေးဘဲ ၎င်းကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက် စားစေခြင်းဖြင့်လည်း ထမင်းစားချင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။



**၃.၅ အပြင်စာများစားသုံးခြင်းကို လျော့ချပါ**

- စားသောက်ဆိုင် (သို့မဟုတ်) လမ်းဘေးဆိုင်များတွင် ကျွေးမွေးသည့်အခါ အဆီပါဝင်မှုများသော အစားအစာများနှင့် ဆီများဖြင့်ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းလျာများကို ရှောင်ကြဉ်ကျွေးမွေးပါ။



**၃.၆ ဖြည့်စွက်အားဆေးများ သောက်သုံးစေခြင်း**

- ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ စုံလင်စွာပါဝင်သည့် အားတိုးဆေးများကို ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ညွှန်ကြားမှသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ အစိုးရမှ ကလေးငယ်များအတွက် တိုက်ကျွေးသော အစီအစဉ်များ (ဥပမာ - ဗိုက်တာမင် အေ တိုက်ကျွေးခြင်းအစီအစဉ်) ကို သတ်မှတ်ထားသည့် ကာလအတိုင်း မပျက်မကွက်သွားရောက်ခံယူရမည်။



၄.၁ စားနပ်ရိက္ခာ ဘေးကင်းလုံခြုံသန့်ရှင်းခြင်း

အစားအစာများကို လုံခြုံစိတ်ချသန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အစားအသောက်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားစေသည့်ကူးစက်ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် အောက်ပါအချက်တို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

# ၄။ စားနပ်ရိက္ခာ ဘေးကင်းလုံခြုံသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်း



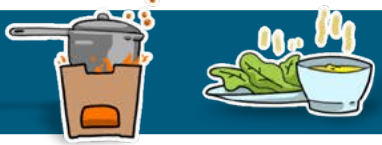
အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီ၊ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်များတွင် မိမိ၏လက်များနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

မီးဖိုချောင်နှင့် အနီးတဝိုက်တွင် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ၊ ကြွက်များအပါအဝင် အခြားသော တိရစ္ဆာန်များမရှိသင့်ပါ။



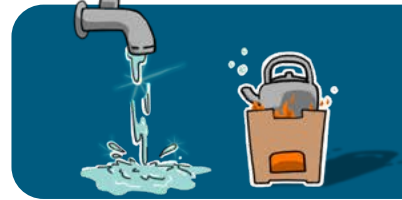
သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးစီးသော အစားအစာများကို သီးခြား ခွဲခြမ်းထားရှိပါ။

အစားအစာများကို သေချာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှသာ ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။



ချက်ပြုတ်ပြီးသော ထမင်း၊ ဟင်းများကို ချက်ချင်းမစားသုံးဖြစ်ပါက အအေးခံ၍ရေခဲသေတ္တာ (သို့မဟုတ်) ကြောင်အိမ်ထဲတွင် လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အပူချိန် ၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက် အေးမျှသောနေရာတွင်ထားရှိသိမ်းဆည်းပါ။

သိမ်းဆည်းထားသော ထမင်း၊ ဟင်းများကို သေချာစွာနွေးပြီးပါက ချက်ချင်းစားသုံး၊ ကျွေးမွေးပါ။



သောက်သုံးရန်နှင့် ထမင်း၊ ဟင်း ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသော ရေသည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော ရေဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သောက်သုံးရေ (ရေသန့်) အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက ရေကို ကျိုချက်ပြီးမှ တိုက်ပါ။



၄.၂ တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်း

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာသော လူနေမှုဘဝအတွက် အရေးကြီးသည်ဖြစ်ရာ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်မှစ၍ အလေ့အကျင့်လုပ်ထားသင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် အောက်ပါအချက်များကို မိမိတို့ရင်သွေးငယ်များအား သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်တိုင်းတွင် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ဆော့ကစားပြီးချိန်၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးသည့်အချိန်များတွင်လည်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး စင်ကြယ်စွာဆေးကြောတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- နေ့စဉ်မှန်မှန် (တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်) သွားတိုက်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါများတွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လက်သည်း၊ ခြေသည်းများကို တိုတိုညှပ်၍ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားတတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။



# ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရဗျူဟာကျန်းမာစေရန်

## တစ်နေ့တာစားသုံးရန် နမူနာပြုစာအုပ်များ

ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အခြားလိုအပ်သော ဗိုက်တာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များ ရရှိစေနိုင်ရန် အစာအုပ်ကြီးများဖြစ်သည့် ကောက်ပဲသီးနှံ၊ အသားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အခွံမာအစေ့အဆန်များ စသည့် အစားအစာများကို စုံလင်စွာရွေးချယ်ကျွေးမွေးပါ။

### ကယ်လိုရီပမာဏ ၉၀၀ (ဥပမာ-မိန်းကလေး ၂-၃ နှစ်) ရရှိရန် စားသုံးသင့်သော နမူနာပုံစံ

အစာအုပ်ကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving) (ယူနစ်)/(total serving per day)

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** ၁ ယူနစ်


ဥပမာ-ကိုက်လှော်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်လာဥနီ၊ သွားသီး၊ ပန်းပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး

ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်း



၂၅၀ မီလီတာဆုံ ဟင်းသောက် ပန်းကန်လုံး

**သစ်သီးဝလံများ** ၂ ယူနစ်



ပန်းသီး၊ ပျားလိမ္မော် (၂ လုံး)၊ သရက်သီး (၁ ခြမ်း)၊ ငှက်ပျောသီး (၁ ဝက်)၊ နဂါးမောက်သီး (၁ ဝက်)၊ ပရိုသီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)၊ နာနတ်သီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)၊ စပျစ်သီး (၁၂ လုံး)၊ သင်္ဘောသီး (၁ ကိုက်စာ ၁၂ တုံး)၊ ကျွဲကောသီး (၃ စိတ်)

**ကောက်နှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ** ၅ ယူနစ်



ပေါင်မုန့် (၁ ခွက်)၊ အာလူး (၂ လုံး)၊ ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်၊ ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာပုံ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ၊ ပြောင်းဖူး (၁ ဝက်)၊ ပန်းကန်လုံး ၁/၄ (ချို) ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်း)၊ ကောက်ညင်းပေါင်း

အစာအုပ်ကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving) (ယူနစ်)/(total serving per day)

**အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာများ** ၂ ယူနစ်

**အသီးအနှံမှရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်**




တို့ဟူး (၁ တုံး) (၂" x ၂")၊ ပဲပြား (၁ တုံး) (၂" x ၂")၊ ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲပိစပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ)

**သားငါးမှရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်**



ကြက်ပေါင် (၁ တုံး)၊ ငါးကြင်း (၁ တုံး)၊ ကြက်/ဘဲဥ (၁ လုံး)၊ ကြက်ဥအကာ (၂ လုံးစာ)၊ အသိမပါအမဲ/ဝက်/သိတ်သား (၂ တုံးစာ)၊ ပုစွန် (၂ ကောင်)၊ ပုစွန်သိတ် (၄ ကောင်)၊ ကြက်အသည်း/ရင်ပုံ (၄ တုံး)၊ ငါးဖယ် (၆ တုံး)


**အစေ့အဆံများ** ၀.၅ ယူနစ်



မြေပဲပြုတ်၊ မြေပဲလှော် ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်းစာ)၊ ဖရုံစေ့၊ သိဟိုင့်စေ့၊ နှမ်း၊ သစ်ကြားစေ့ ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်းစာ)

၁၅၀ မီလီတာ ဆုံစွန်း


**အဆီအမျိုးမျိုး** ၃ ယူနစ်



ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ဟင်းချက်ဆီအမျိုးမျိုး လက်ဖက်ရည်စွန်း (၁ ငွန်းစာ)

၅၀ မီလီတာ ဆုံစွန်း

**နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ** ၀.၅ ယူနစ်





နွားနို့ (၃/၄ ခွက်စာ)၊ ဒိန်ချဉ် (၁/၂ ခွက်စာ)၊ ပဲနို့ (၁ ခွက်စာ)၊ နို့မှုန့် (ထမင်းစားစွန်း ၃ ငွန်း)

၂၅၀ မီလီတာ ဆုံခွက်








# ကယ်လိုရီပမာဏ ၉၀၀ အတွက် နမူနာထမင်းပိုင်း

## မနက်စာ - နို့ထမင်း



- ထမင်း ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ခွားနို့ မတ်ခွက်/ကြော်ခွက် - တစ်ဝက် 

## နေ့လည်စာ -

### ကြက်အာလူးချက်




- ထမင်း(ဆန်လုံးညို)ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ကြက်ရင်ပုံသား - နှစ်တုံး 
- အာလူးအတုံး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### ဂေါ်ဖီထုပ်ဟင်းချို

- ဂေါ်ဖီထုပ် ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 




- ပျားလိငွေ့သီး - နှစ်လုံး 

## အဆာပြေ - ပေါင်မုန့်ကြက်ဥကြော်





- ပေါင်မုန့် - တစ်ချပ် 
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 

## ညစာ -

### ငါးပေါင်း

- ထမင်း ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ငါးအတုံး - တစ်ခြမ်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကြော်

- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 
- ငှက်ပျောသီး - တစ်ခြမ်း 

## အဆာပြေ - ဗရုံစေ့

- ဗရုံစေ့ ထမင်းစားခွန်း - တစ်ခွန်း 

# ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၀၀၀ (ဥပမာ-မိန်းကလေး ၃-၄ နှစ်၊ ယောက်ျားလေး ၂-၃ နှစ်) ဂုဏ်ရန် စားသုံးသင့်သော နမူနာပုံစံ

အစာအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ (ယူနစ်)/(total serving per day) တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving)

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** ၅ ယူနစ်

ဥပမာ-ကိုက်လှော်၊ ပန်းငံ၊ ဝက်ခါး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်လာဥနို့၊ သခွားသီး၊ ပန်းပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး

ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်း

၅၅၀ မီလီလီတာ ဆုံ ဟင်းသောက် ပန်းကန်လုံး

**သစ်သီးဝလံများ** ၅ ယူနစ်

ပန်းသီး၊ ပျားလိမ္မော် (၂ လုံး)၊ သရက်သီး (၁ ခြမ်း)၊ ငှက်ပျောသီး (၁ ဝက်)

နဂါးမောက်သီး (၁ ဝက်)၊ ဖရဲသီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)၊ နာနတ်သီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)

စပျစ်သီး (၁၂ လုံး)၊ သင်္ဘောသီး (၁ ကိုက်စာ ၁၂ တုံး)၊ ကျွဲကောသီး (၃ စိတ်)

**ကောက်နု သစ်ဥသစ်ဖုများ** ၅ ယူနစ်

ပေါင်မုန့် (၁ ခွက်)၊ အာလူး (၂ လုံး)၊ ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်၊ ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာမ်း၊ မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ

ပြောင်းဖူး (၁ ဝက်)၊ ပန်းကန်လုံး ၁/၄ (ဆုံ)၊ ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း

အစာအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ (ယူနစ်)/(total serving per day) တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving)

**အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာများ** ၂ ယူနစ်

အသီးအနှံမှ ရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်

တို့ဖူး (၁ တုံး) (၂၀ x ၂၀)၊ ပဲပြား (၁ တုံး) (၂၀ x ၂၀)၊ ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲပိတ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ)

သားငါးမှ ရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်

ကြက်ပေါင် (၁ တုံး)၊ ငါးကြင်း (၁ တုံး)၊ ကြက်/ဘဲဥ (၁ လုံး)

ကြက်ဥအကာ (၂ လုံးစာ)၊ အသိမ်ပါအမဲ/ဝက်/သိတ်သား (၂ တုံးစာ)၊ ပုစွန် (၂ ကောင်)

ပုစွန်သိတ် (၄ ကောင်)၊ ကြက်အသည်း/ရင်ပုံ (၄ တုံး)၊ ငါးပယ် (၆ တုံး)

**အစေ့အသံများ** ၀.၅ ယူနစ်

မြေပဲပြုတ်၊ မြေပဲလှော် ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်းစာ)

၅၅၀ မီလီလီတာ ဆုံစွန်း

ဖရုံစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ နမ်း၊ သစ်ကြားစေ့ ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်းစာ)

**အဆီအမျိုးမျိုး** ၃ ယူနစ်

ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ဟင်းချက်ဆီအမျိုးမျိုး လက်ဖက်ရည်စွန်း (၁ ငွန်းစာ)

၅၅၀ မီလီလီတာ ဆုံစွန်း

**နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ** ၀.၅ ယူနစ်



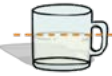
နွားနို့ (၃/၄ ခွက်စာ)၊ ဒိန်ချဉ် (၁/၂ ခွက်စာ)၊ ပဲနို့ (၁ ခွက်စာ)

၅၅၀ မီလီလီတာ ဆုံခွက်

နို့မှုန့် (ထမင်းစားစွန်း ၃ စွန်း)

# ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၀၀၀ အတွက် နမူနာထမင်းပိုင်း

## မနက်စာ - ကြက်ဥပေါင်နှင့် ညှပ်ပဲနို့

- ပေါင်မုန့် - တစ်ချပ် 
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး 
- ပဲနို့ - ခွက်တစ်ဝက် 

## နေ့လည်စာ - ကြက်သားကြာဆံကြော်





- ကြာဆံ ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ကြက်ရင်ပုံသား - နှစ်တုံး 
- ဟင်းရွက်အစုံဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်လုံး 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 
- သရက်သီး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ခြမ်း 

## အဆာပြေ - ပြောင်းဖူးပြုတ်




- ပြောင်းဖူး - တစ်ဝက် 

# ညစာ -




## ပုစွန်ချက်

- ထမင်း ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ပုစွန် - နှစ်ကောင် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 


## ဖရုံသီးချက်

- ဖရုံသီး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

## ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို

- ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 
- ပန်းသီး - တစ်လုံး 

## အဆာပြေ - နေကြာစေ့

- နေကြာစေ့ ထမင်းစားခွန်း - တစ်ခွန်း 

# ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၁၀၀ (ဥပမာ-မိန်းကလေး ၄-၅ နှစ်၊ ငယ်ကျားလေး ၃-၄ နှစ်) ဂျုံရုံနံ့ စားသုံးသင့်သော နမူနာပုံစံ

အစာအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ (ယူနစ်)/(total serving per day) တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving)

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** ၂ယူနစ်

ဥပမာ-ကိုက်လှော်၊ ပန်းငော်စိမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်လာဥနီ၊ သခွားသီး၊ ပန်းပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး

ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်း

၂၅၀ မီလီလီတာ ဆွဲ ဟင်းသောက် ပန်းကန်လုံး

**သစ်သီးဝလံများ** ၂ယူနစ်

ပန်းသီး၊ ပျားလိမ္မော် (၂ လုံး)၊ သရက်သီး (၁ ခြမ်း)၊ ငှက်ပျောသီး (၁ ဝက်)

နဂါးမောက်သီး (၁ ဝက်)၊ ဖရုံသီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)၊ နာနတ်သီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)

စပျစ်သီး (၁၂ လုံး)၊ သင်္ဘောသီး (၁ ကိုက်စာ ၁၂ တုံး)၊ ကျွဲကောသီး (၃ စိတ်)

**ကောက်နှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ** ၅ ယူနစ်

ပေါင်မုန့် (၁ ချပ်)၊ အာလူး (၂ လုံး)၊ ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်၊ ထမင်း၊ ငေါက်ဆွဲ၊ ကြာစံ၊ မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ

ပြောင်းဖူး (၁ ဝက်)၊ ပန်းကန်လုံး ၁/၄ (ဆုံ)၊ ထမင်းစားစွန်း ၂ ငွန်း၊ ကောက်ညင်းပေါင်း

အစာအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ (ယူနစ်)/(total serving per day) တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving)

**အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာများ** ၂ယူနစ်

အသီးအနှံမှရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်

တိုပူး (၁ တုံး) (၂" x ၂")၊ ပဲပြား (၁ တုံး) (၂" x ၂")၊ ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲပိစပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ)

သားငါးမှရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်

ကြက်ပေါင် (၁ တုံး)၊ ငါးကြင်း (၁ တုံး)၊ ကြက်/ဘဲဥ (၁ လုံး)

ကြက်ဥအကာ (၂ လုံးစာ)၊ အသိမပါအမဲ/ဝက်/သိတ်သား (၂ တုံးစာ)၊ ပုစွန် (၂ ကောင်)

ပုစွန်သိတ် (၄ ကောင်)၊ ကြက်အသည်း/ရင်ပုံ (၄ တုံး)၊ ငါးဖယ် (၆ တုံး)

**အစေ့အသံများ** ၁ ယူနစ်

မြေပဲပြုတ်၊ မြေပဲလှော် ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်းစာ)

၁၅၀ မီလီလီတာ ဆွဲ ငွန်း

ဖရုံငေစု၊ သီဟိုဠ်ငေစု၊ နှမ်း၊ သစ်ကြားငေစု ထမင်းစားစွန်း (၂ ငွန်းစာ)

**အဆီအမျိုးမျိုး** ၄ ယူနစ်

ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ဟင်းချက်ဆီအမျိုးမျိုး လက်ဖက်ရည်စွန်း (၁ ငွန်းစာ)

၅၀ မီလီလီတာ ဆွဲ ငွန်း

**နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ** ၀.၅ ယူနစ်



နွားနို့ (၃/၄ ခွက်စာ)၊ ဒိန်ချဉ် (၁/၂ ခွက်စာ)၊ ပဲနို့ (၁ ခွက်စာ)

၂၅၀ မီလီလီတာ ဆွဲ ငွက်

နို့မှုန့် (ထမင်းစားစွန်း ၃ ငွန်း)





# ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၁၀၀ အတွက် နမူနာထမင်းပိုင်း

## မနက်စာ - မုန့်ဟင်းခါး




- မုန့်ဟင်းခါးဖတ် ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်လုံး 
- ငါးအတုံးတစ်ခြမ်း
- မြေပဲဆီလက်ဖက်ရည်ဇွန်း - တစ်ဇွန်း 

## နေ့လည်စာ -

### ဝက်တောက်တောက်ကြော်



- ထမင်း(ဆန်လုံးညှိ)ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ဝက်သား - နှစ်တုံး 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း - တစ်ဇွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### ဂေါ်ရခါးသီးကြော်

- ဂေါ်ရခါးသီး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း - တစ်ဇွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 






- ဖရဲသီး တစ်ကိုက်စာ - ငါးတုံးမှစတင်

## အဆာပြေ - ကန်စွန်းဥပြုတ်၊ ခွားနို့





- ကန်စွန်းဥ ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ခွားနို့ - ခွက်တစ်ဝက် 

## ညစာ -


### အစိမ်းကြော် (ကြက်အသည်း)

- ထမင်း ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- ကြက်အသည်း - နှစ်တုံး 
- ဟင်းရွက်အစုံဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်ဝက် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း - တစ်ဇွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### ဟင်းနုနွယ်ရွက်သုတ်

- ဟင်းနုနွယ်ရွက်ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး - တစ်လုံး 
- နှမ်းငေ့ ထမင်းစားဇွန်း - တစ်ဇွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 
- သစ်တော်သီး - တစ်ခြမ်း 

## အဆာပြေ - သစ်ကြားစေ့

- သစ်ကြားစေ့ ထမင်းစားဇွန်း - တစ်ဇွန်း 

# ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၂၀၀ (ဥပမာ- ယောက်ျားလေး ၄-၅ နှစ်) ဂျွန်စု စားသုံးသင့်သော နမူနာပုံစံ

အစာအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ (ယူနစ်)/(total serving per day) တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving)

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** ၂ယူနစ်

ဥပမာ- ကိုက်လန်၊ ပန်းငေါပိစိမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်လာဥနီ၊ သခွားသီး၊ ပန်းပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး

ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် | ၂၅၀ မီလီလီတာ ဆုံ ဟင်းသောက် ပန်းကန်လုံး | ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်း

**သစ်သီးဝလံများ** ၂ယူနစ်

ပန်းသီး၊ ဖျားလိမ္မော် (၂ လုံး)၊ သရက်သီး (၁ ခြမ်း)၊ ငှက်ပျောသီး (၁ ဝက်)

နဂါးမောက်သီး (၁ ဝက်)၊ ဖရုံသီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)၊ နာနတ်သီး (၁ ကိုက်စာ ၆-၈ တုံး)

စပျစ်သီး (၁၂ လုံး)၊ သင်္ဘောသီး (၁ ကိုက်စာ ၁၂ တုံး)၊ ကျွဲကောသီး (၃ စိတ်)

**ကောက်နှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ** ၅ယူနစ်

ပေါင်မုန့် (၁ ချပ်)၊ အာလူး (၂ လုံး)၊ ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်၊ ထမင်း၊ ငေါက်ဆွဲ၊ ကြာမ်း၊ မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ

ပြောင်းဖူး (၁ ဝက်)၊ ပန်းကန်လုံး ၁/၄ (ဆုံ)၊ ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း၊ ကောက်ညင်းပေါင်း

အစာအုပ်စုကြီးများ တစ်နေ့တာစားသုံးရမည့်ပမာဏ (ယူနစ်)/(total serving per day) တစ်ယူနစ်နှင့်ညီမျှသော အစားအစာ (one serving)

**အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာများ** ၂ယူနစ်

အသီးအနှံမှရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်

တိုဖူး (၁ တုံး) (၂" x ၂")၊ ပဲပြား (၁ တုံး) (၂" x ၂")၊ ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲပိစပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ)

သားငါးမှရရှိနိုင်သော အသားဓာတ်

ကြက်ပေါင် (၁ တုံး)၊ ငါးကြင်း (၁ တုံး)၊ ကြက်/ဘဲဥ (၁ လုံး)

ကြက်ဥအကာ (၂ လုံးစာ)၊ အသိမပါအမဲ/ဝက်/သိတ်သား (၂ တုံးစာ)၊ ပုစွန် (၂ ကောင်)

ပုစွန်သိတ် (၄ ကောင်)၊ ကြက်အသည်း/ရင်ပုံ (၄ တုံး)၊ ငါးဖယ် (၆ တုံး)

**အစေ့အသံများ** ၁ယူနစ်

မြေပဲပြုတ်၊ မြေပဲလှော် ထမင်းစားစွန်း (၂ စွန်းစာ) | ၁၅၀ မီလီလီတာ ဆုံစွန်း

ဖရုံငေစု၊ သီဟိုဠ်ငေစု၊ နှမ်း၊ သစ်ကြားငေစု ထမင်းစားစွန်း (၂ စွန်းစာ) | ၁၅၀ မီလီလီတာ ဆုံစွန်း

**အဆီအမျိုးမျိုး** ၄ယူနစ်

ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ဟင်းချက်ဆီအမျိုးမျိုး လက်ဖက်ရည်စွန်း (၁ စွန်းစာ) | ၅၀ မီလီလီတာ ဆုံစွန်း





**နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ** ၁ယူနစ်

နွားနို့ (၃/၄ ခွက်စာ)၊ ဒိန်ချဉ် (၁/၂ ခွက်စာ)၊ ပဲနို့ (၁ ခွက်စာ) | ၂၅၀ မီလီလီတာ ဆုံခွက်

နို့မှုန့် (ထမင်းစားစွန်း ၃ စွန်း) | ၂၅၀ မီလီလီတာ ဆုံခွက်





# ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၂၀၀ အတွက် နမူနာထမင်းစိုင်း

## မနက်စာ - နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲ




- ခေါက်ဆွဲဖတ်ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်ဝက် 
- ကြတ်ရင်ပုံသား - နှစ်တုံး 
- ခွားနို့ - ခွက်တစ်ဝက် 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 


## နေ့လည်စာ -

### ငါးဖယ်ချက်



- ထမင်း ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်ဝက် 
- ငါးဖယ် - သုံးတုံး 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### ဒန့်သလွန်သီး+ အာလူးဟင်းရည်

- ဒန့်သလွန်သီး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်လုံး 
- အာလူး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်ဝက် 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 





- စပျစ်သီး - လေးလုံး 

## အဆာပြေ - ငှက်ပျောပေါင်း





- ငှက်ပျောသီး - တစ်ဝက် 
- ခွားနို့ - ၁/၂ ခွက် 

## ညစာ -




### အမဲနပ်


- ထမင်း ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်ဝက် 
- အမဲသား - တစ်တုံး 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### အစိမ်းကြော်(+ပဲပြား)

- ပဲပြား - ၁/၂ တုံး 
- ဟင်းရွက်အစုံဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်လုံး 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

### အာလူးဟင်း

- အာလူးတုံး ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံး-တစ်ဝက် 
- မြေပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း - တစ်ခွန်း 
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ - လိုအပ်သလို 

- သင်္ဘောသီး တစ်ကိုက်စာ - ခြောက်တုံး 

## အဆာပြေ - မြေပဲပြုတ်

- မြေပဲပြုတ် ထမင်းစားခွန်း-နှစ်ခွန်း 

# အရသာရှိသောဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုသာ အသုံးပြုပါ



သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် အစားအစာများ၏ ရနံ့၊ အရသာနှင့် အရောင်အဆင်းတို့ကို ထူးကဲစေပြီး စားချင်စဖွယ်ဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းလျာများချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့ကို ဆိုဒီယမ်နှင့် သကြားဓာတ်မြင့်မားလွန်ကဲသည့် ဟင်းခတ်မှုန့်များအစား အောက်ဖော်ပြပါ သဘာဝဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များကို အစားထိုးအသုံးပြု ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။

ကရဝေးရွက်	ရှမ်းနံနံ	ပူဒီနာ
ပင်စိမ်း	ဇီရာစေ့	မုန်ညင်းစေ့(အနက်)
ငရုတ်ကောင်း	စမြိတ်ပင်	ဇာတိပျိုလင်သီး
ကရဝေးစေ့	စမုံနက်	အရောင်တင်မှုန့်
တရုတ်နံနံကြီး	မဆလာ	တရုတ်နံနံ
ငရုတ်သီး	ကြက်သွန်ဖြူ	ရိစ်မေရီ
ကူးချိုင့်ရွက်	ရှောက်ရွက်	ကြက်သွန်နီကလေး
နံနံပင်	ငရုတ်(အကြမ်းမှုန့်)	ကြက်သွန်မြိတ်
သစ်ကြဲပိုးခေါက်	သံပုယိုသီး	နာနတ်ပွင့်
လေးညင်းပွင့်	စပါးလင်	နနွင်း
နံနံစေ့	သံပုရာသီး	

## Myanmar FBDG Interim Technical Task Force members



## Livelihoods and Food Security Fund



managed by UNOPS



၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ်  
ကလေးငယ်များအတွက်  
အာဟာရမျှတ၍ကျန်းမာစေရန်  
စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်

unicef   
for every child

