

# Food to Grow On

12 လမ 18 လအထိ

သင့်ကလေးသည် အစာအမျိုးမျိုးပိုမိုစားရန် လေ့လာနေပြီး ပိုမို၍လည်း လျင်မြန်ဖျတ်လတ်သည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ လိုအပ်သည့်အရာများ ဖြစ်သည့် နည်းလမ်းကျစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ ကစားခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းတို့အတွက် အင်အားများတို့ကို ကောင်းမွန်သော အာဟာရများက သင့်ကလေးအားပေးပါသည်။

## သားသားလုပ်နိုင်တယ် -

- နမိသားစုစားကြတဲ့ အစာအမျိုးမျိုးကို စားနိုင်တယ်
- ခွက်နဲ့သောက်နိုင်တယ်
- ခွက်ကိုလက်နှစ်ဘက်နဲ့ကိုင်နိုင်တယ်
- ဇွန်းကိုင်ပြီးစားဖို့ ကြိုးစားတယ်
- သားသားလက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ယူစားနိုင်တယ်
- သားသားဘယ်လောက်စားဖို့လိုအပ်သလဲ သားဖာသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်



“လှုပ်ရှားမှုနဲ့ သားသားရဲ့အစာတွေကိုဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းနိုင်တယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမိနစ် 30မှ မိနစ်60အထိ လှုပ်ရှားနေဖို့ သားသားလိုအပ်တယ်။”

သင်၏လမ်းညွှန်တတ်စကလေးအား တစ်နေ့တာအတွက် မည်သည့်အရာက မည်မျှကျွေးဖို့ လိုအပ်သနည်း။		
အစေ့အနံ့များ/ ပေါင်မုန့်များ တစ်နေ့လျှင် 2 - 3 အောင်စ	<b>1 အောင်စဆိုသည်မှာ -</b> ပေါင်မုန့် 1 ချပ်သို့မဟုတ် တော်တီးယားအသေး 1ခု ချက်ပြီးသားဆန်လုံးညို၊ ပါစတာ သို့မဟုတ် အုတ်မီးလ် ခေါ် မြင်းစားဂျုံမှုန့် 1/2 ခွက် 1ဆီရီယယ်အခြောက် 1ခွက် ခရက်ကာ 5 ချပ်	သားသားကိုပေးပါ - ဟိုးလ်ပို ဂျုံပေါင်မုန့်၊ ဟိုးလ်ပို ဂျုံသို့မဟုတ်ပြောင်း တော်တီးယား၊ အုတ်မီးလ်၊ ဟိုးလ်ပို ပါစတာသို့မဟုတ် ဆန်လုံးညိုတို့ကဲ့သို့ အစေ့ဖွဲ့နုနှင့်ကိုယ်ထည်တို့ အလုံးစုံမပျက်စီးဘဲပါဝင်သော ဟိုးလ်ပို အစေ့အနံ့များ
	<b>1 ခွက်ဆိုသည်မှာ -</b> ချက်ပြီး၊နုတ်နုတ်စင်းပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1 ခွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် 1 ခွက်	နေ့စဉ် မုန့်လာဥနှိပ်၊ ကန်စွန်းဥ သို့မဟုတ် ဘရိုကိုလီ ကဲ့သို့သော အစိမ်းရင့်ရောင် သို့မဟုတ် လိမ္မော်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ချက်ပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
သစ်သီးဝလံ တစ်နေ့ 1 ခွက်	<b>1 ခွက်ဆိုသည်မှာ -</b> အတုံးသေးသေး၊ ပျော့ပျော့ သို့မဟုတ် ချက်ပြီးသားသစ်သီး 1ခွက် ငှက်ပျောသီးသေးသေး 1လုံး 100% သစ်သီးဖျော်ရည် 1ခွက် သစ်သီးခြောက် 1/2 ခွက်	နေ့စဉ် ဗီတာမင် C ကောင်းစွာပါသည့် လိမ္မော်သီးတစ်လုံး၊ စထရော်ဘယ်ရီသီး သို့မဟုတ် ဖရဲသီးကဲ့သို့ သစ်သီးများ ချက်ပြီးသား သို့မဟုတ် ပန်းသီးယို သို့မဟုတ် ဖရဲသီးကဲ့သို့ ချက်မထားသော သစ်သီးပျော့ပျော့ တစ်နေ့ 4အောင်စသို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသော သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည်တစ်ခွက်
	<b>1 ခွက်ဆိုသည်မှာ -</b> မလိုင်အပြည့် နို့ 1 ခွက် ချိစ် 1 1/2 အောင်စ အဆီအပြည့်အဝပါသော ဒိန်ချဉ် 1ခွက် ကော့တော့ချ 2 ချိစ် ခွက်	အသက် 2 နှစ်အထိ မလိုင်အပြည့် နို့တစ်ခွက် 16 အောင်စမှာ လောက်ငမုလုံပါသည်
အသားနှင့်ပဲများ တစ်နေ့ 1 1/2 အောင်စ	<b>1 အောင်စဆိုသည်မှာ -</b> ကြက်ပေါင် 1/2 ခုသို့မဟုတ် ဟမ်ဘာဂါပက်တီအသေး 1/2 ခု ငါး သို့မဟုတ် အခြားအသား 1အောင်စ ဥ 1လုံး ချက်ပြီးသား ပဲ 1/4 ခွက်	သေချာကျက်အောင်ချက်ထားသော စိုစွတ်ပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားသည့် အသားများ ပျော့အောင်ထောင်းထားသည့် ချက်ပြီးသား WIC ပဲများ

သင့်ကလေး၏ အစားအစာအတွက် လိုအပ်ချက်မှာ တစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်၊ တစ်နေ့နှင့် တစ်နေ့ မတူညီဘဲ ကွဲပြားပါသည်။ အနည်းငယ်မျှလောက်ကိုသာ ကျွေးခြင်းဖြင့် အစပြုပါ (စားပွဲဇွန်း 1 ဇွန်း၊ 2 ဇွန်း၊ မှ 1/4 ခွက်)၊ သင့်ကလေးပိုမိုစားချင်ပါက သင့်ကို ပြောလာပါစေ။

“သားစိုက်ကလေးက သေးသေးလေးပါ။ နှစ်နာရီကသုံးနာရီ ကြာတိုင်း စားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။”

**မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း**  
သင့်ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှာ အလွန်ကောင်းသော အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှ ပြီးခဲ့သော ဘဝအစတစ်နှစ်တာတွင် သင်ရောသင့်ကလေးပါ အကျိုးအမြတ်များ ရရှိပါသည်။ မိခင်နို့သည် ကယ်လိုရီနှင့် အဓိကအာဟာရများကို ဆက်လက်ဖြည့်တင်းပေးနေပြီး၊ သင့်ကလေးအား ဖျားနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ကူညီသည်။ အကယ်၍ သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့ မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် ဆန္ဒရှိပါက၊ အစာကျွေးပြီးမှ မိခင်နို့တိုက်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

**နမူနာစားသောက်ဖွယ်စာရင်းနှင့် ကျွေးရမည့်ပမာဏများ**

မနက်စာ	ဆီရိယယ် 1/4 ခွက် အတုံးသေးသေးတုံးထားသော သစ်တော်သီး 1/4 ခွက် မလိုင်အပြည့် နို့ 1/2 ခွက်
မနက်စာ အဆာပြေမုန့်	ဟိုးလ်ဝို တော်တီးယားမုန့် 1/4 ကျက်စွာပြုတ်ထားသော ကြက်ဥ 1လုံး
နေ့လည်စာ	ကြက်ဆင်သား 1အောင်စနှင့် ချစ်အတုံးလေးများ 1အောင်စ ဟိုးလ်ဝိုခရက်ကာမုန့် 4ချပ် ပဲအစိမ်းပြုတ်ပြီးသား 1/2ခွက် ငှက်ပျောသီး 1/2လုံး မလိုင်အပြည့် နို့ 1/2ခွက်
ညစာ	ကြက်ကင် စားပွဲတင်ဇွန်း 1 ဇွန်းမှ 2 ဇွန်းအထိ ချက်ပြီးသား ဘရိုကိုလီ 1/4 ခွက် ချက်ပြီးသား မုန့်လာဥနီ 1/4 ခွက် ဆန်လုံးညို 1/4 ခွက် မလိုင်အပြည့် နို့ 1/2ခွက်
အဆာပြေမုန့်	*ရေဟမ်ခရက်ကာလေးထောင့်မုန့် 2 ခုမှ 3 ခု မလိုင်အပြည့် နို့ 1/4 ခွက်



**ခွက်နဲ့သောက်ဖို့အချိန်ရောက်ပြီ**

တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးသည့်နောက်တွင် နို့ဖူးမှာ အာဟာရ အရင်းအမြစ်တစ်ခု အဖြစ်ထက် သက်သောင့်သက်သာ ရှိမှုကို ပေးရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ အသက်တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးသည့် အချိန်တစ်ဝိုက်တွင် စတင်ဖြစ်ပါ။ ထိုမှသာ သင်၏ လမ်းလျှောက်ကာစ ကလေးသည် အသက် 14လအရွယ်တွင် နို့ဖူးပြတ်မည်ဖြစ်သည်။

ဤအဆင့်သုံးဆင့်ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ -

- နေ့လည်ပိုင်း နို့ဖူးများကို ဖြတ်ပါ
- တစ်ရက်လုံးသောက်သော နို့ဖူးများကို ဖြတ်ပါ
- အိပ်ချိန်တွင်သောက်သော နို့ဖူးများကို ဖြတ်ပါ

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အပြောင်းအလဲကို သင့်ကလေးကျင့်သားရဖို့ ကူညီရန်အတွက် အဆင့်တစ်ဆင့်နှင့် တစ်ဆင့်အကြားတွင် ရက်အနည်းငယ်စောင့်ပါ။

ဤအပြောင်းအလဲကို လွယ်ကူစေရန်အတွက် မိခင်များမှ အကြံပြုချက်များ -

- နို့ဖူးများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ သို့မဟုတ် မမြင်ကွယ်ရာတွင်ထားပါ။ နို့ကိုခွက်နှင့်သာ ပေးပါ။
- နို့ဖူးအစား အဆာပြေမုန့်တစ်ခု သို့မဟုတ် အစားအစာ ပေးပါ။ ဥပမာ၊ မနက်ခင်းနို့ဖူးအစား မနက်စာကို မလိုင်အပြည့် နို့ကိုခွက်တစ်ခွက်နှင့် တိုက်ကျွေးပါ။
- မှောက်လျှင်မမိတ်သောခွက်များကို သုံးဖို့ကြိုးစားပါ (ဆစ်ပီခွက် ခေါ် နှုတ်ခမ်းနှင့်စုတ်ယူရသော အပေါက်များပါသည့်ခွက်များ)။ လက်ကိုင်များပါပြီး အောက်ခြေလေးသော ခွက်ကို သုံးပါ။
- ညဘက်အိပ်ရာဝင်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ပြောင်းလဲပါ။ တက္ကီဘီ ဝက်ဝံရုပ်ကဲ့သို့ သက်သောင့်သက်သာရှိစေသော အရာတစ်ခုကို ပေးပါ။ နို့ဖူးတိုက်မည့်အစား စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ပြပါ။

“အခုသားကကြီးလာပြီ၊ မေမေလိုဘဲခွက်နဲ့သောက်တတ်ပြီ” စသဖြင့် ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ပံ့ပိုးမှုများ အများအပြား ပေးပါ။

**ကျန်းမာပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော အစာ**

သင့်ကလေးတစ်နှစ်ပြည့်သောအခါ ဤအစားအစာများကို ကျွေးဖို့ အဆင်ပြေပါသည် -

- ဥများ
- ပဲစိစပ်
- ဂျုံ
- ငါး
- မလိုင်အပြည့် နို့
- အခွံအမာပါသော ကမာ၊ယောက်သွား၊ပုဇွန်

မှတ်ချက်။ အကယ်၍သင့်မိသားစုတွင် အစားအစာဓာတ်မတည့်သည့် သမိုင်းကြောင်းရှိပါက၊ ဤအစားအစာများကို နောက်ပိုင်းမှ ကျွေးရန် သင့်ဆရာဝန်ကအကြံပြုကောင်း ပြုနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား နှင်တတ်စေသော အစာများကို ရှောင်ရှားပါ -

- မြေပဲထောပတ်နှင့် မတ်ရှီမဲလို့ကဲ့သို့သော ပျော့သောအစာများ
- ဟော့ဒေါ့၊ သကြားလုံး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ငံဆေးနှင့် စပျစ်သီးအလုံးကဲ့သို့သော အဝင်ချောသောအစာများ
- အစေ့အဆန်၊ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်၊ မုန့်ကြိုးလိမ်ချောင်းများနှင့် စပျစ်သီးခြောက်များကဲ့သို့သော သေးငယ်ပြီးမာသောအစာများ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းနှင့် ချက်ပြီးသား အသား အတုံးအကြီးများ



“သားသားကိုပေးပါနော် -

- တစ်နေ့ကို မလိုင်အပြည့်ပါတဲ့နို့ 16အောင်စ၊ တစ်နေ့ကို ၄ အောင်စထက်မပိုတဲ့ ဖျော်ရည်၊ အစားအစာနဲ့ မုန့်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုအကြား သောက်ရေ”

အကယ်၍သင့်ကလေးခွက်နှင့်မသောက်နိုင်ပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

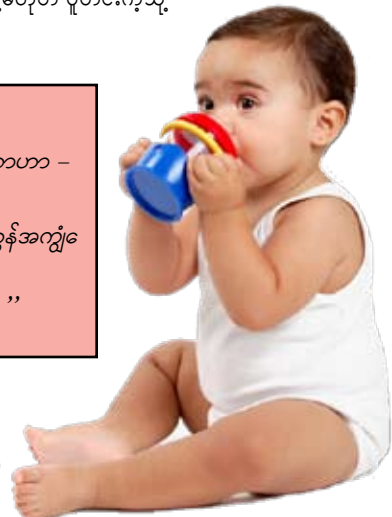
ဖျော်ရည်နှင့်နို့တို့သည် သင့်ကလေးဗိုက်ပြည့်နေသည်ဟု ခံစားစေသည်။ နို့သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်ကို အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းသည် သင့်ကလေးအား အခြားအစားအစာများ ဖြစ်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအပေါ် ဆာလောင်မှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် နို့ကိုခွက်နှင့် မသောက်ပါက ကယ်လစီယမ်ဘတ်ကို အောက်ပါတို့မှ ရရှိနိုင်ပါသည် -

- ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် ချစ်
- ဆီရိယယ်ကဲ့သို့ ကယ်လစီယမ်မြင့်တင်ထားသော အစာနှင့် အရည်များ
- အုတ်မီးလ်၊ အာလူးထောင်း သို့မဟုတ် ပူတင်းကဲ့သို့ နို့နှင့်လုပ်ထားသော အစာများ

“သားသားအသက်တစ်နှစ် ပြည့်ပြီးသွားတဲ့နောက်ပိုင်း နို့ဖူးစို့နေတာဟာ -

- သွားပိုးစားတာ
- သွေးထဲမှာသံ ဘတ်နည်းတာနို့အလွန်အကျွံသောက်လို့
- အဝလွန်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။”



WIC #1283 Burmese (12/10)