



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

မိခင်နှင့် ကလေးငယ်များအတွက်

စားသောက်မှုပုံစံဖွံ့ဖြိုးစုံလင်မှုတစေခြင်း

လူမှုဘဝနှင့်အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ
ဆက်ဆံရေးသင်ကြားမှုများအတွက်
သင်တန်းပို့ချသူများလက်စွဲ
သင်ထောက်ကူပုံပြကားချပ်စာအုပ်

FAO support to the Global Agriculture and Food Security
Programme (GAFSP) in Myanmar

ဇွန်လ ၂၀၂၂



အခန်း ၁ . ၁

အာဟာရချိတ်ဆက်ခြင်း၏ပြဿနာများ

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဆိုတာဘာလဲ?



အာဟာရဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း



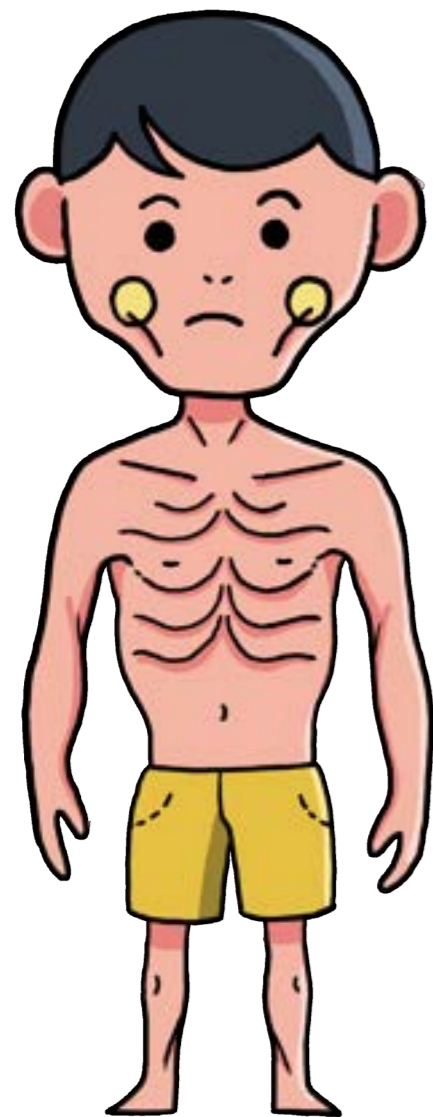
အာဟာရဓာတ်လိုသည်ထက်လွန်ကဲနေခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဆိုတာဘာလဲ?

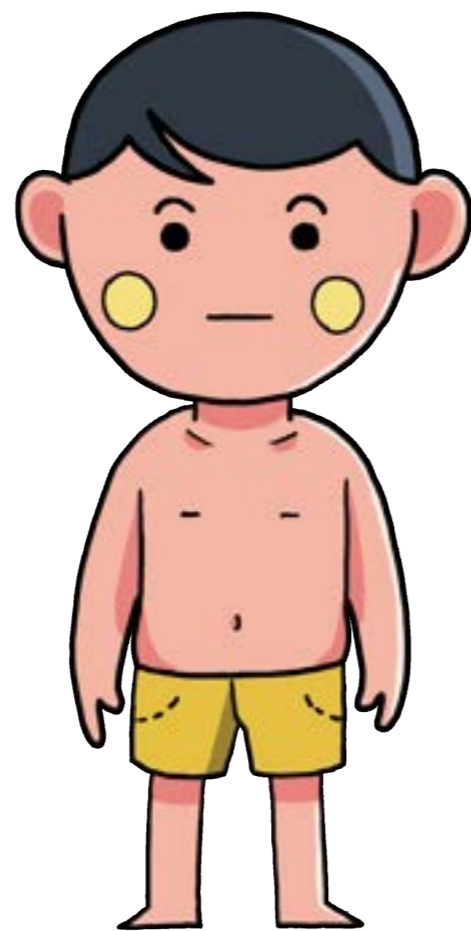
အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

- စားသောက်သည့် အစားအစာများမှ လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်ကို လုံလောက်စွာမရရှိခြင်း
(အာဟာရဓာတ်မလုံလောက်မှု)
- မကြာခဏ ဖျားနာခြင်း၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်းများခံစားနေရသည့် ခန္ဓာကိုယ်သည် စားသုံးလိုက်သော အစားအစာများမှ အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်ဝစွာရယူနိုင်မှုမရှိခြင်း
(အာဟာရဓာတ်မလုံလောက်မှု)
- ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သည်ထက် လွန်ကဲများပြားစွာ စားသောက်ခြင်း
(အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲမှု)

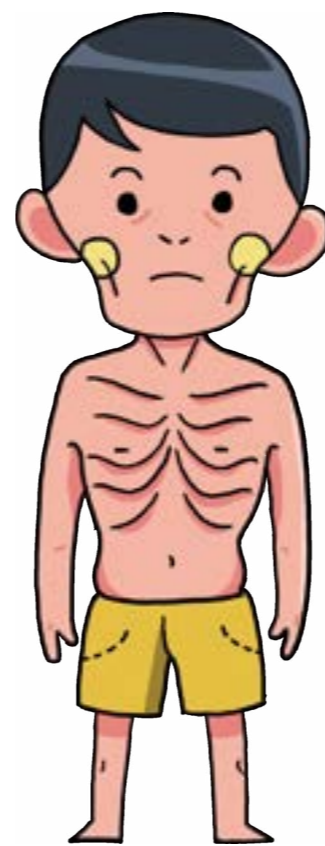
အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အမျိုးအစား ၅ မျိုး



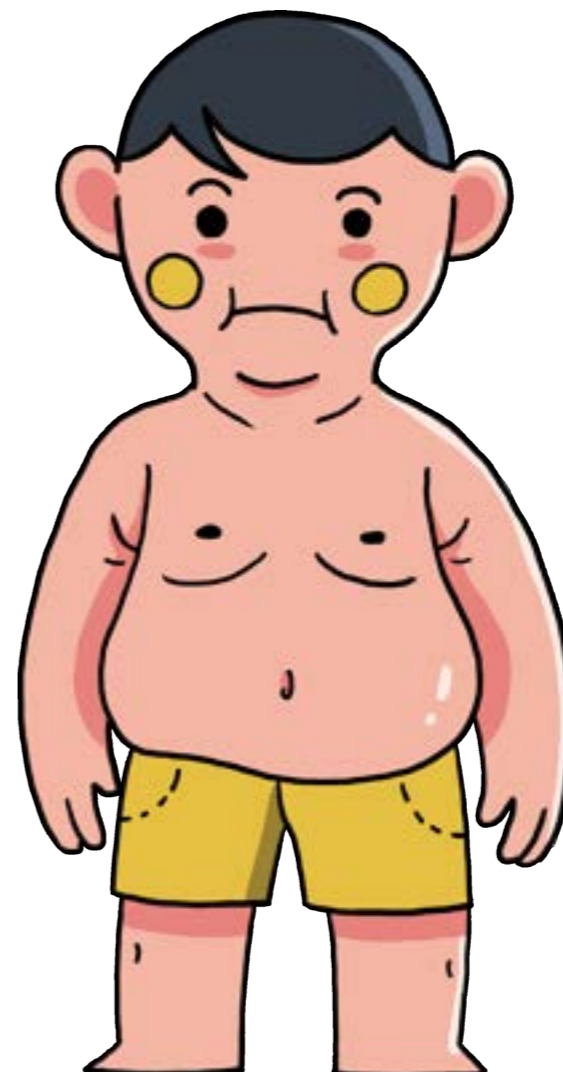
အားမပြည့်သောကလေး
ပုံမှန်ထက် ပိန်ချုံးနေခြင်း



ကြီးထွားမှုနှေးသောကလေး
ပုံမှန်အရပ်ထက်နိမ့်ခြင်း



ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်
သောကလေး
ပုံမှန်အောက်သေးကွေးနေခြင်း



ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲ
သောကလေး
ပုံမှန်အောက်သေးကွေးနေခြင်း



ပိန်ခြုံးပုပြတ်သောကလေး
ပုံမှန်အောက်ပိန်ချုံး၊ ပုပြတ်နေခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အမျိုးအစား ၅ မျိုး

ယေဘုယျအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲနေခြင်း၊ အနု - အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့ လျော့ပါးခြင်းများကို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာပုံများကို ကြည့်ရှုပါ။ ကလေးငယ်အားလုံး နှစ်နှစ်သား အရွယ်ဖြစ်ကြသော်လည်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်း တူညီကြပါသလား။ တစ်ပုံချင်းစီကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

စဉ်	အာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစား	ဖော်ပြချက်
၁	အားမပြည့်ခြင်း	• ပုံမှန်ထက် ပိန်ချိုးနေခြင်း (အရပ်အမြင့်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန်နိမ့်နေခြင်း)
၂	ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း	• ပုံမှန်အောက်အရပ်ပုံခြင်း (အသက်အရွယ်အလိုက် အရပ်မြင့်မားမှုမရှိခြင်း)
၃	ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်း	• ပုံမှန်အောက်သေးကွေးနေခြင်း (အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်အလေးချိန်မရှိခြင်း)
၄	ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲခြင်း	• ပုံမှန်ထက်လွန်စွာဝဖိုင့်နေခြင်း (အရပ်အမြင့်နှင့်ယှဉ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲနေခြင်း)
၅	ပိန်ချိုးပုံပြတ်အားနည်းခြင်း	• (အသားအရည်ဖြူဖျော့ခြင်း၊ ညအချိန်အမြင်အာရုံပျောက်ခြင်း၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းခြင်း စသည်) လက္ခဏာရပ်များကို ပြသနေလျှင် ကလေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ်များ လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုနှုန်းနှင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းဖြစ်စဉ်များကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားသည့်အခြေအနေအားလုံး
- ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ အများဆုံးမြင်တွေ့ရသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုအမျိုးအစားပုံစံကို ပြောပြစေပါ။
- မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းခြောက်သွေ့ဒေသဇုန်တွင် ၂၀၁၇ - ၁၈ တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနလေ့လာချက်များအရ ကလေးငယ်သုံးဦးလျှင် တစ်ဦးသည် ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးမှုဝေဒနာ ခံစားနေရပြီး၊ ကလေး ၁၂ ဦးတွင် ၁ ဦး မှာ ပိန်ချိုး ပုံပြတ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။¹ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ယခုပမာဏသည် အလွန်မြင့်မားနေပါသည်။

¹ Ministry of Health and Sports, Myanmar. (2017-2018) Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey. Interim report.

အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့ရသည့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း



ပိန်လီနေခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်အတိုင်းအထွာမှတ်
- ၁၈.၅ အောက်



သာမန်
ခန္ဓာကိုယ်အတိုင်းအထွာမှတ်
- ၁၈.၅ မှ ၂၃.၀ အကြား



အလွန်ခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်အတိုင်းအထွာမှတ်
- ၂၃.၀ မှ ၂၇.၅

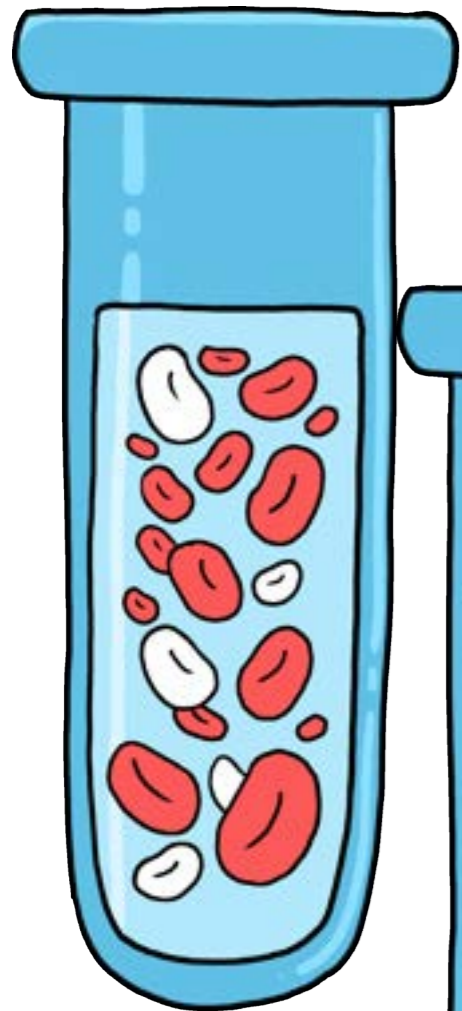
အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့ရသည့် အဟာရချို့တဲ့ခြင်း

- မြန်မာနိုင်ငံ၌ မျိုးပွားနိုင်စွမ်းရှိသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးအမျိုးသမီးများ (အသက် ၁၅ - ၄၉ နှစ်ကြား) ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသည့် အဓိကပြဿနာရပ်များတွင် အဟာရချို့တဲ့ခြင်းလည်း တစ်ချက်ပါဝင်နေပါသည်။
- လတ်တလောစစ်တမ်းများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည့် အရွယ်ရောက်ပြီးအမျိုးသမီး ခုနစ်ဦးတွင် တစ်ဦးသည် ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ခြင်း၊ သာမန်ထက် ပိုနုချိုးနေခြင်း (၁၄.၃%) ဖြစ်နေပြီး အမျိုးသမီးငါးဦးတွင် တစ်ဦး(၂၂.၉%) မှာ အဝလွန်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။²
- အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်းက အမျိုးသမီးဓမ္မတာဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်ယှက်သကဲ့သို့၊ သားဥကြွေခြင်းကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေတည်မှု နှောင့်နှေးစေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်ခြင်း၊ နေ့လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း၊ ပေါင်ချိန်မပြည့်သောကလေးမွေးခြင်းစသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလပြဿနာများကြုံတွေ့ရနိုင် ခြေ အလွန်မြင့်မားစေပါသည်။
- မိခင်ဖြစ်သူ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနေခြင်း၊ ကိုယ်ပေါင်ချိန်မပြည့်ခြင်းက မွေးဖွားသည့် ကလေးပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ကလေး အသေမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးများအနေဖြင့် မိမိတို့ စားသုံးသည့်အစားအစာများသည် ကျန်းမာညီညွတ်မှုတစ်သော အစားအသောက်များဖြစ်စေပါ။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလအတွင်း မိမိကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်စွာ ရှိနေစေရန် ထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။

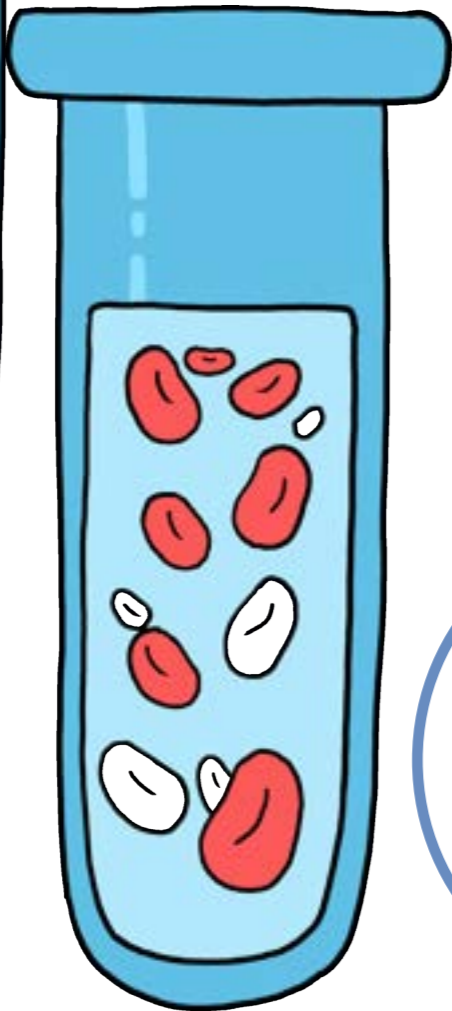
² Ministry of Health and Sports, Myanmar. (2017-2018). Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey. Interim report.

သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း သွေးအားနည်းဝေဒနာ

ပုံမှန်သွေး



သွေးနီဥနည်း
နေသောသွေး



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



အိပ်မပျော်ခြင်း



အသက်ရှူမဝခြင်း



ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း



မူးဝေခြင်း



အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း



အသားအရည်
ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း

သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း သွေးအားနည်းဝေဒနာ

- အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝခြင်းနှင့် အာဟာရလွန်ကဲနေခြင်းများအပြင် အနု - အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လောက်ငှမရှိခြင်းများ ကလည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း မြင့်မားလျက်ရှိပါသည်။ ယင်းတို့အထဲမှ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် - အေ ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းများမှာ အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြပါသည်။
- ကလေးငယ်များ သံဓာတ်လုံလောက်စွာ မရရှိပါက ၎င်းတို့၏စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှုန်း နှောင့်နှေးကြန့် ကြာသွားပါလိမ့်မည်။ မည့်သည့်အသက်အရွယ်မဆို သံဓာတ်မပြည့်ဝပါက သွက်လက်ထက်မြက်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ ထို့ပြင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေပိုများသလို သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေးနီဥ နည်းသည့်ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သံဓာတ်အားနည်းခြင်းက သွေးနီဥလျော့ကျသည့်ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်ခြေ မြင့်မားစေသလို မိခင် နှင့် ကလေး သေဆုံးနိုင်ခြေ၊ ရက်လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးဖွားသည့်ကလေးငယ် ပေါင်မပြည့်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွား နိုင်ရန်အလားအလာပိုများပါလိမ့်မည်။
- မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းအပူပိုင်းခြောက်သွေ့ရန်အတွင်း အသက် ၆လမှ ၅၉လ အရွယ် ကလေးငယ်များတွင် သုံးဦးလျှင် တစ်ဦးနှုန်း (၃၆%) သွေးနီဥနည်းပါးသည့် ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါသည်။
- ထို့ပြင် အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီး (အသက် ၁၅ - ၄၉ ကြား) သုံးဦးလျှင် တစ်ဦးမှာလည်း သွေးအားနည်းဝေဒနာကို ခံစားနေကြပါသည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးမှာ (၄၇%) သွေးအားနည်းမှု ခံစားနေရပြီး အကျိုးဆက်အားဖြင့် မိခင်နှင့် ဝမ်းထဲရှိကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်ပါလိမ့်မည်။
- ထို့ကြောင့် အသား ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အဝါရောင်သစ်သီးဝလံ စသည်တို့ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စုံလင်စွာစားသုံးပါ။ သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းဝေဒနာများကို တစ်ဖက်တွင်ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

³ Win, A. Z. (2016). Micronutrient deficiencies in early childhood can lower a country's GDP: The Myanmar example. *Nutrition*, 32(1), 138-140.
⁴ Ministry of Health and Sports, Myanmar. (2017-2018). Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey. Interim report.
⁵ Ministry of Health and Sports, Myanmar. (2017-2018). Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey. Interim report.

အိုင်အိုဒင်းဇက်ချိတ်မှု ဝေဒနာလက္ခဏာများ



လည်ပင်းကြီးရောဂါ



ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိခြင်း



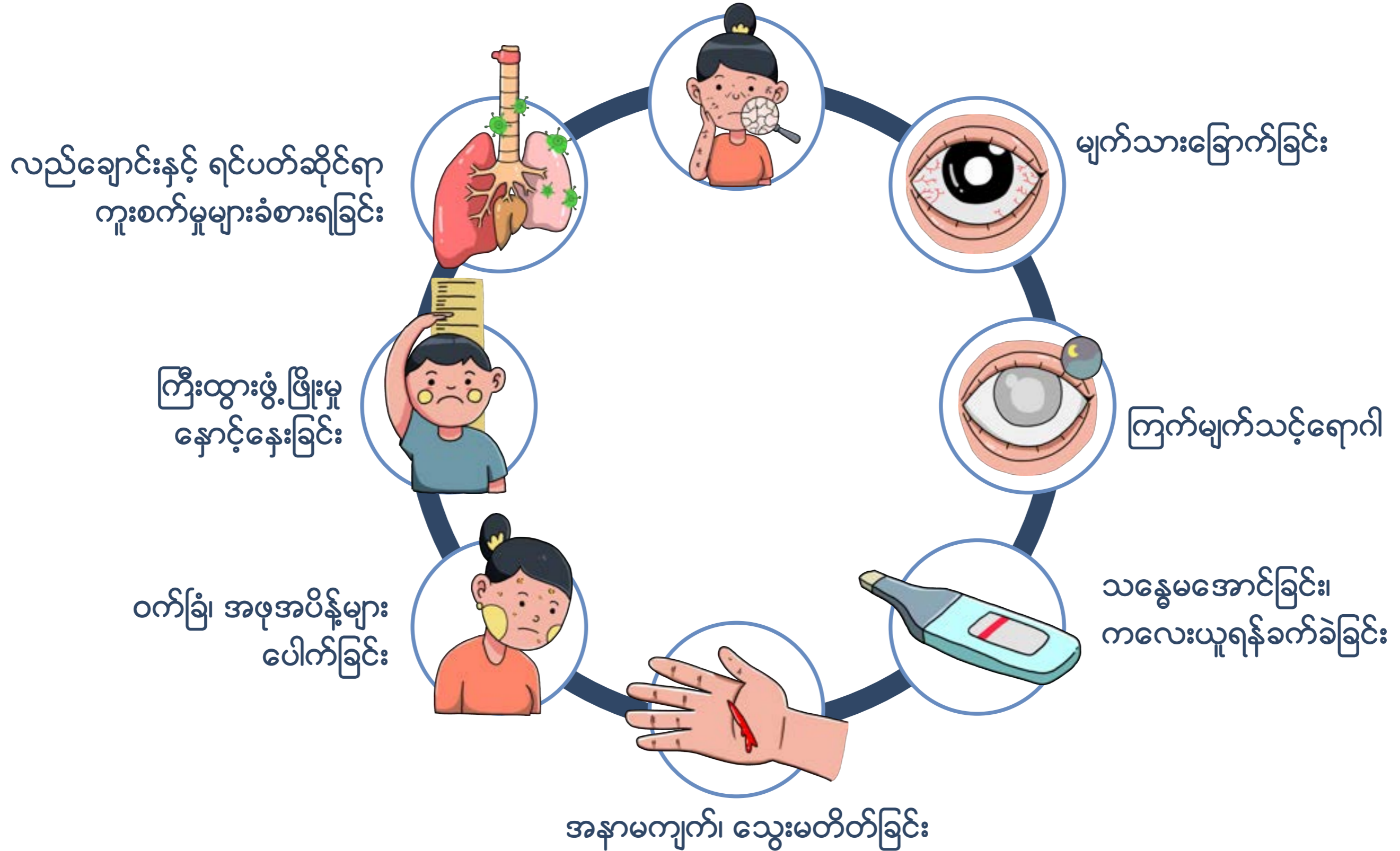
သင်ကြားသင်ယူနိုင်စွမ်း နှေးကွေးခြင်း

အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှု ဝေဒနာလက္ခဏာများ

- မြန်မာနိုင်ငံသားများ၏စားသောက်မှုပုံစံထဲတွင် မလုံလောက်ဘဲရှိနေသည့် အနု - အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှု နောက်တစ်မျိုးမှာ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်လောက်ငုစွာ ရရှိမှုမရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- မိမိခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်သည့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကို လောက်ငုစွာစားသုံးရယူခြင်းမရှိပါက တက်ကြွလှုပ်ရှားလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သင်ကြားသင်ယူခြင်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ခက်ခဲမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်လည်း လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၌ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့နေပါက မွေးဖွားလာမည့်ကလေးမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးခြင်း၊ အရပ်ပုလွန်းခြင်း စသည်တို့ ခံစားကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်မိခင်အနေဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် လုံလောက်စွာစားသုံးခြင်းမရှိပါက ကလေးငယ်အားတိုက်ကျွေးနေသည့် မိခင်နို့ရည်တွင်လည်း အိုင်အိုဒင်းဓာတ် လျော့ပါးချို့တဲ့နေပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါက ကလေးငယ်အတွက်ပါ အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်ပါသည်။

စိစာမင်-အေ ချိတ်မှု ရောဂါဝေဒနာ

အသားအရည်ခြောက်သွေ့ခြင်း

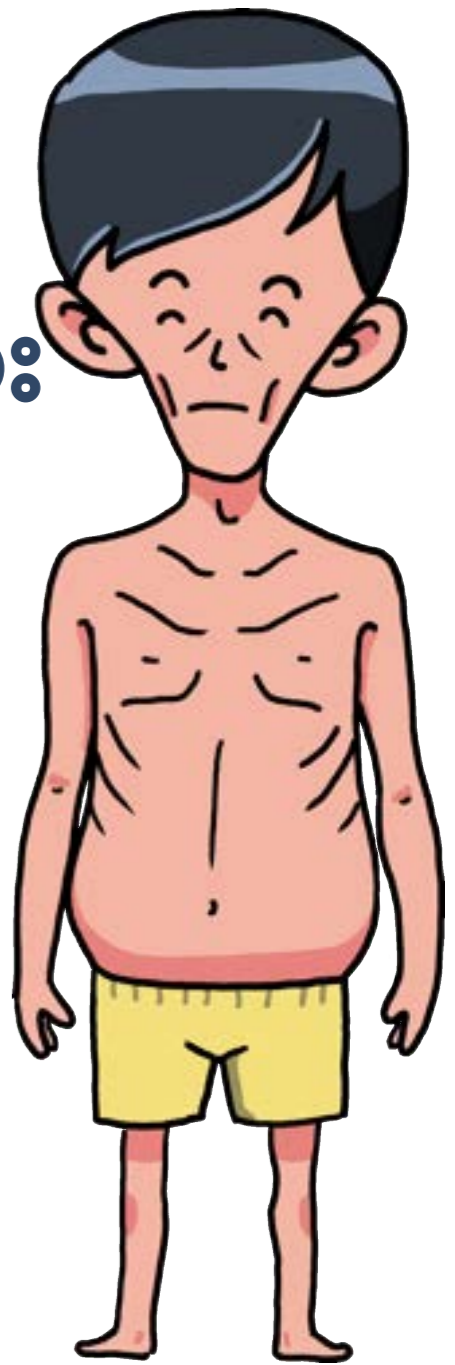


ဗီတာမင်-အေ ချို့တဲ့မှု ရောဂါဝေဒနာ

- မြန်မာပြည်၌ ဖြစ်ပွားမှုများသည့် အခြား အနု - အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုတစ်မျိုးမှာ ဗီတာမင် - အေချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဗီတာမင် - အေ ချို့တဲ့မှု ခံစားနေရချိန်တွင် ကိုယ်ခံအားနည်းနေသည့်အတွက် ဖျားနာမကျန်းမာနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
- အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များဗီတာမင် - အေ ချို့တဲ့မှုခံစားနေရပါက ဝက်သက်ပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာကြုံတွေ့ရပါက ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ခံစားရပါလိမ့်မည်။
- ဗီတာမင် - အေ ဓာတ် ဆိုးဆိုးရွားရွား ချို့တဲ့နေသည့်အခါတွင် ညအချိန် မမြင်ရခြင်း (ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ) မျိုးမှ မျက်စိ ကန်းသည်အထိ အမြင်အာရုံပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခြင်းများဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မွေးစကလေးငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ထိုအခြေအနေမျိုး အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဗီတာမင် - အေ ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းက ညအချိန်မျက်လုံးကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သလို မီးဖွားချိန်၌ မိခင်နှင့်ကလေး အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ခြင်းမျိုးပါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၁ . ၂

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ



အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း



ကျောင်းစာ၊ အတန်းပညာ
သင်ယူနိုင်စွမ်းနည်းပါးခြင်း



ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်း၊
မကြာခဏ ဖျားနာခြင်း



ကြီးမားသော
ဆေးကုသမှုစရိတ်

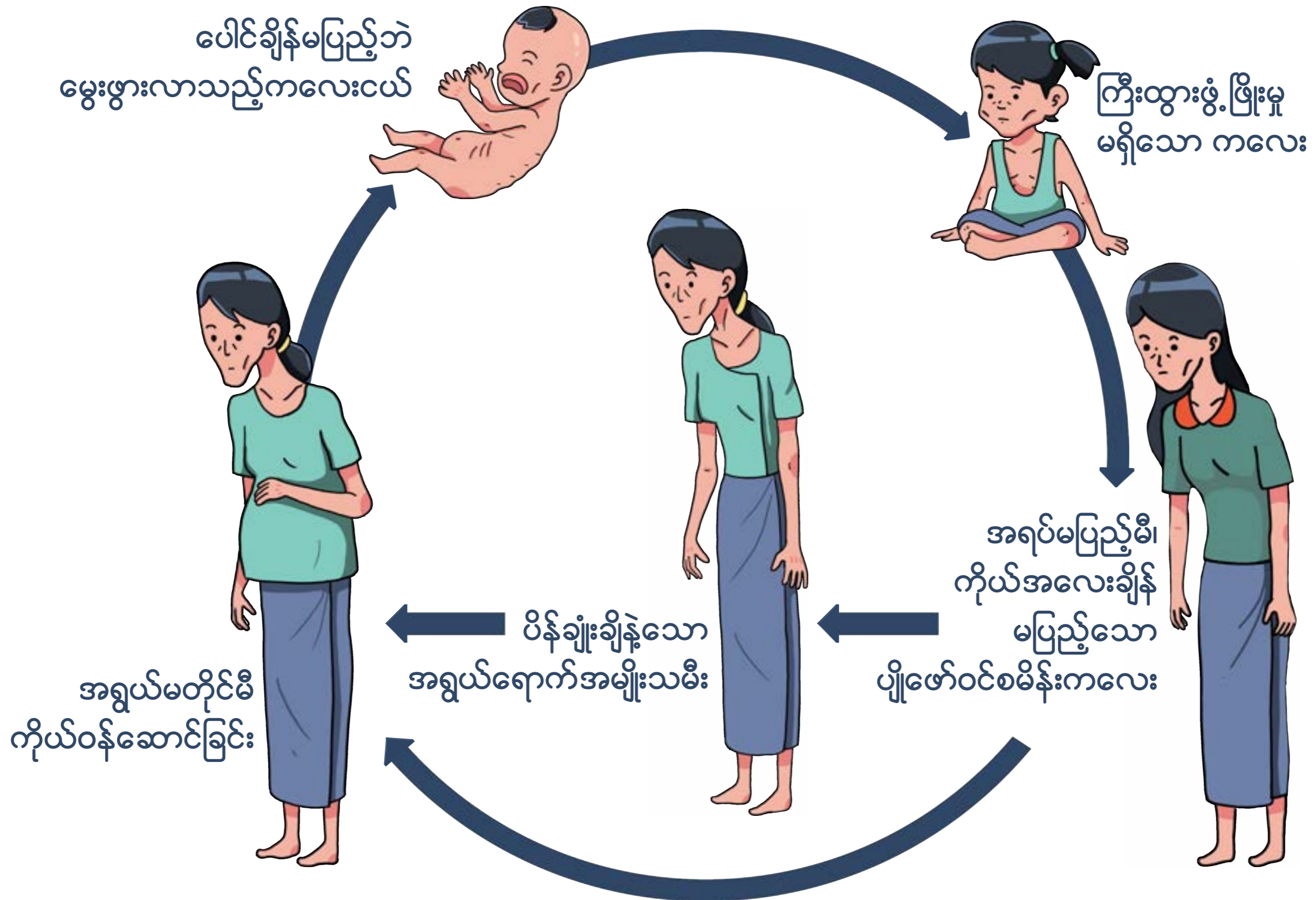


သေဆုံးခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

- အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးငယ်များသည် ကိုယ်ခံအားမကောင်းမွန်သည့်အတွက် မကြာခဏ နာမကျန်းဖြစ်လေ့ ရှိတတ်ပါသည်။
- ယင်းသို့ မကြာခဏ ဖျားနာခြင်းများကြောင့် ကုသမှုစရိတ်ပိုမိုကြီးမြင့်စေပါသည်။
- အာဟာရချို့တဲ့မှု ဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားနေရခြင်းကို အချိန်မီမကုသပါက ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိပါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းက ဦးနှောက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် သင်ကြားသင်ယူနိုင်စွမ်းနည်းပါးခြင်း၊ ပညာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွင်အားနည်းခြင်းများကိုပါ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးကြီးပြင်းလာသည့်အခါတွင်လည်း လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရည်နိမ့်ပါးသည့်အလျောက် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းနှင့် ဝင်ငွေရရှိမှု နည်းပါးနေပါလိမ့်မည်။
- ငယ်ရွယ်ချိန်ကလေးဘဝ အာဟာရနည်းပါးချို့တဲ့ခြင်းက အရွယ်ရောက်ချိန်၌ လူကြီးရောဂါများဖြစ်သည့် သွေးချိုဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ စသည်များကိုပါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသံသရာစက်ဝန်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း



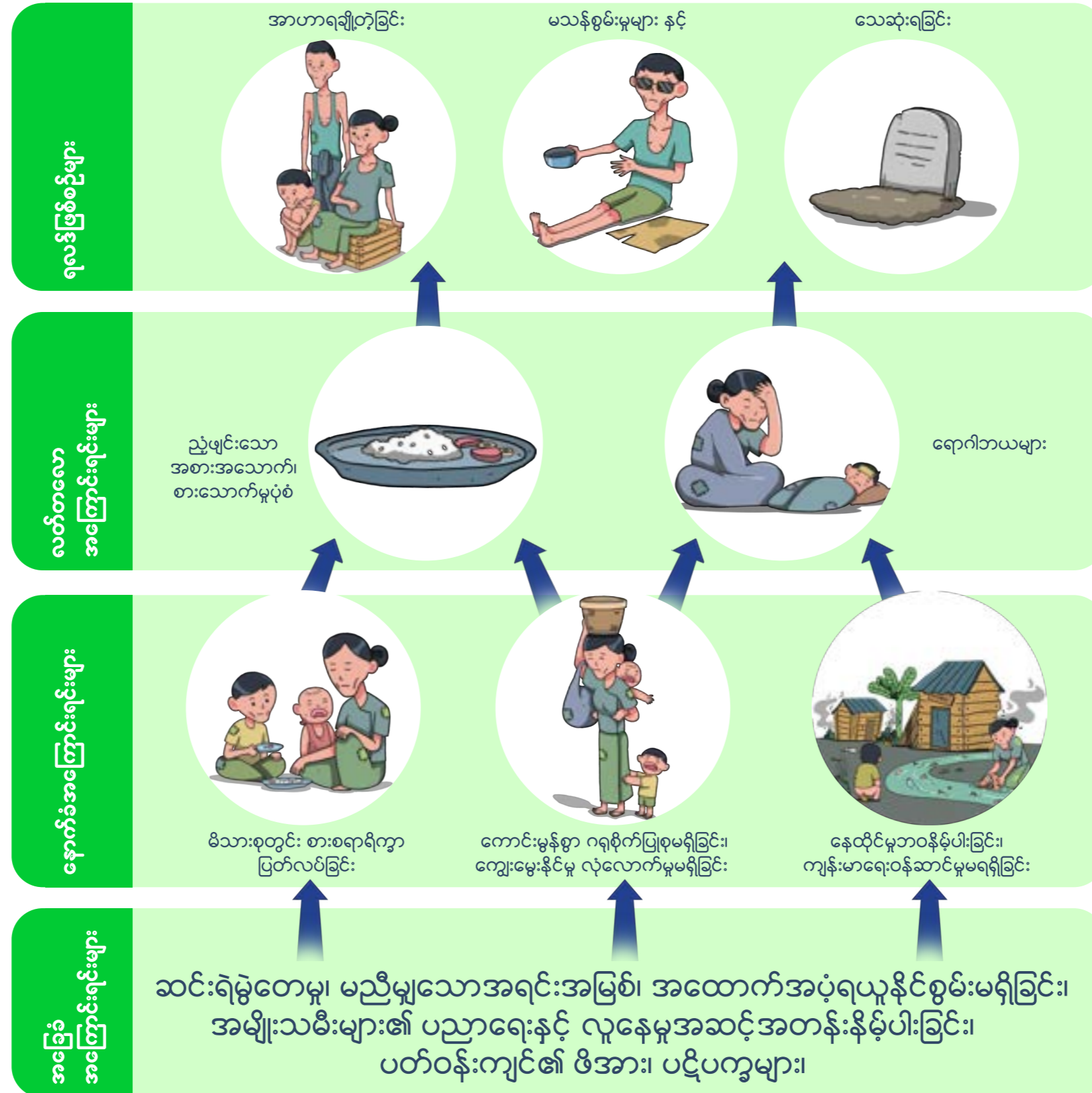
အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသံသရာစက်ဝန်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း

- အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝသော အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် ကလေးငယ်မွေးဖွားနိုင်ခြေ အလွန်များပြားပါသည်။
- မွေးဖွားလာသည့် ပေါင်ချိန်မပြည့်သည့်ကလေးငယ်မှာ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါတွင်လည်း အာဟာရဓာတ်လောက်ငှစွာ မရရှိသောကလေး ဖြစ်လာနိုင်ရန် အလွန်လွယ်ကူပါသည်။
- အာဟာရဓာတ်လောက်ငှစွာမရရှိသည့်ကလေးသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေသော ပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးငယ်အဖြစ် ကြီးပြင်းလာပါလိမ့်မည်။
- အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေသောမိန်းမပျိုမှ မွေးဖွားသည့် ကလေးငယ်သည်လည်း ပေါင်ချိန်မပြည့်ဘဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။
- အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေသောမိန်းမပျိုသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေသည့် အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးအနေသို့ ကြီးပြင်းလာပါလိမ့်မည်။
- ဤသံသရာစက်ဝန်းသည် ယခုကဲ့သို့ ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပျက်နေသောအခါ၊ မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှ နောက်တစ်ဆက်သို့ အမွေပေးလက်ဆင့်ကမ်းသွားမည်သာဖြစ်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤသံသရာစက်ဝန်းကို အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝ၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်စားသောက်မှုပုံစံများ ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အချိန်မရွေး ရပ်တန့်ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်ပါသည်။

အခန်း ၁ . ၃

အာဟာရချိတ်ဆွဲခြင်းဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းရင်းများ

အာဟာရချို့တဲ့စေသော အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း



အာဟာရချို့တဲ့စေသော အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း အစီအစဉ်တကျ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

- လုံလောက်စွာစားသုံးနိုင်မှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာခံစားရခြင်းတို့ကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပွားစေပါသည်။
- မိသားစုတွင်း စားသောက်ဖွယ်ရာ လောက်ငှမှုမရှိခြင်း၊ ကလေးငယ်အား စောင့်ကြပ်ကျွေးမွေးပေးမည့် အုပ်ထိန်းသူ မရှိခြင်းများက ကလေးငယ်တွင် စားသောက်မှုစနစ် / ပုံစံ ကင်းမဲ့နေစေပါလိမ့်မည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပျိုးထောင်ပေးမည့်အုပ်ထိန်းသူမရှိသည့်အခါ ကလေးငယ်အနေဖြင့် ရောဂါဝေဒနာခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- အိမ်ထောင်စုတွင် အစားအစာပြတ်လပ်ခြင်းမှာ - မိသားစုကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုမရှိခြင်း၊ ဝင်ငွေမရှိခြင်း၊ မိုးခေါင် ရေရှားဒဏ်ကြုံတွေ့ရခြင်းနှင့်အခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီးအာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်စေပါသည်။
- မိခင်နှင့် မိသားစုဝင်များ၌ တာဝန်ဝတ္တရားများပြားလွန်းနေခြင်းက ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်းအရည်အသွေးကို လျော့ကျစေပါသည်။
- ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ အမျိုးသမီးများ၏ပညာအရည်အချင်းနိမ့်ကျခြင်း၊ ရယူသုံးစွဲနိုင်မည့် အထောက်အပံ့၊ ရင်းမြစ်မရှိခြင်း ထုံးထမ်းစဉ်လာလူမှုရေးပညတ်ချက်များက အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ပေါ်စေသော နောက်ခံအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။
- မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ လူမှုအသိုက်အဝန်းများပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းအကြောင်းရင်းဖြစ်စဉ်များ မတူကွဲပြားသွားနိုင်ပါသည်။
- အချို့သောအကြောင်းရင်းပြဿနာများကို မိခင်၏ဆောင်ရွက်ချက်၊ မိသားစုဝင်များဖေးမပံ့ပိုးမှု၊ အကူအညီပေးရေး လုပ်သားများနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒလုပ်ငန်းစဉ်များအားဖြင့် ကျော်လွှားဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။
- ရင်ဆိုင်နေရသောပြဿနာရပ်၏ အကြောင်းရင်းအစစ်အမှန်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ထိရောက်သည့် ဖြေရှင်းချက်များ သတ်မှတ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လတ်တလောအကြောင်းရင်းများကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း



အာဟာရမပြည့်ဝသော အစားအစာ

ရောဂါဝေဒနာ

လတ်တလောအကြောင်းရင်းများကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ

- ပထမအဆင့် လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်စဉ်များကို လတ်တလောအကြောင်းရင်းများဟုခေါ်သည်။
- စားသောက်မှုစနစ်ပုံစံနှင့် ရောဂါဝေဒနာများက အာဟာရချို့တဲ့စေသည့် လတ်တလောအကြောင်းရင်းများဖြစ်ကြသည်။
- လက်ရှိစားသုံးနေသော စားသောက်မှုပုံစံ၌ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်မှုမရှိသည့်အခါ ကလေးငယ်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုဝေဒနာခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအခြေအနေများကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပွားစေပါသည် -
 - မိခင်နို့ချို သီးသန့်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်မှုမရှိခြင်း၊
 - ဖြည့်စွက်အစားအစာကျွေးမွေးရမည့်အချိန်တွင် ကျွေးမွေးမှုမရှိခြင်း၊
 - အစားအစာမျိုးစုံလင်စွာ စားသုံးမှုမရှိခြင်း၊ လုံလောက်စွာ စားသောက်မှုမရှိခြင်း။
- ရောဂါဝေဒနာခံစားရသည့်အခါ အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများကြောင့်လည်း အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်စေပါသည် -
 - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးခမ်းခြောက်စေခြင်း၊
 - အဆုတ်ရောင်ရောဂါမျိုးများကြောင့် အစာစားချင်စိတ်နည်းပါးစေသလို စားသုံးသောအစာမှ အာဟာရဓာတ် ရယူနိုင်စွမ်းကိုလည်း လျော့ကျစေခြင်း၊
 - အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းက ကိုယ်ခံအားလျော့ကျစေသောကြောင့် ခံစားရသည့် ရောဂါဝေဒနာများကို ပုံမှန်ထက် ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်စေပါလိမ့်မည်။

နောက်ခံအကြောင်းရင်းများ ကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ



မိသားစုဝမ်းစာမလုံလောက်ခြင်း



လုံလောက်မှန်ကန်သော
စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျွေးမွေးပြုစုမှု
လစ်ဟင်းခြင်း



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်
လူနေမှုဘဝအဆင့်အတန်း
နိမ့်ပါးဆင်းရဲခြင်း

နောက်ခံအကြောင်းရင်းများ ကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ

- လတ်တလောကြုံတွေ့ခံစားနေရသည့် ပြဿနာကိစ္စရပ်များကို သက်ရောက်မှုရှိနေသည့် နောက်ခံအကြောင်းရင်းများတွင် -
 - မိသားစုဝမ်းစာ မလုံလောက်ခြင်း၊
 - လုံလောက်မှန်ကန်သော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျွေးမွေးပြုစုမှု လစ်ဟင်းခြင်း၊
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လူနေမှုဘဝ အဆင့်အတန်း နိမ့်ပါးဆင်းရဲခြင်း။ တို့ပါဝင်ကြသည်။
- မိသားစုအတွက် အရည်အသွေးပြည့်ဝပြီးအာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာလောက်ငှမှုမရှိပါက ထိခိုက်လွယ်အားနည်းသော မိသားစုဝင်များ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များဖို့ အာဟာရဓာတ်လုံလောက်စွာပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- မိခင်ဖြစ်သူ သို့မဟုတ် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသူ အခြားမိသားစုဝင်မှ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းမပြုနိုင်အားပါက ကလေးငယ်အနေဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာနှင့် တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှု ရရှိနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။
- အမျိုးသမီးများ လုပ်ငန်းဆောင်တာများပြားစွာလုပ်ရခြင်းက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကကျသော အရင်းခံအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - အလုပ်ပိနေသောအမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် မိသားစု၊ ရင်သွေးငယ်များအတွက် ကောင်းမွန်စုံလင်သော ထမင်း၊ ဟင်းလျာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နိုင်ရန် အချိန်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်သလို၊ အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် မိသားစုရင်းမြစ်များ (ဥပမာ - မြေယာ၊ ငွေကြေး) နှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးခြင်း၊ လုံးဝမရှိခြင်းတို့ကြောင့်လည်း မိသားစုဝင်များ လိုအပ်သည့် သင့်လျော်သောဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- အမျိုးသားများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များက အမျိုးသမီးများ၏ အရေးကြီးအခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုပြီး အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ မိသားစုအတွက် အစာအာဟာရထောက်ပံ့ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများတွင်လည်း ပါဝင်ကူညီသင့်ပါသည်။
- သန်ရှင်းမှုမရှိသော နေထိုင်မှုအခြေအနေနှင့် ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့မှုညံ့ဖျင်းခြင်းတို့ကလည်း ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားစေပြီး မိသားစုကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေကိုလည်း ပိုမိုဆိုးဝါးစေပါလိမ့်မည်။

အခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ



ဆင်းရဲမွဲတေမှု



အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် အရင်းအမြစ်များ လက်ဝယ်မရှိခြင်း



အမျိုးသမီးများရပ်တည်နေမှု အခြေအနေအဆင့်အတန်း



ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု



မိုးခေါင်ရေရှားဘေးဒဏ်



သစ်တောပြုန်းတီးဆုံးရှုံးခြင်း

အခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ

- တဖန် အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်စဉ်များက နောက်ခံအကြောင်းရင်းများအပေါ် ထပ်မံသက်ရောက်နေပြန်ပါသည်။
- မြေယာ၊ ရေရင်းမြစ်၊ ငွေကြေး၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စသည့်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် အရင်းအမြစ်များ ရယူသုံးစွဲနိုင်စွမ်း မရှိခြင်းစသည့် အခြေခံအကျဆုံးကိစ္စရပ်များက အစားအစာထုတ်လုပ် / ဝယ်ယူနိုင်စွမ်း၊ ဝင်ငွေအခြေအနေနှင့် တကိုယ်ရည် သန်ရှင်းမှုကဲ့သို့သော အရင်းခံအကြောင်းရင်းများနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်မှုရှိနေပါသည်။
- မိုးခေါင်ရေရှားခြင်းကဲ့သို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များက ဝမ်းစာရှာဖွေထုတ်လုပ်ခြင်းကို သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။
- သစ်ပင်သစ်တော ဆုံးရှုံးပြုန်းတီးခြင်းက ဒေသ၏ မိုးရွာမှုနှုန်း (မိုးရေချိန်) နှင့် စိုက်ပျိုးရေးအပေါ် သက်ရောက်စေသည်။
- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းခြင်းက တကိုယ်ရေသန်ရှင်းခြင်းနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေပါသည်။
- အမျိုးသမီးများ၏ ပညာတတ်မြောက်မှုနှင့် ရပ်တည်မှုအခြေအနေများက မိသားစုကို ကျွေးမွေးသည့် အစားအသောက် နှင့် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။
- လူမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ထုံးထမ်းဓလေ့၊ အစဉ်အလာများက အထက်ပါအကြောင်းရင်းများအားလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေပြန်ပါသည်။

အခန်း ၂ . ၁

အစားအသောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ

အစားအသောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ

ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ



လုပ်ငန်းဆောင်တာ
ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည့်
စွမ်းအင်ကို အစားအစာမှ
ရရှိစေပါသည်။

အစားအစာ
စားသုံးခြင်းသည်
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား
ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်
မရှိမဖြစ်အရေးပါပါသည်။



အစားအစာ
စားသုံးခြင်းအားဖြင့်
ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောဂါပိုးများ
တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ
ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

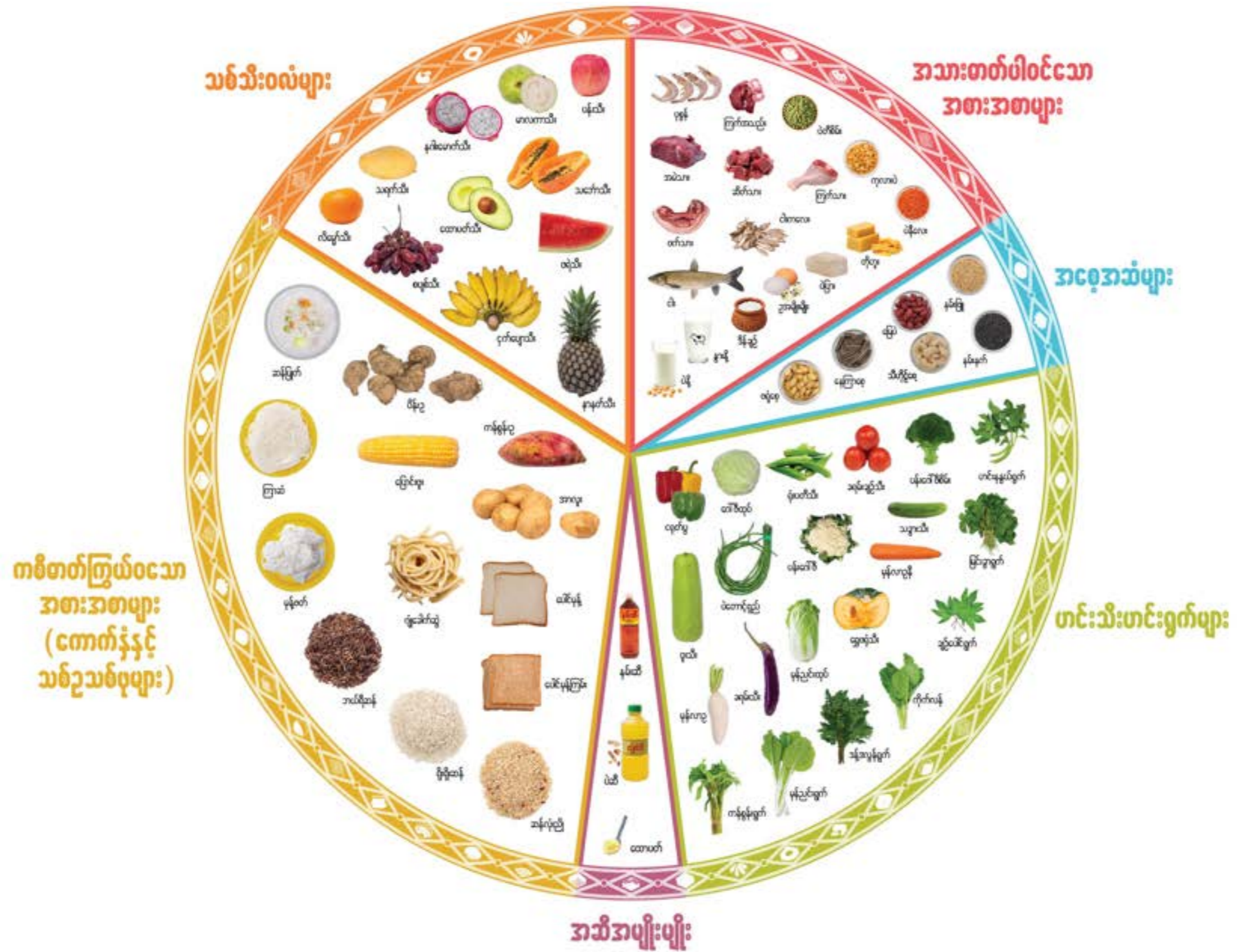


အစားအသောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ

ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ

- လတ်တလောကြုံတွေ့ခံစားနေရသည့် ပြဿနာကိစ္စရပ်များကို သက်ရောက်မှုရှိနေသည့် အရင်းခံအကြောင်းရင်းများတွင် -
- မိမိတို့လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် အခြားကိစ္စရပ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကို အစားအစာများမှ ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်းနှင့် အခြားဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်များအတွက် အစားအစာသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။
- အစားအစာစားသုံးခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုက်ခိုက်လာသည့် ရောဂါပိုးများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အစာအုပ်စုများ



နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာအုပ်စုခြောက်အုပ်စုမှ အစားအစာအမျိုးစုံလင်စွာ စားသောက်ပါ။

Source: Zaw, H.M.M., Thar, C.M., Lee, W.T.K. 2022. Myanmar food-based dietary guidelines for pregnant and lactating women. Nay Pi Taw, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0276en>

အစာအုပ်စုများ

- အစားအစာများအားလုံးသည် အာဟာရဓာတ်များစွာ ရောနှောပါဝင်နေတတ်ပြီး များသောအားဖြင့် အစားအစာတစ်ခုသည် အစာအုပ်စုတစ်ခုတည်းသာမက အုပ်စုအများအပြားအောက်တွင် ပြန့်နှံ့ပါဝင်နေတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အများနားလည်လွယ်ကူစေနိုင်ရေးအတွက် အစားအစာများကို အုပ်စုခြောက်ခုဖွဲ့လိုက်ပြီး အစာအုပ်စုခြောက်စု ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

၁။ ကစိဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ(ကောက်နံ့များနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ)

၂။ အသားဓာတ်ပါသောအစားအစာများ

၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

၄။ သစ်သီးသစ်သီးဝလံများ

၅။ အဆီအမျိုးမျိုး

၆။ အစေ့အဆံများ

ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

(ကောက်နံ့/သစ်ဥသစ်ပုများ)



ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

(ကောက်နု/သစ်ဥသစ်ပုများ)

- ကစီဓာတ်ပါသောအစားအစာများသည် သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ မိခင်နို့ရည် ပိုမိုကြွယ်ဝစွာထွက်ရှိစေရန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အနွေးဓာတ်ရရှိမှုနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်နိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရစွမ်းအင်ကိုပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ထိုအစားအစာအုပ်စုတွင် ဥပမာအားဖြင့် - ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲထားသည့် နံစားပင်များ၊ ဆန်နှင့် ဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်/ပေါင်မုန့်ကြမ်း၊ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပိန်းဥနှင့် ကန်စွန်းဥ စသည်တို့ပါဝင်ကြပါသည်။

အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ



အသားဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာများ

- အသားဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာများက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ တစ်သျှူးများ တည်ဆောက်ရန်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ကာလများအတွင်း သန္ဓေသားမှလိုအပ်သော အာဟာရကိုရရှိပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရန် အတွက် မိခင်ထံမှ လုံလောက်သော အသားဓာတ်ကို စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အဆီလျော့ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် အသားဓာတ်လုံလောက်စွာ ထောက်ပံ့ပေးသည့်အပြင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည့် ဗီတာမင် - အေ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စဖရက်နှင့် ဇင့်ဓာတ်များကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။
- အသားဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာ ဥပမာများမှာ - အဆီနည်းသော အသားများ (ဝက်သားမိုးခိုသား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သား)၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ပင်လယ်စာအမျိုးမျိုး၊ ပဲပိစပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ကုလားပဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ တို့ဟူး၊ အစေ့အဆံများ၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲနို့ စသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ

အခြားသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံများ



ပီတာမင်-အေ ဓာတ် ကြွယ်ဝသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံများ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းမွန်စေသော ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်အမျိုးမျိုးအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော အခြားဒြပ်ပေါင်းများလည်း ပါဝင်သည်။
- အမျှင်ဓာတ်များသည် ဝမ်းမှန်စေသည့်အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ပုံမှန်မဟုတ်သော အလွန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူ ပြုပါသည်။
 - အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်များ - ထောပတ်သီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ကိုက်လန်၊ မုန်ညင်းထုပ်၊ ငရုတ်ပွစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်။
 - အဝါရောင်အသီးအရွက်များ - ဂရိတ်ဖရု၊ သရက်သီး၊ သခွားမွှေးသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သဘောသီး၊ မုန်လာဥနီ။
 - အနီရောင်အသီးအရွက်များ - စတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး။
 - ခရမ်းရောင်အသီးအရွက်များ - စပျစ်သီး၊ ဇီးသီး၊ ခရမ်းသီး။
 - အခြား - သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ။

အဆီအမျိုးမျိုး



အဆီအမျိုးမျိုး

- အဆီအမျိုးမျိုးသည် အင်အားစွမ်းအင်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနှေးဓာတ်ရရှိစေရန်နှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်နိုင်စေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်အာဟာရများ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။
- ဗီတာမင် - အေ၊ ဒီ၊ အီး၊ ကေ တို့ကို အစာခြေဖျက်မှုလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပေးသော်လည်း အဆီများကို အသင့်အတင့်သာ စားသုံးသင့်ပါသည်။
- အလွန်အကျွံစားသုံးမိပါက အဝလွန်ခြင်းဖြစ်ပေါ်စေပြီး နောင်တစ်ချိန်တွင် ဆီးချို၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးတိုးနှင့် လေဖြတ်ခြင်း စသည့် ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် - ပဲဆီ၊ နမ်းဆီ၊ ထောပတ်။

အစေ့အဆံများ



အစေ့အဆံများ

- အစေ့အဆံများသည် အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော ခြံပေါင်းများနှင့် အခြားသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်ကြသည့် ဗီတာမင် - အီး၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် သံဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ကြပါသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် - ဆားမပါသော မြေပဲ၊ နေကြာစေ့၊ နှမ်း၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ဖရုံစေ့။



အခန်း ၂.၂

ကလေးငယ် ကနဦးရုတ်ပေါင်း ၁၀၀၀ အတွင်း
အဟာရဓာတ်ပြည့်ဝခြင်း၏ အရေးကြီးမှု



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ
(ဇွလ/ရက်ပေါင်း ၂၇၀)

+ မီးဖွားချိန်

+ ပွေးစပု ခြောက်လအရွယ်ထိ
(၁၈၁ ရက်)

+ ခြောက်လမှ ကိုးလအရွယ်
(၉၂ ရက်)

+ ကိုးလမှ တစ်နှစ်အရွယ်
(၉၂ ရက်)

+ တစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်သား
(၃၆၅ ရက်)

= ကလေးငယ်
ကနဦး
ဂုဏ်ပေါင်း
၁၀၀၀

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာခြောက်အုပ်စုမှ စုံလင်ကြွယ်ဝစွာစားသုံးပါ။	ကလေးမွေးဖွားအပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။	မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
ပုံမှန်စားနေကျထက် အပိုတစ်နပ် ဖြည့်စွက်စားသုံးပါ။	ပျစ်စေး၍အဝါရောင်ရှိသော နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးပါ။	ကလေးငယ်အား ရေမတိုက်ပါနှင့်။	ကလေးငယ်အား နေ့စဉ် အစာအုပ်စုလေးအုပ်စုထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။	ကလေးငယ်အား နေ့စဉ် အစာအုပ်စုလေးအုပ်စုထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။	ကလေးငယ်အား နေ့စဉ် အစာအုပ်စုလေးအုပ်စုထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။
သံဓာတ်ဖြည့်စွက်အားဆေး များနှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ဆေးများ သောက်သုံးပါ။		ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်းမှလွဲ၍ မည်သည့် အစာအပျော့၊ အမာမျိုးကိုမှ မကျွေးပါနှင့်။	နေ့စဉ်ထမင်း ၃-၄ နပ် ကျွေးမွေးပြီး ကြားချိန်များ တွင် အဆာပြေမုန့် ၃-၄ ခါ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။	နေ့စဉ်ထမင်း ၃-၄ နပ် ကျွေးမွေးပြီး ကြားချိန်များ တွင် အဆာပြေမုန့် ၃-၄ ခါ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။	နေ့စဉ်ထမင်း ၃-၄ နပ် ကျွေးမွေးပြီး ကြားချိန်များ တွင် အဆာပြေမုန့် ၃-၄ ခါ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးပါ။
			ကျွေးမွေးသည့်အခါ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂-၃ ဖွန်း မှ စတင်ပြီး မိလီလီတာ ၂၅၀ ဆုံ ခွက်/ပန်းကန်လုံး၏ တစ်ဝက်စာပမာဏအထိ တိုးမြှင့်ကျွေးမွေးပါ။	ကျွေးမွေးသည့်ထမင်းနပ် တိုင်း မိလီလီတာ ၂၅၀ ဆုံ ခွက်/ပန်းကန်လုံး၏ တစ်ဝက်စာပမာဏ ကျွေးမွေးပါ။	ကျွေးမွေးသည့်ထမင်းနပ် တိုင်း မိလီလီတာ ၂၅၀ ဆုံ ခွက်/ပန်းကန်လုံး၏ ၃/၄ ပုံ သို့မဟုတ် အပြည့် ကျွေးမွေးပါ။
			ကလေးအား ကောင်းစွာ ထောင်းချေထားသည့် အစားအစာများကျွေးမွေးပါ။	ကလေးလွယ်ကူစွာကိုင်ယူ စားသောက်နိုင်မည့် အစား အတုံးငယ်များပြုလုပ်ပေးပါ။	အရွယ်ရောက်ပြီး မိသားစု ဝင်များစားသုံးသည့်အစား အစာများ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ကလေးငယ် ကနဦး ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ အတွင်း လိုအပ်မှုများကို သိရှိထားပါ

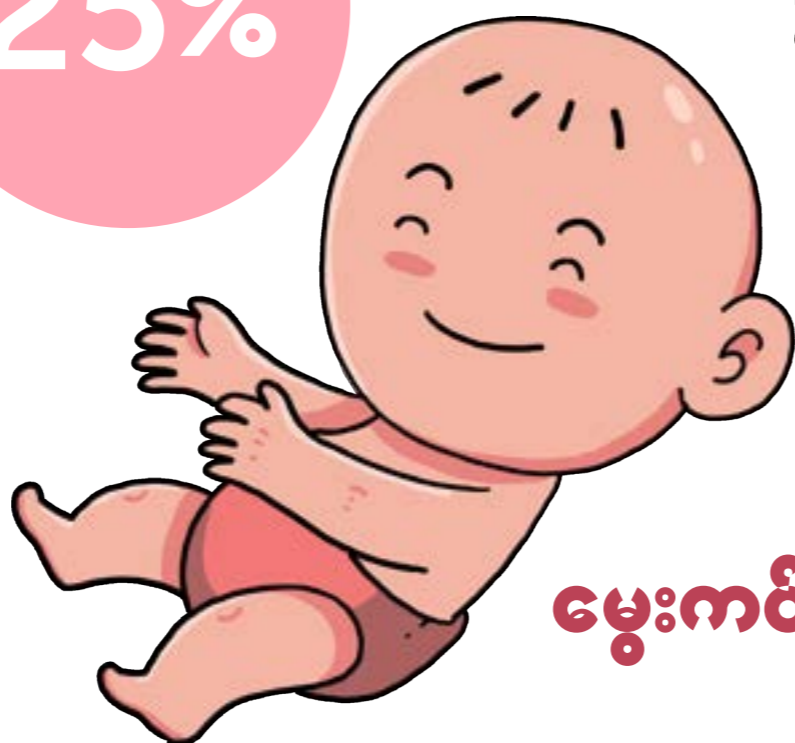
- ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ဘဝသည် မိခင်ဝမ်းထဲရှိချိန်ကတည်းက စတင်ပါသည်။ မိခင်ဝမ်းထဲ၌ ပဋိသန္ဓေတည်ချိန် ကိုးလတာကာလ (၉ × ၃၀ = ရက်ပေါင်း ၂၇၀) နှင့် မွေးဖွားချိန်မှ နှစ်နှစ်သားအရွယ် (၃၆၅ × ၂ = ရက်ပေါင်း ၇၃၀) အချိန်ကာလများကို ပေါင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် စုစုပေါင်း ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကာလကို ရရှိပါသည်။
- ကလေးငယ်ဘဝ ကနဦး ရက် ၁၀၀၀ ကာလအတွင်း လိုအပ်သော အာဟာရနှင့် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းများမှာ -
 - ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးစဉ် ကာလတွင်း အာဟာရကောင်းမွန်စွာရရှိမှု
 - ၂။ မီးဖွားပြီးသည်နှင့် တစ်နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးမှု စတင်ပြုလုပ်ခြင်း
 - ၃။ မွေးစမှ ခြောက်လအရွယ်အတွင်း မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်း
 - ၄။ ခြောက်လအရွယ်မှ ၂၄လ (သို့) နှစ်နှစ်အရွယ်အတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သည့် အစာအာဟာရကျွေးမွေးခြင်း
- မိခင်ဖြစ်သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် နို့တိုက်ချိန်ကာလအတွင်း စားသုံးသော အစားအစာများက မိခင်ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်တွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ကနဦး ရက် ၁၀၀၀ ကာလတွင်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရဓာတ်နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရရှိသည့် ကလေးငယ်သည် ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် ဖျားနာမှုနည်းပါးခြင်း၊ ကျောင်းတက်ချိန် အတန်းထဲတွင် ပညာကောင်းမွန်စွာသင်ယူနိုင်ခြင်းနှင့် အရွယ်ရောက်သည့်အချိန်တွင် ထိုသို့ပြုစုပျိုးထောင်မှုမရရှိခဲ့သူများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် နေထိုင်မှုဘဝကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထူးအလေးထားပါ

ပထမငါးနှစ်တာကာလအတွင်း ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု



25%



မွေးကင်းစ

75%



နှစ်နှစ်အရွယ်

90%



ငါးနှစ်အရွယ်

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထူးအလေးထားပါ

- ကလေးငယ် ကနဦးရက် ၁၀၀၀ ကာလတွင်း အာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိနိုင်ခြင်းသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အဓိကကျပါသည်။
- ဦးနှောက်နှင့် ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်သည် မွေးဖွားမှုမပြုမီကပင် စတင်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်မွေးဖွားသည့် အချိန်တွင် ၎င်း၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရောက်ရှိနှင့်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။
- အသက်နှစ်နှစ်ရောက်သည့်အခါ ကလေးငယ်ဦးနှောက်၏ အများစု (၇၅ ရာခိုင်နှုန်းထိ) ဖွံ့ဖြိုးပြီးဖြစ်ပါသည်။
- ဦးနှောက်၏ ကျန်ရှိသောအပိုင်းများသည် ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သွားမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ကနဦးရက် ၁၀၀၀ ကာလတွင်း အာဟာရပြည့်ဝစေခြင်းသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်အရေးပါသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကနဦးရက် ၁၀၀၀ ကာလတွင်း ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသော အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးမှုမရှိပါက လူ့ဘဝ သက်တမ်းနှောင့်ယှက်ပိုင်း တွင် ပြန်လည်ကုစားပေးနိုင်ရန် မည်သို့မှမဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အခြားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်များ နှောင့်နှေးမှုကို နောင်တစ်ချိန်တွင်မှ ပြန်လည်ကုစားပေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ပြင် သိမြင်သင်ကြားနိုင်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးရေး (စကားပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ၊ အစရှိသည်တို့) များတွင် ချို့တဲ့ချွတ်ယွင်းမှုရှိခဲ့ပါလျှင် နောင်အခါမှ ပြန်လည်ကုသပေးနိုင်ရန် မည်သို့မှ မဖြစ်နိုင်ပါ။

အခန်း ၂.၃

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးမှုကာလအတွက်
အစာအာဟာရ**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင်း အာဟာရပြည့်ဝသော အစားတစ်နပ်အပို စားသုံးပါ

- မိခင်ဖြစ်သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စားသုံးသောအစာအာဟာရများသည် ၎င်း၏ကျန်းမာရေးကိုသာမက ဝမ်းထဲရှိ ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးမှာ အာဟာရမပြည့်ဝလျှင် သူမအနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားနိုင်ခြေ ပိုများပြီး ထိုကလေးမှာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင်မကြာခင် ဖျားနာခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဘဝတလျှောက် ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေရှိပါသည်။
- ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် လိုအပ်နေသည့် ခွန်အားစွမ်းအင် ရရှိနိုင်စေရန် တစ်နေ့လျှင် ပုံမှန် ထမင်းသုံးနပ်အပြင် အပိုအစာတစ်နပ် သို့မဟုတ် အဆာပြေ တစ်ခုခု စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ကြယ်ငါးပွင့်အစာအုပ်စုများထဲမှ စုံလင်မျှတစွာ နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုဝေဒနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အားဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဆားအသုံးပြု ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။
- တစ်ရက်လျှင် ရေကောင်းရေသန့် (အနည်းဆုံး ၈ ခွက်နှုန်းဖြင့်) သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် အစာခြေဖျက်မှု ပိုမိုလွယ်ကူစေသလို အစားအစာထဲမှ အာဟာရ ရယူနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါလိမ့်မည်။
- ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ အကြံပေးညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေးကို လိုအပ်သည့်ပမာဏကိုသာ သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် စားသုံးသည့်အစားအစာများမှ အာဟာရ ရယူနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်နိုင်စေပါသည်။
- အစားအစာ ပိုမိုစားသုံးခြင်းကြောင့် မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ် အလွန်ထွားကြိုင်းနေလိမ့်မည်မဟုတ်သော်လည်း ကျန်းမာခွန်အားရှိသောကလေးငယ်ဖြစ်သဖြင့် မီးဖွားမှု ပိုမိုလွယ်ကူစေပါလိမ့်မည်။



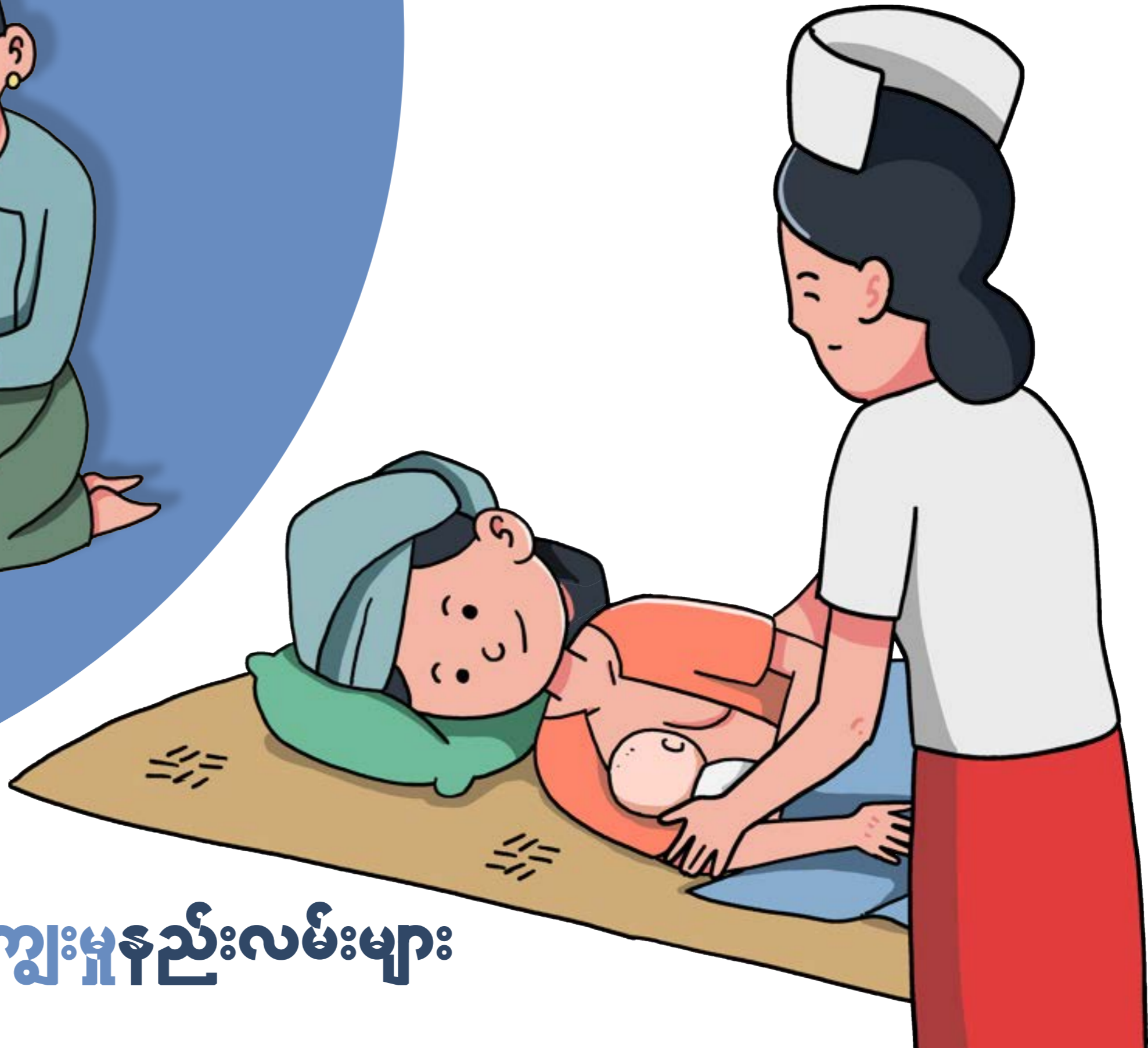
နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်အတွင်း

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားနှစ်နပ်အပို စားသုံးပါ

- နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များထက်ပါ ပိုမိုစားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နို့ထွက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် မိခင်အနေဖြင့် စုံလင်ကြွယ်ဝသော အာဟာရဓာတ်များ လိုအပ်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များမှာ တစ်နေ့ပုံမှန် ထမင်းသုံးနပ်အပြင် အပိုအစားနှစ်နပ် သို့မဟုတ် အဆာပြေနှစ်ကြိမ် စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လတ်ဆတ်သော နွားနို့၊ မြေပဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ငါးကြော်၊ ပေါင်မုန့်၊ ပဲကိတ်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီးနှင့် သရက်သီး စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။
- အစားအစာခြောက်အုပ်စုများထဲမှ စုံလင်မှုတစွာ နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
 - ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ ပေါင်မုန့်။
 - ပဲသီး၊ ကုလားပဲ၊ ပဲလေး၊ မြေပဲ။
 - အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နွားနို့။
 - စိမ်းစိုသော ဟင်းရွက်များ၊ အဝါရောင် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - အခြားသော သစ်သီးဝလံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- နို့ထွက်ကောင်းစေရန် ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ နွားနို့၊ သစ်သီးဖျော်ရည် စသည့်အရည်များ လုံလောက်စွာ စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဗီတာမင် - အေ ဖြည့်စွက်အားဆေးကို မီးဖွားပြီးလျှင်ပြီးချင်း သို့မဟုတ် ကလေးမွေးအပြီး ၄၂ ရက်အတွင်း သောက်သုံးပါ။

အခန်း ၂.၄

**မွေးစမှ ခြောက်လအရွယ်ထိ ကလေးငယ်များအား
အာဟာရပြည့်ဝစေခြင်း**



အကောင်းဆုံးနို့တိုက်ကျွေးမှုနည်းလမ်းများ

အကောင်းဆုံးနို့တိုက်ကျွေးမှုနည်းလမ်းများ

- ကလေးမီးဖွားအပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကလေးငယ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်မှုကောင်းစွာပေးနိုင်ရန်အတွက် မိခင်ထံမှ ပျစ်ခဲ၍အဝါရောင်ရှိသော နို့ဦးရည်ကို တိုက်ကျွေးပါ။
- မွေးဖွားစမှ ခြောက်လအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ပထမခြောက်လတာအတွင်း မိခင်နို့မှလွဲ၍ အခြားသော အစားအစာ၊ အရည်များကို မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- ခြောက်လအရွယ်အောက် ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အစာအိမ်နှင့် ကျောက်ကပ် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးသည့် အတွက် မိခင်နို့ရည်မှလွဲပြီး အခြားအစားအစာ (အစိုင်အခဲ) များကို ကောင်းစွာခြေဖျက်နိုင်စွမ်း မရှိသေးပါ။
- ကလေးအား နို့ချိုမတိုက်မီ မိမိလက်အား အမြဲဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။
- ကလေးအား နို့များများတိုက်လေ၊ နို့ထွက်ကောင်းလေသာ ဖြစ်ပါသည်။
- မိမိကလေးငယ်အား မကြာခဏ (တစ်နေ့ ၈ ကြိမ်မှ ၁၂ ကြိမ်ထိ) နို့တိုက်ပါ။
- မိခင်ဖြစ်စေ၊ ကလေးငယ်ဖြစ်စေ နေမကောင်းဖျားနာနေလျှင်ပင် နို့တိုက်ကျွေးမှု ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ကလေးငယ်များ နာမကျန်းဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးတွင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း မူလကထက်ပင် မကြာခဏ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ အာဟာရလုံလောက်မှု ရရှိစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အခန်း ၂.၅

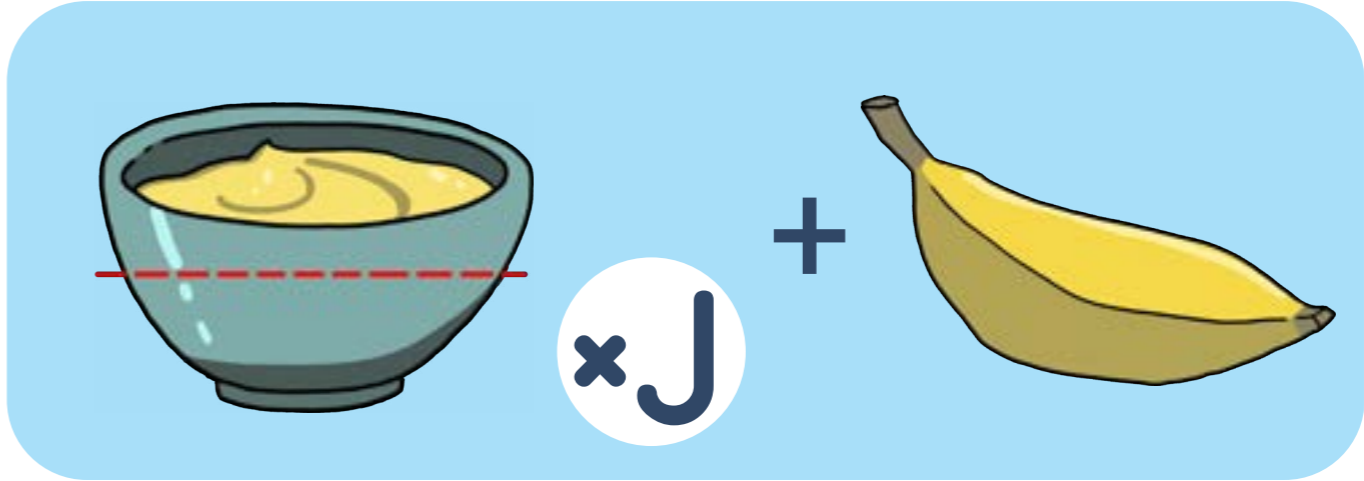
**ခြောက်လမှ ၂၃ လအရွယ်ကလေးငယ်များအား
အစာအာဟာရကျွေးမွေးခြင်း**



ခြောက်လအရွယ်မှစ အစာကျွေးမွေးပါ

ကလေးငယ် အသက်ခြောက်လပြည့်သည့်အခါ ကြီးထွားခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်များအတွက် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းက လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိတော့ပါ။ ခြောက်လလွန်သည့်အခါ မိခင်နို့အပါအဝင် အခြားသော ဖြည့်စွက်အစာ အာဟာရများပါ စားသုံးရန်လိုအပ်လာပါသည်။ ဤအခန်းတွင် ခြောက်လမှ ၂၃ လသားအရွယ်ကလေးများကို မည်သည့်အစားအစာများ၊ မည်သို့မည်ပုံ ကျွေးမွေးရမည်ကို လေ့လာသင်ကြားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ခြောက်လအရွယ်ကလေးနှင့် စတင်ကြပါစို့။

- ကလေးငယ်အသက်ခြောက်လပြည့်သည့်အခါ
 - ကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေ - ဖြည့်စွက်အစာအာဟာရကို တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်ကျွေးမွေးပါ။
 - ပမာဏ - ကျွေးမွေးသည့်အခါ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်းမှ ၃ ဖွန်းထိ ကျွေးမွေးပါ။
 - အစာစေးပျစ်မှု - ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးသည့်အစာသည် လက်ဖြင့်ခွံ့ကျွေးနိုင်သည်အထိ စေးပျစ်မှုရှိရပါမည်။
 - အမျိုးအစားစုံလင်မှု - ဆန်ပြုတ်၊ ကောင်းစွာချေထားသည့် ငှက်ပျောသီးနှင့် အာလူးထောင်းကဲ့သို့သော အဓိက အစာအာဟာရများကို စတင်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။
- အနည်းဆုံး ကလေးငယ် အသက်နှစ်နှစ်ပြည့်သည်အထိ ဆက်လက်နို့တိုက်ကျွေးပါ။ ယင်းသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားကို ထိန်းသိမ်းပေးထားပါလိမ့်မည်။
- အစားအစာ မကျွေးမွေးမီအချိန်တိုင်း ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- နို့မတိုက်ကျွေးမီ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးငယ်၏ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။



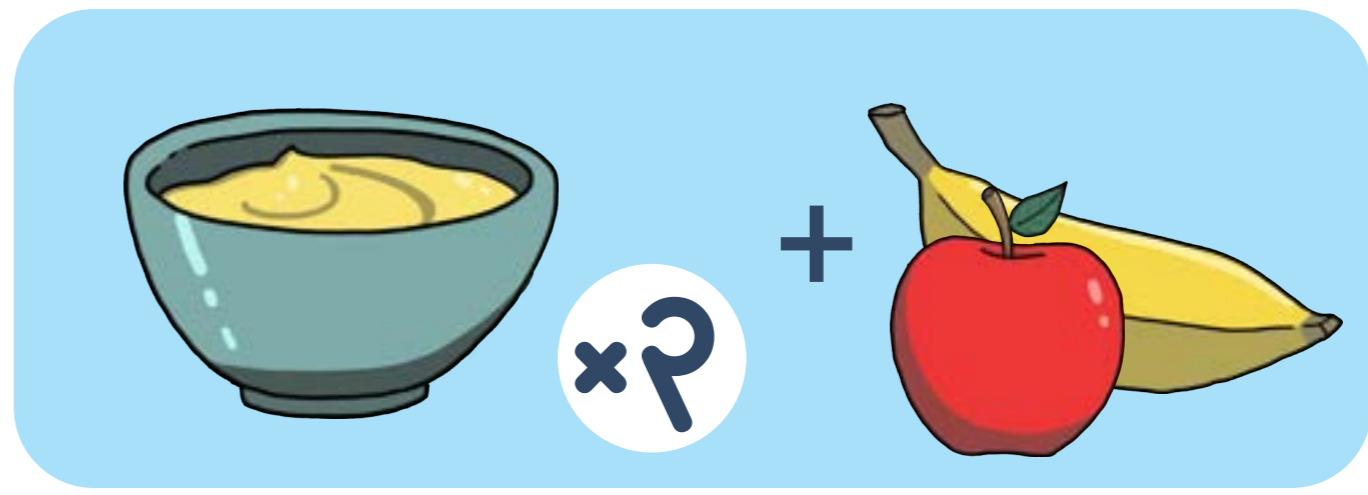
ခြောက်လမှ ကိုးလအရွယ်ကလေးအား ကျွေးမွေးခြင်း

- ကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေ - တစ်ရက်လျှင် ထမင်းနှစ်နပ်မှ သုံးနပ်ထိ ကျွေးမွေးပြီး၊ ထမင်းစားချိန်များအကြား အဆာပြေအစားအစာ တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်ခန့်ထိ ကျွေးမွေးပါ။
- ပမာဏ - နဂိုကျွေးသည့်အချိန်အဆမှ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ မီလီလီတာ ၂၅၀ ဆံ့ ခွက်၊ ဇလုံ တစ်ဝက်စာထိ ကျွေးမွေးပေးပါ။
- အစာစေးပျစ်မှု - ကလေးငယ်ကို အနေတော်စေးပျစ်သည့် ထောင်းချေထားသည့်အစာများကို ကျွေးမွေးပါ။ ကလေးအသက် ရှစ်လပြည့်ချိန်တွင် လက်ချောင်းဖြင့်ကိုင်တွယ်စားသောက်နိုင်သည့်အစာများ (finger foods) စတင်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးအစားစုံလင်မှု - ကလေးငယ်အား နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြယ်ငါးပွင့်အစာအုပ်စုထဲမှ စုံလင်ကြွယ်ဝစွာ ကျွေးမွေးပါ။
 - နံစားပင်၊ အမြစ်နှင့် ဥစားအသီးအနှံများ (ခွန်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများ)
 - ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲမျိုးစုံ (ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစားအစာများ)
 - တိရစ္ဆာန်များမှရရှိသည့် အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး (ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသောအစားအစာများ)
 - စိမ်းစိုသောအရောင်၊ အဝါရောင်ရှိသည့် သစ်သီးဝလံဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ရောဂါကာကွယ်စေသောအစားအစာများ)
- ကလေး၏ အစာအိမ်မှာ သေးငယ်နေသေးသည့်အတွက် အစာအနည်းငယ်ကို အကြိမ်များများခွဲပြီးကျွေးမွေးခြင်းက ကလေးငယ် အစာခြေမှုအတွက် ပိုကောင်းပါသည်။
- မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးနှင့်ရင်းနှီးပြီးသော အရသာဖြစ်သည့်အတွက် ကလေးအား အစားအစာသစ်များကျွေးမွေးချိန်၌ ကလေးလက်ခံစားသုံးမှုလွယ်ကူစေရန် မိခင်နို့ကိုရောနှောထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ကောင်းစွာချေမွှားထားသော ပဲဟင်းမျိုး၊ ဗီတာမင် - အေ ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် မုန့်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီးနှင့် ဟင်းနုနွယ် စသည့် သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းရွက်များ ကို ပေါင်းထားသော ဟင်းလျာများတွင် မိခင်နို့အနည်းငယ် ဖြည့်စွက်ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- နို့မတိုက်ကျွေးမီ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးငယ်၏ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။



ကိုးလမှ ၁၂ လအရွယ်ကလေးအား ကျွေးမွေးခြင်း

- ကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေ - တစ်ရက်လျှင် ထမင်းသုံးနပ်မှ လေးနပ်ထိ ကျွေးမွေးပြီး၊ ထမင်းစားချိန်များအကြား အဆာပြေအစားအစာ တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်ခန့်ထိ ကျွေးမွေးပါ။
- ပမာဏ - ထမင်းကျွေးချိန်တိုင်း ၂၅၀ မီလီလီတာ ဆံ့ ခွက် သို့မဟုတ် ဇလုံ တစ်ဝက်စာ ကျွေးမွေးပါ။
- အစာစေးပျစ်မှု - ပါးပါးလှီးဖြတ်ထားသော သို့မဟုတ် ထောင်းချေထားသော မိသားစုအစာများ၊ ကလေးလက်ချောင်းများ ဖြင့် ကိုင်တွယ်စားသောက်နိုင်သော အစားအသောက်မျိုးကို ကျွေးမွေးပါ။
- အမျိုးအစားစုံလင်မှု - ကလေးငယ်များသည် မြန်ဆန်စွာကြီးထွားလေ့ရှိသည့်အတွက် ၎င်းတို့လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်၊ ခွန်အား၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များမှာလည်း မြင့်မားလာပါလိမ့်မည်။ ထို့အတွက် ကြယ်ငါးပွင့်အစာအုပ်စုများထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုပြုနိုင်ပါသည်။
- နို့မတိုက်ကျွေးမီ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးငယ်၏ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ကလေးငယ်အား ကိုယ်တိုင်စားသောက်တတ်စေရန် အားပေးလေ့ကျင့်ပေးပါ။



၁၂လမှ ၂၄ လအရွယ်ကလေးအား ကျွေးမွေးခြင်း

- ကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေ - တစ်ရက်လျှင် ထမင်းသုံးနပ်မှ လေးနပ်ထိ ကျွေးမွေးပြီး၊ ထမင်းစားချိန်များအကြား အဆာပြေအစားအစာ တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်ခန့်ထိ ကျွေးမွေးပါ။
- ပမာဏ - ထမင်းကျွေးချိန်တိုင်း မိလီလီတာ ၂၅၀ ဆံ့ ခွက်၊ ဇလုံ လေးပုံသုံးပုံပမာဏထိ ကျွေးမွေးပါ။
- အစာစေးပျစ်မှု - အရွယ်အစား ခပ်သေးသေးလှီးဖြတ်ထားသည့် မိသားစုစာများ၊ ကလေးလက်ချောင်းများဖြင့် ကိုင်တွယ်စားသောက်နိုင်သော အစားအသောက်များနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော အစာမျိုးကို ကျွေးမွေးပါ။
- အမျိုးအစားစုံလင်မှု - ကြယ်ငါးပွင့်အစာအုပ်စုများထဲမှ စုံလင်စွာကျွေးမွေးပါ။
- နို့မတိုက်ကျွေးမီ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးငယ်၏ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ကလေးငယ်အား ကိုယ်တိုင်စားသောက်တတ်စေရန် အားပေးလေ့ကျင့်ပေးပါ။



ကျန်းမာရေးမကိုက်ညီသော သွားရည်စာများကိုရှောင်ရှား အာဟာရပြည့်ဝကျန်းမာစေသော အဆာပြေများကျွေးမွေးပါ

ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် မုန့်၊ အဆာပြေများကိုသာ ကျွေးမွေးပြီး ကလေးအတွက် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသော၊ အာဟာရမရှိသော သွားရည်စာများ (ဥပမာ - အာလူးကြော်၊ သကြားလုံး၊ ဘီစကစ်၊ စသည်) ကို ကျွေးမွေးခြင်းမပြုပါနှင့်။

စဉ်	အာဟာရဖြစ်စေသော အဆာပြေစားစရာများ	အာဟာရမရှိသည့် သွားရည်စာများ
၁။	ပီလောပီနံဥ၊ ရွှေဖရုံသီး သို့မဟုတ် ကန်စွန်းဥကို ပြုတ်ပြီး ဆီဖြင့်ကောင်းစွာ ချေမွခြင်း သို့မဟုတ် အတုံးငယ်များ တုံးပေးပြီး ကျွေးမွေးခြင်း	အာလူးကြော်၊ အခြား အငန်ကဲသောမုန့်များနှင့် ဆီကြော်မုန့်များ
၂။	မုန့်လာဥနီပြုတ်	ကိတ်မုန့်
၃။	သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် မာလကာသီးမှည့်များ	သကြားလုံး၊ ဘီစကစ်မုန့်
၄။	ရေကောင်းရေသန့်	လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ
၅။	လတ်ဆတ်သော နွားနို့၊ ဆိတ်နို့	နို့ဆီ၊ နို့မှုန့်
၆။	လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ	သစ်သီးအစစ်ဖြင့် ဖျော်စပ်ထားခြင်းမရှိသော အချိုရည်ဘူးများ၊ ဆိုဒါပါသည့် အချိုရည်များ

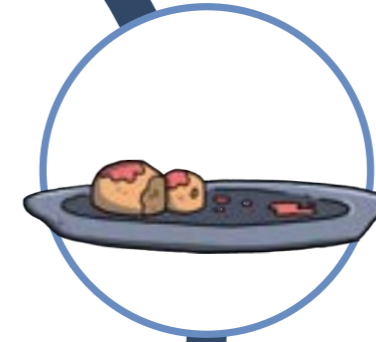
လက်ဆေးပါ



အစားအစာများ
ကောင်းစွာကျက်သည်အထိ
ချက်ပြုတ်ပါ



အစားအသောက်အကြွင်း
အကျန်များကို မကျွေးပါနှင့်



ပူပူနွေးနွေး
စားသောက်စေပါ



ဆူပွက်အောင်ကျိုချက်ထားသော
ရေကိုသာသုံးစွဲပါ



ကလေးအားကျွေးမွေးစဉ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု အမြဲရှိစေပါ

- ကလေးငယ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားရောဂါများမဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ထို့ကြောင့် -
 - ကလေးအား အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှုမပြုလုပ်မီ အမြဲ မိမိလက်အား ရေ၊ ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
 - အစားအစာများအား ဆေးကြောရာတွင်၊ ချက်ပြုတ်ရာတွင် ရေကောင်းရေသန့်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။
 - ကလေးငယ်အား အစားအသောက်ကျွေးမွေးသည့်အချိန်တိုင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ဇွန်း၊ လက်သုတ်ပုဝါနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။
 - အစားအစာများကို လုံခြုံသန့်ရှင်းသည့်နေရာ၌ သိမ်းဆည်းထားရှိပါ။
 - အစားအစာ မကျွေးခင်၊ မစားခင် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးငယ်၏ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

ကလေး စားသောက်စေရန် အားပေးပါ



ကလေး စားသောက်စေရန် အားပေးပါ

- ထမင်းစားချိန်များတွင် မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှ ကလေးများနှင့်အတူတကွရှိနေပြီး ဂရုစိုက်ခြင်းပြုသည့်အခါ ကလေးငယ်များ ပိုမိုစားဝင်ပါလိမ့်မည်။
- မိခင်များ၊ အမိကပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အကြံပြုလိုသည်မှာ -
 - ကလေးနှင့်အတူထိုင်ပြီး စားသုံးနေသည့်အစားအစာမှာ မည့်သို့ကောင်းကြောင်း၊ အရသာရှိကြောင်း ပြောဆို၍ ကလေး၏ အစားစာလိုစိတ်ကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။
 - အစားစားချိန်များကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာအချိန်များ ဖြစ်စေပါ။
 - ကလေးငယ်အနေဖြင့် ၎င်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးထားသည့် အစားအစာများကို ကုန်စင်အောင် စားသုံးစေရန် ကလေးကိုယ်ပိုင် သီးသန့်ပန်းကန်များ၊ ဇွန်းခရင်းများ ထားရှိပေးထားပါ။
 - ကလေးကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်စားသောက်လိုသည့်အခါ အစာကို ကလေးလက်ဖြင့်ယူနိုင်သည့်အရွယ် ပြုလုပ်ပေးပါ။
 - ကလေးသည် သူကြိုက်သည့်အစားအစာကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်ပြီး အခြားအစားအစာများကို ချန်ထားတတ်ပါက အစာများကို ရောနှောနယ်ပြီး ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။
 - ကလေးသဘာဝ နည်းနည်းစား၊ ဆော့ကစား၊ နောက်မှနည်းနည်းထပ်စား ပြုချိန်များတွင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ ကလေးကို မလောပါနှင့်။
 - ရေငတ်နေသောကလေးသည် အစာလျော့စားတတ်သဖြင့် ကလေးအားရေတိုက်ထားပါ။ သို့သော်လည်း ရေများများတိုက်ခြင်းကလည်း ကလေးမိုက်ပြည့်သွားစေသောကြောင့် ထိုအချက်ကိုလည်း ဂရုပြုပါ။
 - ကလေးမိုက်ဆာသဖြင့် ငိုသည်အထိ မစောင့်ဘဲ ကလေးမိုက်ဆာသည်ဟုတောင်းဆိုတိုင်း ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးပါ။
 - ကလေးငယ် ပင်ပန်းနေချိန်၊ အိပ်ငိုက်နေချိန်များတွင် အစာမကျွေးပါနှင့်။
 - ကလေးထမင်းစားချိန်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် သင်ယူလေ့လာချိန်အဖြစ် ပြုလုပ်ပါ။
(ဥပမာ - အစားအသောက်နာမည်များကို သင်ပေးခြင်း)

အခန်း ၃ . ၁

**အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးခြင်းမရှိစေသည့်
သင့်လျော်မှုန်ကန်သည့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်းများ**



ထမင်းရည်သွန်ခြင်း



စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း



ပူပူနွေးနွေးကြော်လှော်ခြင်း



ဆန်ဆေးရေသွန်ခြင်း



အခွံနွာခြင်း



ထမင်း၊ ဟင်းချက်ပြီးမှ ဆားခတ်ခြင်း



အဖုံးအုပ်ခြင်း

အာဟာရပြည့်ဝသော ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်းများလိုက်နာအသုံးပြုပါ

- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစားအသောက်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်းများသည် တန်ဖိုးရှိသော အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးသွားစေသဖြင့် အာဟာရအပြည့်အဝရရှိစေသည့်နည်းလမ်းများကို လိုက်နာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။
 - ထမင်းချက်သည့်အခါ ဆန်ကိုရေဖြင့် ညင်သာစွာဆေးကြောပေးပါ။ ဆန်တွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင် - ဘီဝမ်း ဓာတ်များ ရေနှင့် မျော့ပါ ဆုံးရှုံးခြင်းမရှိစေရန်အတွက် ဆေးကြောသည့်အခါ နှစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ဆန်ရေမဆေးပါနှင့်။
 - ထမင်းချက်သည့်အချိန် ဆန်စေ့များကို ရေနှင့် ပြုတ်လိုက်သည့်အခါ ဆန်ထဲမှ အာဟာရဓာတ်များ ထွက်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ်များပြည့်ဝစွာ ပါရှိနေသည့် ထမင်းရည်ကို သွန်ပစ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
 - သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လှီးဖြတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်သည်အထိ သေချာဆေးကြောခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အတုံးကြီးကြီး လှီးဖြတ်ခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
 - ပန်းသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ အာလူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ သခွားသီး စသည့် သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခွံအပြားပြီးစားသုံးခြင်းက အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးစေသောကြောင့် အခွံအပြားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားသုံးသင့်ပါသည်။
 - အခြောက်လှန်းထားသည့် ပဲများကို တစ်ညတာခန့် ရေသန့်နှင့်စိမ်ထားခြင်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ချိန်လျော့ချနိုင်သလို အစာအိမ်လေပွစေခြင်းမျိုးကိုပါ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
 - ဟင်းချက်သည့်အခါ ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်ထားခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်များဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
 - အသားဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသားကောင်းကောင်းကျက်သည်အထိ သေချာချက်ပြုတ်ပါ။ ထိုအသားဟင်းလျာများ ပြန်နွေးသည့်အခါတွင်လည်း ရေဆူမှတ်ရောက်သည်အထိ အပူပေးရပါမည်။
 - ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်မှ ဆားခတ်ခြင်းအားဖြင့် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ် ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အခန်း ၃ . ၂

**အစားအစာများကို သန့်ရှင်းဘေးကင်းစွာ
သိမ်းဆည်းထားရှိခြင်း**

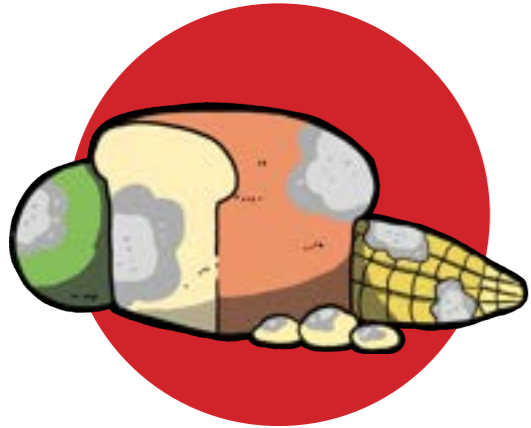
အဆိပ်ရှိသည့်
မှိုများ



ပိုးသတ်ဆေးများ



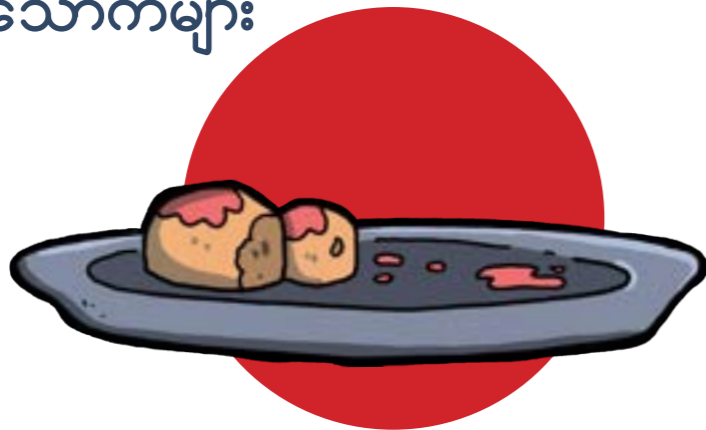
ကြက်/ဘဲဥ အစိမ်း



မှိုတက်နေသည့်
အစားအသောက်များ



နွားနို့ အစိမ်း



စားကြွင်းစားကျန်များ



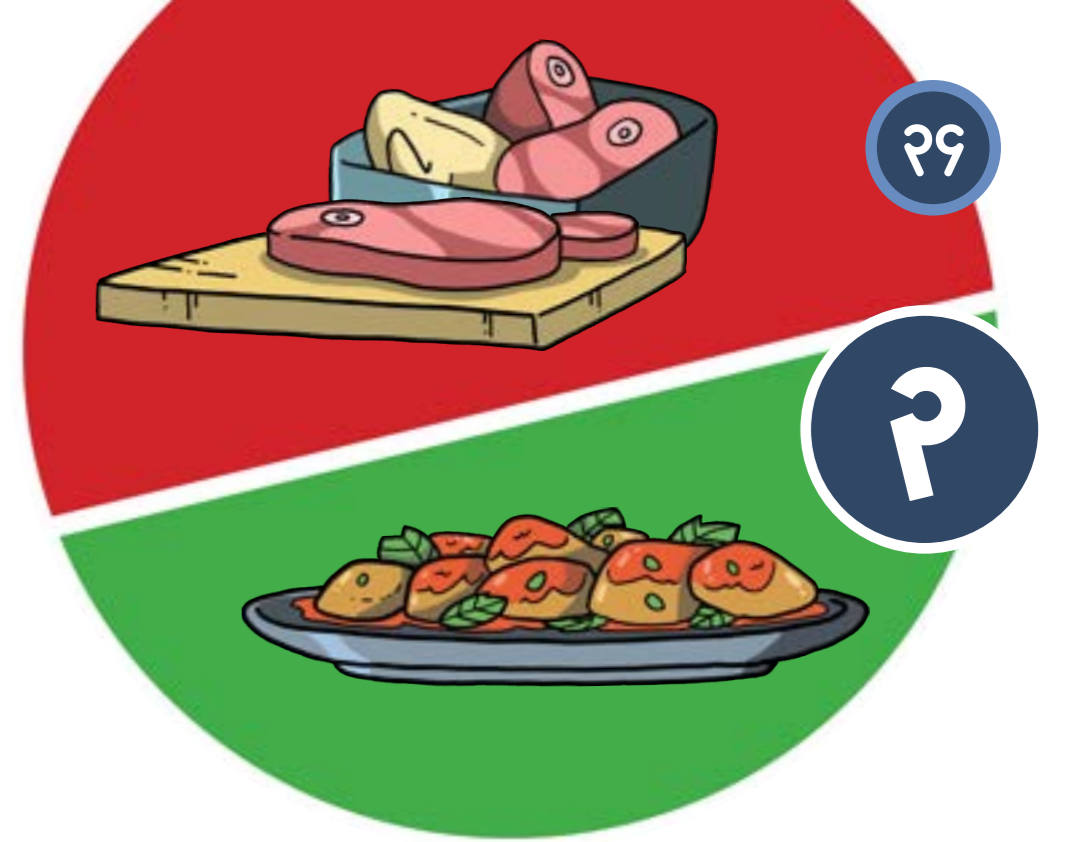
အန္တရာယ်မကင်းသည့်
လမ်းဘေးစာများ



မဖုံးအုပ်ထားသော
အစားအစာများ

အန္တရာယ်မကင်းသည့် အစားအစာများကို သတိပြုပါ

- အစားအစာများ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အခါတွင် အဟာရဓာတ်များကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။
- ဘေးမကင်းသည့် အစားအသောက်များက အစားအစာမှစတင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။
- အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများစွာထဲမှ အချို့အချက်များမှာ -
 - စားကြွင်းစားကျန်များကို အခန်းအပူချိန်၌ထားရှိသည့်အခါ ဘေးဖြစ်စေသည့် ရောဂါပိုးများကပ်တွယ်ပြီး စားသုံးသည့်အခါ ရောဂါဖြစ်စေသည်။
 - ရာသီမဟုတ်ဘဲ ရောင်းချသော သစ်သီးဝလံဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပိုးသတ်ဆေးအကြွင်းအကျန်များ ပါရှိလာနိုင်သည့်အတွက် မွေးလာသည့်ကလေးငယ်များ၌ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ အစရှိသည့် ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
 - ပြောင်းဖူး၊ မြေပဲနှင့် အခြားသောသီးနှံများတွင် ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်သော မှိုများကြောင့် ကင်ဆာကဲ့သို့ ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
 - အချို့သော မှိုအမျိုးအစားများသည် အဆိပ်အတောက်ရှိသဖြင့် စားသုံးမိပါက နာမကျန်းပြင်းစွာဖြစ်ခြင်း၊ သေဆုံးနိုင်သည်အထိပါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
 - မချက်ပြုတ်၊ မကျိုချက်ရသေးသော ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နွားနို့ အစိမ်းများတွင် ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးမွှားများရှိနေနိုင်ပါသည်။
 - မိမိနေအိမ်၌ လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ထားခြင်းမရှိသော အစားအသောက်များ၌ ရောဂါပိုးမွှားများတွယ်ကပ်ကူးစက်နေနိုင်ပါသည်။
 - ကောင်းစွာဖုံးအုပ်ထားခြင်းမရှိသည့် လမ်းဘေးအစားအသောက်များတွင်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ရောဂါပိုးမွှားများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။



အစားအသောက်များလုံခြုံဘေးကင်းစွာ ထားရှိသိမ်းဆည်းရန် အကြံပြုချက်များ

အစားအသောက်များ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားရှိသိမ်းဆည်းနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ -

- ၁ ဘေးမကင်းသည့်အစားအသောက်များကြောင့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ၂ အထူးသဖြင့် (ကြက်၊ ဝက်၊ အမဲ) စသည့်အသားများကို ကောင်းကောင်းကျက်သည်အထိ သေချာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မကျက်သည့်အသားများစားသုံးခြင်းကြောင့် သန်ကောင်တုပ်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၃ စားသုံးရန်အသင့်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအသောက်များနှင့် အသားစိမ်းများကို ခွဲခြားထားရှိပါ။
- ၄ သားစိမ်းငါးစိမ်းများနှင့် စားသုံးရန်အသင့်ဖြစ်နေသည့် အစားအစာများကို လှီးဖြတ်သည့်အခါ စဉ့်နီတုံး၊ ဓား တစ်စုံတည်း သာသုံးစွဲပါက စင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောခြင်းမပြုဘဲ တစ်ခါတည်းအသုံးပြုခြင်း မပြုပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုအစားအစာနှစ်မျိုးအတွက် သီးသန့် စဉ့်နီတုံး၊ ဓား တစ်စုံစီ ထားရှိသင့်ပါသည်။
- ၅ စားမကုန်သော ကြွင်းကျန်သည့် အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းသည့် ဘူး၊ ပန်းကန် အတွင်း ဖုံးအုပ်ပြီး အေးမြသော နေရာများ၌သာ သိမ်းဆည်းထားရှိသင့်ပါသည်။ ထိုအစားအစာများကို ပြန်နွေးသည့်အခါလည်း ရေဆူချိန်မှတ်အထိ အပူပေးနွေးပြီးမှသာ စားသုံးသင့်ပါသည်။ သို့သော် အစားအသောက်များကို တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ပြန်နွေးစားသုံးခြင်း မပြုသင့်သလို၊ ချက်ပြုတ်အပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ၆ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာများကို အင်းဆက်ပိုးမွှားများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ၊ ဖုန်များမှ အမြဲကာကွယ်ထားရှိသင့်ပါသည်။



အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်၊ တည်ခင်း၊ စားသုံးသည့်အခါ အရေးကြီးသောတကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှု

အစားအသောက်များကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ တည်ခင်းခြင်းနှင့် စားသုံးသည့်အခါ တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုသည် အလွန် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာပြင်ဆင်သည့်အခါ တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုရှိစေရန် လိုက်နာကျင့် သုံးသင့်သောအချက်များမှာ -

- အောက်ဖော်ပြအလုပ်များ ပြုလုပ်သည့်အချိန်တိုင်း မိမိလက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီး သန်ရှင်းသောလက်သုတ်ပုဝါဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်သန့်စင်ပါ။
 - ထမင်းဟင်းလျာများ မချက်ပြုတ်မီနှင့် အစားအစာချိန်များ
 - အသားငါး အစိမ်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
 - ကြက်ဥ၊ ဘဲဥအစိမ်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
 - အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်များနှင့်
 - အမှိုက်ပုံးကို ထိကိုင်ပြီးချိန် - တို့ဖြစ်ကြပါသည်။
- ဆံပင်ရှည်ပါက အစားအစာမပြင်ဆင်မီ သန်ရှင်းသောပုဝါ၊ ဆံညပ်ဖြင့် သိမ်းစုထုံးခြင်း၊ ဖုံးပြီးမှသာ လုပ်ဆောင်ပါ။
- လက်သည်းများကို တိုတိုညှပ်ပြီး သန်ရှင်းစွာထားရှိပါ။
- ဒဏ်ရာအနာတရ ရရှိထားပါက ထိုဒဏ်ရာ၊ ထိရှုမှုများကို သန်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ရေစိုခံသည့် ဖုံးအုပ်စည်းနှောင်ခြင်း၊ ပလာစတာကပ်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးမှသာ အစားအစာပြင်ဆင်ပါ။
- မိမိပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေသည့် အစားအစာများအပေါ် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း မပြုပါနှင့်။

မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းခြင်း



မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းခြင်း

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နေရာပတ်ဝန်းကျင်သည် သန့်ရှင်းမှုမရှိပါက အစားအစာများကို ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးစက်တွယ်ကပ်နေနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။ ရောဂါပိုးမွှားများကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မီးဖိုချောင်နှင့် ထမင်းစားသည့်နေရာများ သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အစားအစာပြင်ဆင်သော နေရာပတ်ဝန်းကျင်အား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာထားရှိနိုင်ရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ -

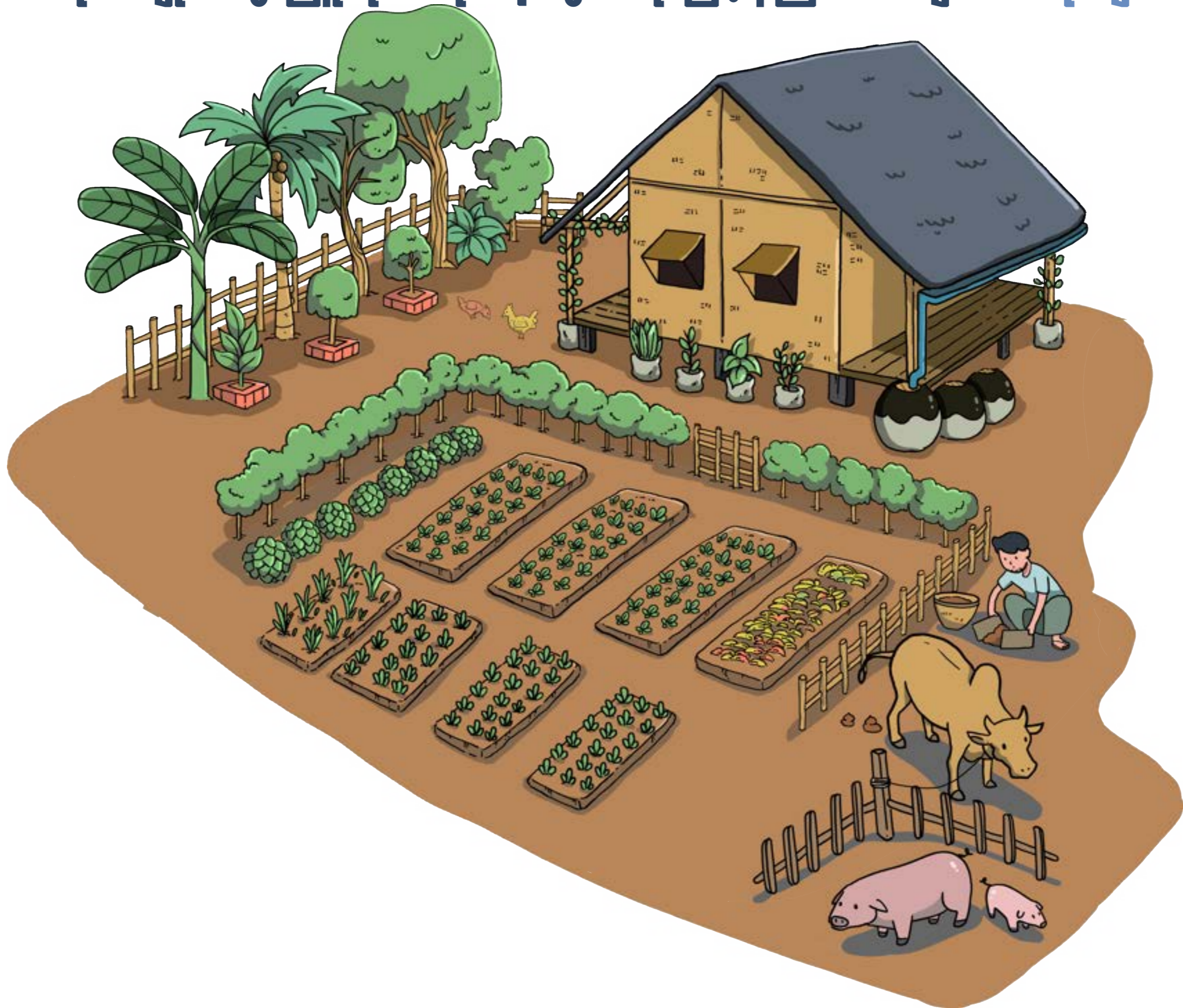
- ၁။ ချက်ပြုတ်သည့် မီးဖိုနေရာများ၏ မျက်နှာပြင်များကို ရေ၊ ဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး သေသေချာချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ၂။ စားများ၊ စဉ့်နီတုံးများ၊ အဝတ်စုတ် / လက်ခုများ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် အခြားမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိအသုံးပြုပါ။
- ၃။ မီးဖိုချောင်နေရာသည် အလင်းရောင်ကောင်းစွာဝင်ရောက်မှုရှိရန်၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၄။ သန့်ရှင်းကောင်းမွန်သောရေနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ အလုံအလောက်ထားရှိပါ။
- ၅။ အစားအစာပြင်ဆင်လှီးဖြတ်သည့် စားပွဲခုံနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို အစားအစာမပြင်ဆင်မီတိုင်း ဆေးကြောပါ။
- ၆။ မီးဖိုချောင်အမှိုက်ပုံးကို အဖုံးလုံစွာဖုံးအုပ်ထားပြီး နေ့စဉ်စွန့်ပစ်ပါ။
- ၇။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်ကို တံမြက်စည်းလှည်းပါ။
- ၈။ အိမ်တွင်မွေးမြူထားသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မီးဖိုချောင်နေရာတဝိုက်သို့ ညအချိန်၌ပါ ဖြတ်သန်းဝင်ရောက်ခြင်း မပြုနိုင်စေရန် ထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။
- ၉။ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွားမှုမဖြစ်စေရန်အတွက် အစားအစာတည်ခင်းရာတွင် အသုံးပြုသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းနေစေရန် ဂရုစိုက်စစ်ဆေးပါ။

အခန်း ၄ . ၁

မိသားစုတစ်နိုင်တပိုင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း



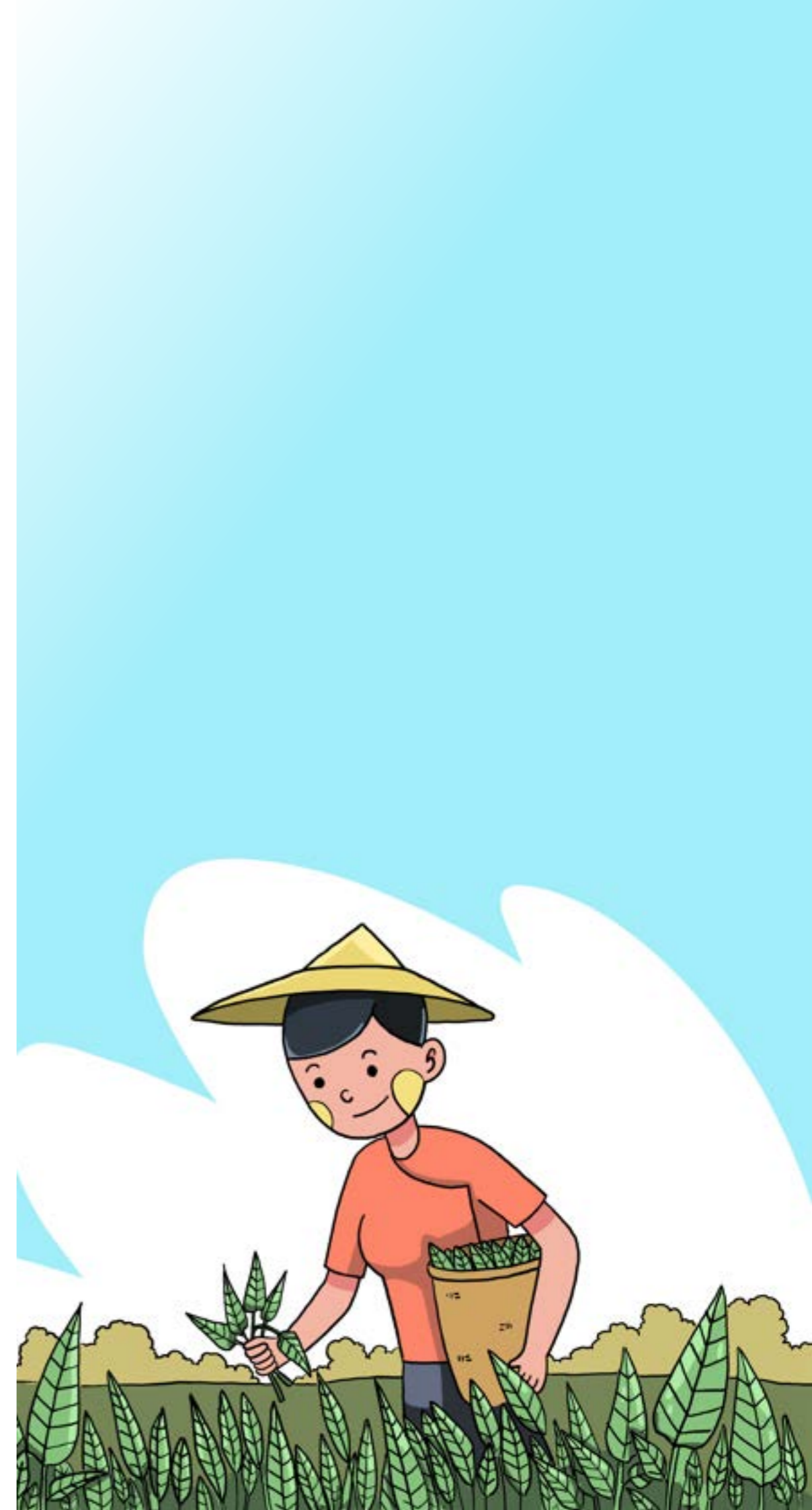
အစားအစာ စိုက်ပျိုး/မွေးမြူထုတ်လုပ်ရာတွင် တိုးမြှင့်နည်းလမ်းများ အသုံးချပါ



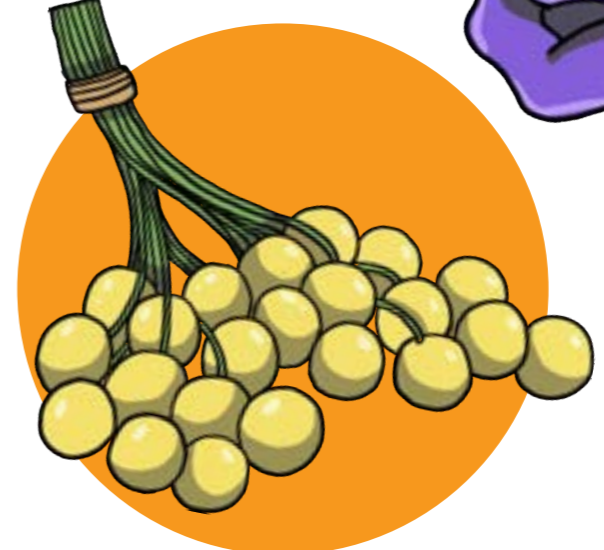
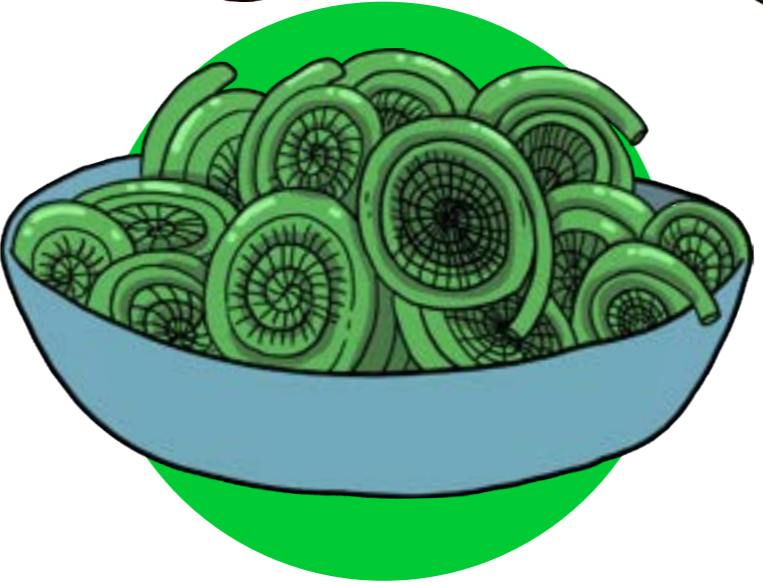
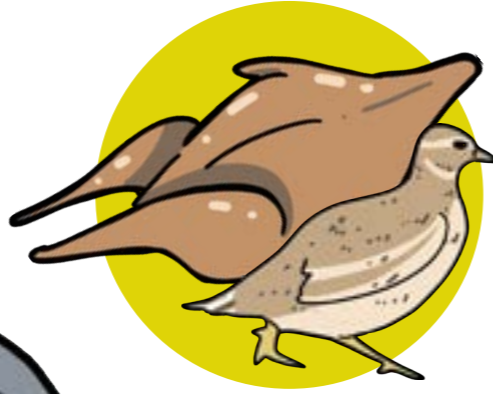
အစားအစာ စိုက်ပျိုး/မွေးမြူထုတ်လုပ်ရာတွင် တိုးမြှင့်နည်းလမ်းများ အသုံးချပါ

- ၁ ပဲအမျိုးမျိုးကို အခြားသီးနှံများနှင့်အတူ ရောနှောစိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် ပဲပင်များက လေထုတွင်းရှိ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ကို ရယူပေးသည့်အတွက် စိုက်ပျိုးမြေဆီလွှာ ပိုမိုကောင်းမွန်ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။
- ၂ အနိမ့်အမြင့်မတူညီသော သီးပင်စားပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် စိုက်ပျိုးမြေကြီးနေရာ ပိုမိုအသုံးချနိုင်ပါသည်။
- ၃ မိမိစိုက်ပျိုးဥယျာဉ်မြေ အနားသားများတွင် အပင်ကြီးများနှင့် အမြစ်စားပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် စိုက်ပျိုးမြေကို အပူဒဏ်ကျရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ၄ မွေးမြူထားသည့်တိရိစ္ဆာန်များ စိုက်ပျိုးခင်းများပေါ်ဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းမပြုနိုင်စေရန် ဒန့်သလွန်ပင်၊ ပီလောပီနံပင် စသည့် အပင်များကို ခြံစည်းရိုးသဖွယ်စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ထားနိုင်ပါသည်။
- ၅ ပဲနွယ်၊ ဘူးပင် စသည့် နွယ်တက်ပင်မျိုးများကိုစိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့်လည်း စိုက်ပျိုးမြေနေရာ သက်သာနိုင်စေပါသည်။
- ၆ စိုက်ပျိုးမြေသားကို မြေဆွေး၊ မြက်ပင်၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ စသည့်သဘာဝမှအရာများဖြင့် ဖုံးအုပ်မြေစာကျွေးခြင်း ခြင်းဖြင့် မြေဆီလွှာစိုစွတ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးထားနိုင်ပါသည်။
- ၇ ခေါင်မိုးပေါ်ကျသည့် မိုးရေများကို ခံယူသိမ်းဆည်းထားခြင်းဖြင့် ခြောက်သွေ့ရာသီ၌ စိုက်ပျိုးရေးအတွက်သုံးစွဲနိုင်သည်။
- ၈ သီးပင်စားပင်ငယ်များကို အိုး၊ အိတ်များဖြင့်စိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် စိုက်ပျိုးမြေနေရာနှင့် သုံးရေကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။
- ၉ တိရိစ္ဆာန်မစင်နှင့် မြေဆွေးကို စိုက်ပျိုးမြေသားမြေဆီလွှာကောင်းမွန်စေရန် အသုံးချနိုင်ပါသည်။
- ၁၀ နေအိမ်တိုက် ကြက်၊ ဘဲနှင့် ငုံးကဲ့သို့သော မွေးမြူရေးတိရိစ္ဆာန်ငယ်များကို နေရာကျယ်ကျယ်ပေးစရာမလိုဘဲ မွေးထားခြင်းအားဖြင့် ဥအမျိုးမျိုးကိုလွယ်လင့်တကူ ရရှိနိုင်ပါသေးသည်။

အခန်း ၄ . ၂
အလေ့ကျပေါက်သော
အစားအစာများကို
အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း



အလေ့ကျပေါက်သောအစားအစာများကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုပါ



အလေ့ကျပေါက်သောအစားအစာများကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုပါ

- အစာရေစာရှားပါးချိန်များတွင် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်သော အလေ့ကျအစားအစာရင်းမြစ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ - စားသုံးနိုင်သည့်ပိုးကောင်များအပါအဝင်) ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်အစဉ်အဆက် အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခဲ့သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရအတွက် သစ်တောများထဲ၌ပင် အစာအုပ်စုခြောက်စုဝင် အစားအသောက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။
- စားသုံးနိုင်သောအင်းဆက်ပိုးကောင်မျိုးများသည် ကလေးငယ်များနှင့် မိခင်ဝမ်းထဲရှိ သန္ဓေသားအတွက် ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်အမျိုးမျိုးအတွက် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည့် အစားအစာရင်းမြစ်များဖြစ်ကြပါသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်သော အလေ့ကျအစားအစာများသည် နေအိမ်မှစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် အစားအစာများနှင့် လိုက်ဖက်မှုရှိစွာ ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ပါသည်။
- တခါတရံ ပတ်ဝန်းကျင်မှရရှိသော အစားအစာများသည် မိမိတို့စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သော၊ ဝယ်ယူသော အစားအသောက် များထက်ပင် အာဟာရဓာတ်ပိုမိုပြည့်ဝနေနိုင်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရယူနိုင်သော အစားအစာရင်းမြစ်များသည် မိုးခေါင် ရေရှားကာလနှင့် အခြားသော ရာသီဥတုဆိုးရွားချိန်များအတွင်း ဆက်လက်ရယူသုံးစွဲနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအစားအစာများကို ဈေးကြီးသည့် ဓာတုပေဒဓာတ်မြေဩဇာများ အသုံးပြုစိုက်ပျိုးရန်မလိုအပ်ဘဲ အများသူငှာ အခမဲ့ ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်ပါသည်။
- သတိထားသင့်သည်မှာ အဆိုပါ အစားအစာများကို ရှာဖွေရယူသည့်အခါ သီးပင်စားပင်၊ အပင်များ ပျက်စီးကျိုးပဲ့စေပါက အနာဂတ်တစ်ချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှအစားအစာရင်းမြစ်ရယူနိုင်မှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ အစားအစာရင်းမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် နောင်တစ်ချိန်လိုအပ်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အစာလိုအပ်ချက်အတွက် ကျွေးမွေးပေးနိုင်မည့် အဓိကရင်းမြစ်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အလေ့ကျပေါက်သောအစားအစာများရယူစဉ် ရှေ့ညီအကျိုးရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ



အလေ့ကျပေါက်သော အစားအစာများရယူရာ၌ ရှေ့ညီအကျိုးရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ

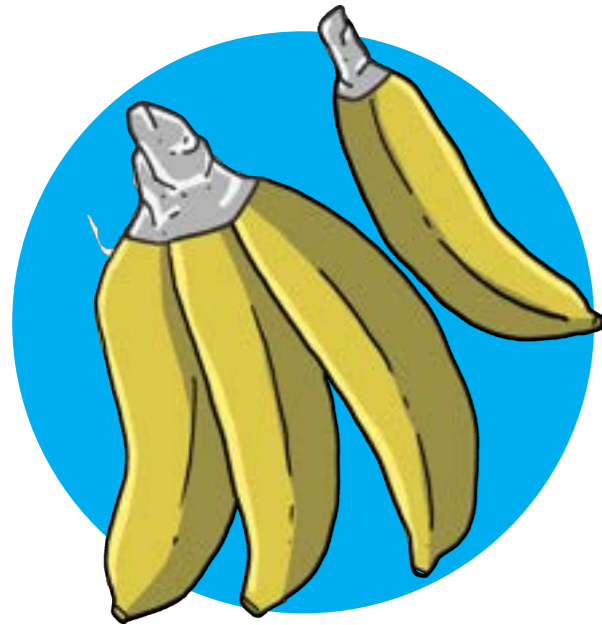
- အလေ့ကျစားပင်သီးနှံများ ရယူစဉ်တွင် ထိုစားပင်သီးပင်၏ အကိုင်းအခက်များကို ချိုးဖဲ့ပျက်စီးစေခြင်းမပြုရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အာဟာရအပြည့်ရရှိပြီးချိန် မှည့်ဝင်းနေမှသာ ခူးယူခြင်းပြုလုပ်ပြီး မမှည့်သေးသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အလဟဿမဖြစ်စေရန်နှင့် နောင်တစ်ချိန်လိုအပ်သည့်အခါမှအသုံးပြုနိုင်စေရန် ချန်ထားပေးပါ။
- မလိုအပ်ဘဲ သစ်ပင်များ၊ သစ်တောများ ခုတ်လှဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် သစ်တောသစ်ပင်များကို ကာကွယ်ပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်သော အစားအစာများသည် နေအိမ်မှစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် အစားအစာများနှင့် လိုက်ဖက်မှုရှိစွာ ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ပါသည်။
- တခါတရံ ပတ်ဝန်းကျင်မှရရှိသော အစားအစာများသည် မိမိတို့စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သော၊ ဝယ်ယူသော အစားအသောက်များထက်ပင် အာဟာရဓာတ်ပိုမိုပြည့်ဝနေနိုင်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရယူနိုင်သော အစားအရင်းအမြစ်များသည် မိုးခေါင်ရေရှားကာလနှင့် အခြားသော ရာသီဥတုဆိုးရွားမှုအချိန်များအတွင်း ဆက်လက်ရယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအစားအစာများမှာ ဈေးကြီးသည့် ဓာတုပေဒဓာတ်မြေဩဇာများ အသုံးပြုစိုက်ပျိုးရန် မလိုအပ်ဘဲ အများသူငှာ အခမဲ့ ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်ပါသည်။
- သတိထားသင့်သည်မှာ အဆိုပါ အစားအစာများကို ရှာဖွေရယူသည့်အခါ သီးပင်စားပင်၊ အပင်များ ပျက်စီးကျိုးပဲ့စေပါက အနာဂတ်တစ်ချိန် အစားအရင်းမြစ်ရယူနိုင်မှုအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။
- အလေ့ကျအစားအစာရင်းမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် နောင်တစ်ချိန်လိုအပ်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အစာလိုအပ်ချက်အတွက် ကျွေးမွေးပေးနိုင်မည့် အစားအသောက်ရင်းမြစ်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၄ . ၃

**အစားအစာများကို သိမ်းဆည်းထားရှိခြင်းနှင့်
ကြာရှည်ခံစေရန် လုပ်ဆောင်ပြင်ဆင်ခြင်း**

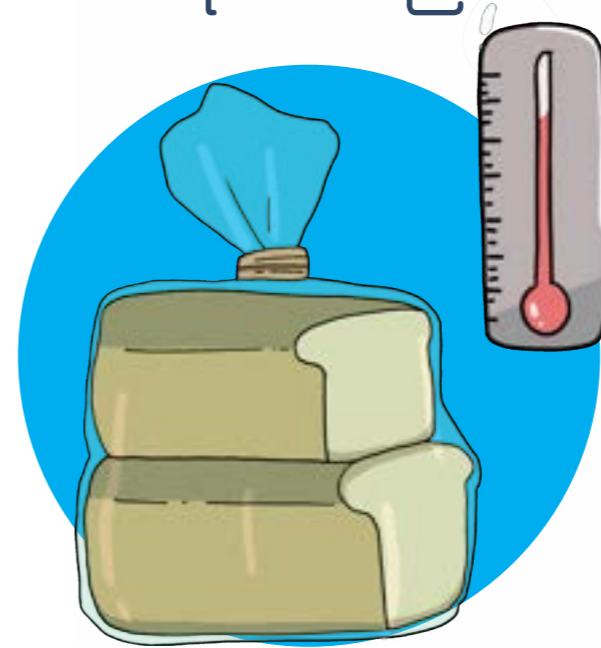
အစားအသောက်များကိုသင့်လျော်မှုန်ကန်စွာ သိမ်းဆည်းပါ

အညှာရင်းကို
ငွေ့ရောင်ခဲဖတ်ဖြင့်ပတ်ပါ။

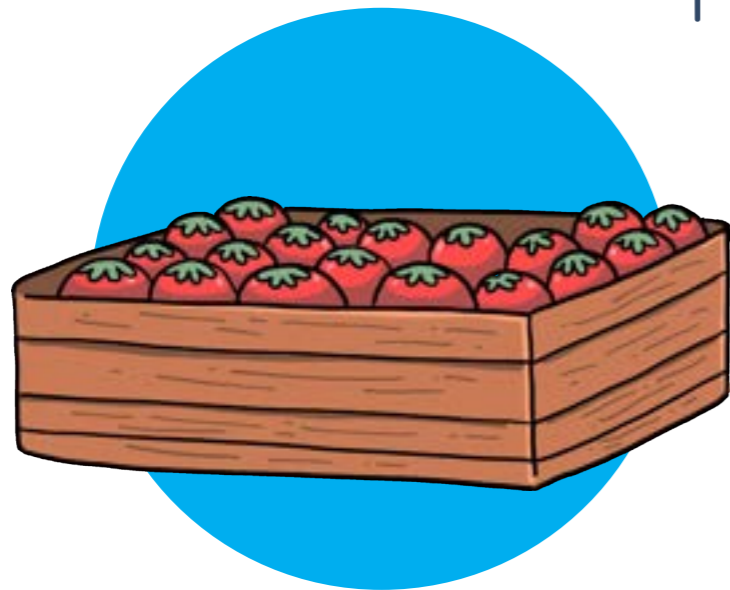
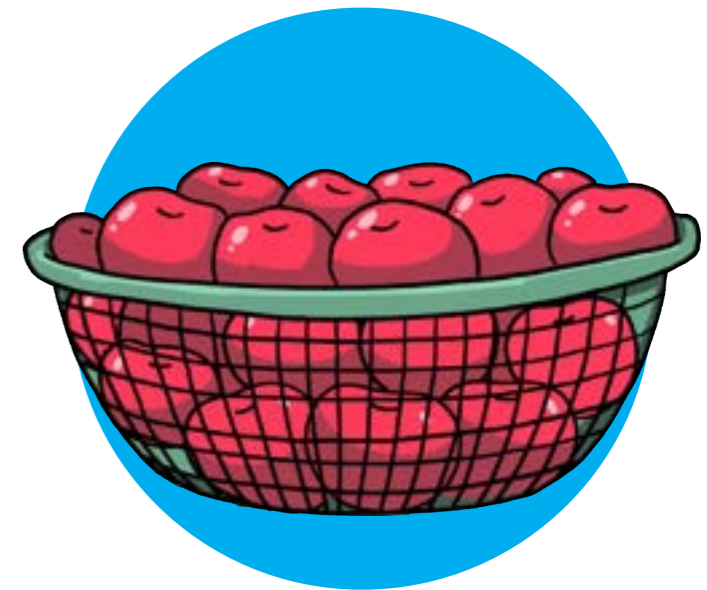


နေရောင်မထိတွေ့သည့်
နေရာတွင်ထားသိုပါ

အခန်းအပူချိန်၌
ထားသိုသိမ်းဆည်းပါ



လေဝင်လေထွက်
ကောင်းမွန်စေပါ



အညှာကို အပေါ်ဖက်
ထောင်ထားပါ

ရေဖြင့်စိုစွတ်နေစေပါ



ဆန်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးကို
အလုံပိတ်ပုံး/ဘူးများတွင်
သိမ်းဆည်းပါ။

အစားအသောက်များကိုသင့်လျော်မှုန်ကန်စွာ သိမ်းဆည်းပါ

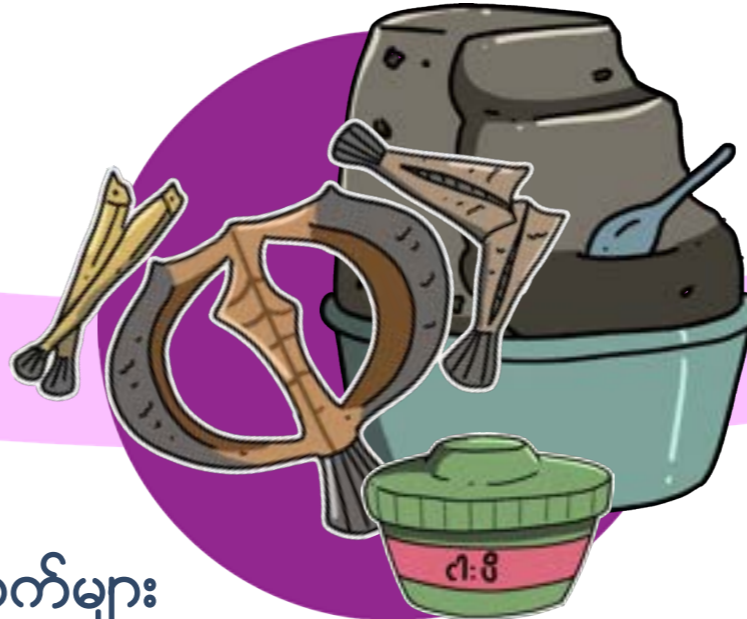
- ပေါင်မုန့်များကို အခန်းအပူချိန်၌ အေး၍ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထားရှိသိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။
- ရေငွေ့ရှိက်ခြင်းနှင့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများတက်ရောက်ခြင်း မရှိစေရန် ဆန်ကို သေချာစွာအလုံပိတ်ထားသော ဘူးမျိုးဖြင့် ထားသိုပါ။
- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ခြောက်သွေ့အေးမြသောနေရာများ၌ သိမ်းဆည်းထားရှိပါ။
- အာလူး၊ ဖရုံသီး၊ ခရမ်းသီး စသည်တို့ကို အေးမြပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သောနေရာများတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- ထိခိုက်ထားခြင်းမရှိသည့် ကန်စွန်းဥများကို ခြောက်သွေ့အေးမြသောနေရာများ၌ သိမ်းဆည်းပါ။
- ကန်စွန်းဥများကို အခွံနွာခြင်း၊ လှီးဖြတ်ခြင်း၊ အခြောက်ခံခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးချိန် (၃လမှ ၄လအထိ) ကြာမြင့်စွာ ထားသိုသိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။
- ကြက်သွန်နီများကို နေရောင်ထိတွေ့သောနေရာတွင် ခြောက်သွေ့စွာထားရှိခြင်းအားဖြင့် ပုပ်သိုးခြင်းမဖြစ်စေရန် ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။
- ခရမ်းချဉ်သီးများကို အခန်းအပူချိန်၌ အညှာအပေါ်ဖက်ထားရှိခြင်းဖြင့် သိမ်းဆည်းထားရှိသင့်ပါသည်။
- ငှက်ပျောသီးအရင်းအညှာနေရာများကို ခဲဖတ်ပတ်၍သိမ်းဆည်းထားသိုခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုကြာရှည်ခံစေပါလိမ့်မည်။
- လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဝလံများကို အေးမြသည့်နေရာ၌ ထားရှိသိမ်းဆည်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီများကို အညှာရင်းရေဆွတ်ပေးခြင်း၊ ရေစိမ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများကို ကြာမြင့်စွာသိမ်းဆည်းနိုင်ရန် ဖြစ်ဆင်ပါ

ရှမ်းချဉ်



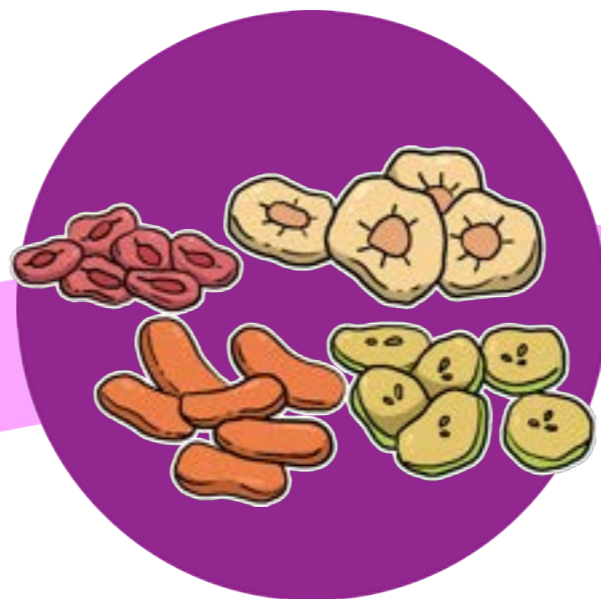
ငါးခြောက်၊ ငါးပိ



ဆားသိပ်ထားသော သံပုရာသီးစိတ်များ



သစ်သီးခြောက်များ



သရက်ယို



ပဲငံ



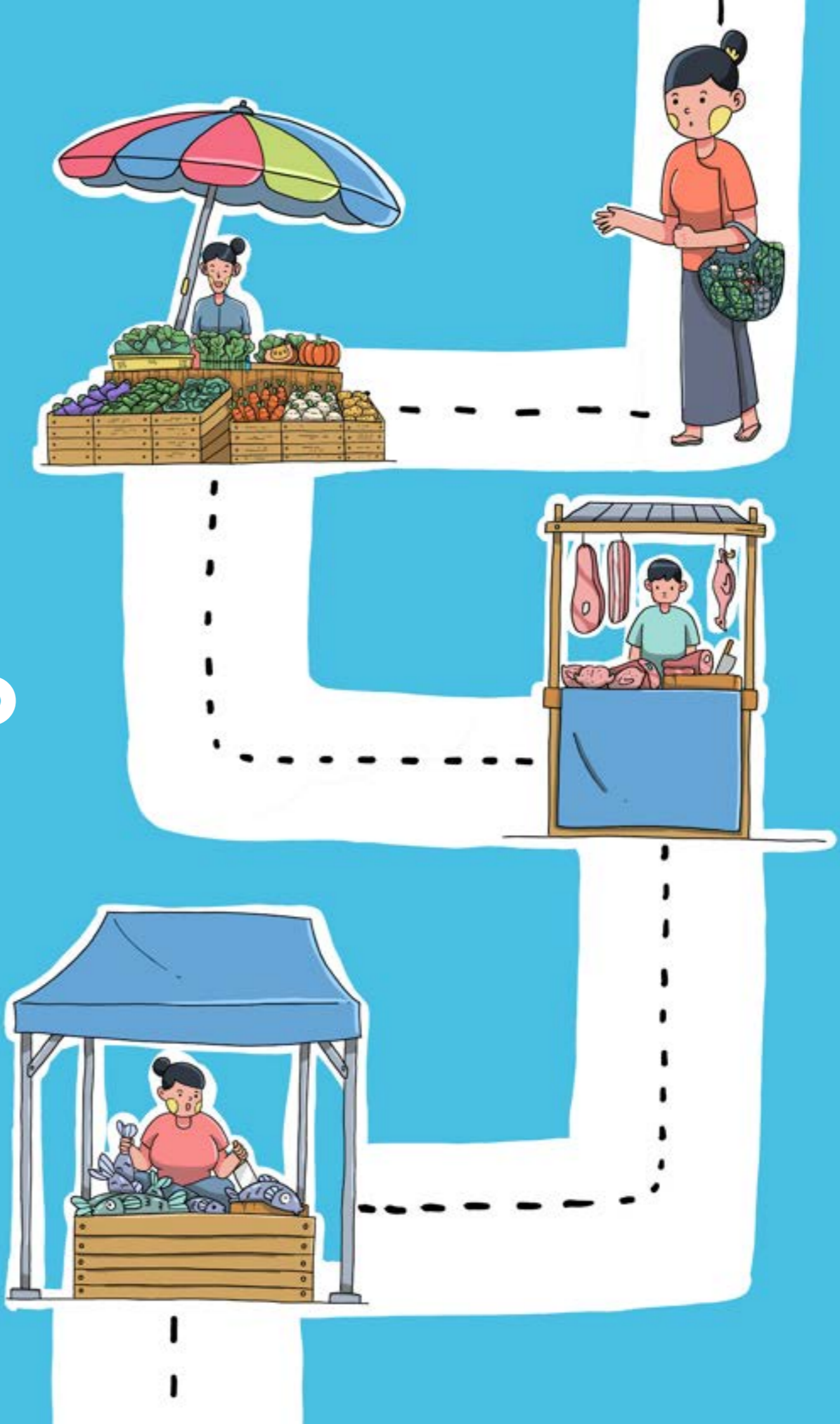
အစားအစာများကို ကြာမြင့်စွာသိမ်းဆည်းနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပါ

- အစားအသောက်များကို ကြာမြင့်စွာအသုံးပြုသိမ်းဆည်းထားနိုင်ရန် အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းများဖြင့် ပြင်ဆင်ပြုပြင်ထားနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးမျိုးသော သစ်သီးဝလံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေရောင်အောက်တွင် အခြောက်ခံလှန်းခြင်းသည် အရိုးရှင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- သစ်သီးဝလံဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချဉ်ဖတ်ပြုလုပ်ခြင်းကလည်း ပိုမိုကြာရှည်ခံစေပြီး အရသာဖြည့်စွက်ပေးပါသည်။
- အချဉ်ဖောက်ခြင်း(ကစော်ဖောက်ခြင်း)အားဖြင့် အစားအစာများကို အရသာပိုရှိစေသည်သာမက အခြားအာဟာရဓာတ်များပါ ထပ်မံဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် - ရှမ်းချဉ်၊ ငါးပိနှင့် ပဲငပိ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။
- သကြားသည် သစ်သီးများကို ကြာရှည်ခံစေနိုင်ခြင်းရှိသဖြင့် သစ်သီးအမျိုးမျိုးကို သကြားသိပ်ခြင်းအားဖြင့် ယိုအမျိုးမျိုးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ငါးနှင့် အခြားအစားအစာများကို ဆားသိပ်ခြင်းအားဖြင့် အစားအသောက်များ ကြာရှည်ခံနိုင်စေရန် ပြင်ဆင်ပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် ဆားကို ကြာရှည်ခံနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၄ . ၄

အစားအစာဝယ်ယူခြင်းအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဈေးထဲမှ
အကောင်းဆုံးများကိုသာ
ရယူပါ



ဈေးထံမှ အကောင်းဆုံးများကိုသာ ရယူပါ

- မတူညီသောအစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးမှ စုံလင်စွာ ဝယ်ယူပါ။
- ဈေးမကြီးဘဲ အာဟာရပြည့်ဝစေမည့် အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။
- အာဟာရနည်းပါးသော စက်ရုံထုတ်တာရှည်ခံစားသောက်ကုန်များဖြစ်ကြသည့် သကြား၊ အချိုရည်အမျိုးမျိုး၊ အငန်ဓာတ်လွန်ကဲသည့် သွားရည်စာများ၊ အကြော်များ၊ သကြားလုံးများ စသည်တို့ ဝယ်ယူမှုကို လျော့ချပါ။
- အားဖြည့်ဆန်ကဲ့သို့သော အာဟာရဓာတ်များ ထပ်မံဖြည့်တင်းထားသည့် အစားအသောက်များကို ရှာဖွေဝယ်ပါ။
- ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစေရန် လက်ကားဝယ်ယူခြင်း၊ ပါကင်လိုက်ဝယ်ယူခြင်း ပြုပါ။
- မိမိဝယ်ယူလိုသည့် အစားအစာများကို အရည်အသွေးစစ်ဆေးပါ။ ဈေးပေါ်ပြီး အရည်အသွေးမကောင်းပါက မဝယ်ပါနှင့်။
- ထုပ်ပိုးထားသော စားသောက်ကုန်များဝယ်ယူသည့်အခါ အထုပ်ပေါ်ရှိ ကုန်ဆုံးရက်ကို အမြဲကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ စုံလင်မျှတစွာ ဝယ်ယူပါ။
- ပိုးတက်နေသော၊ မှိုတက်နေသော အစားအသောက်များကို မဝယ်ပါနှင့်။
- မိမိဒေသထွက် အစားအသောက်များကို ဦးစားပေးရှာဖွေပါ။

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလတွင်း ကျန်းမာလုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ



ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလတွင်း ကျန်းမာလုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ



- မိမိလက်ကို မကြာခဏ ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။
 - လူထူထပ်သောနေရာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေအကွာတွင် နေပါ။
 - မိတ်ဆွေများဖြင့်ဆုံတွေ့သည့်အခါ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အခြားသောထိတွေ့မှုများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- လုံခြုံစိတ်ချရသည့် မျက်နှာဖုံး / မျက်နှာစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ မိမိပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံထောင့်ကွေးဖြင့်ကာခြင်း၊ တစ်ရှူးစဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ထိုတစ်ရှူးစကို လွင့်ပစ်ပြီးနောက် မိမိလက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ကိုယ်ပူဖျားနာနေပြီး ချောင်းပါဆိုးနေသည့်သူများကို ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိနှာခေါင်း၊ မျက်စိနှင့် ပါးစပ်နေရာများကို မလိုအပ်ဘဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရပါ။
- မိမိ၌ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသည်ဟု ထင်ပါက၊ သံသယရှိနေပါက မိမိထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခဲ့သည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး မကြာခဏဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော အစားအစာ စားသောက်မှုပုံစံသည် ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အာဟာရပြည့်ဝကျန်းမာစေသည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စုံလင်စွာ စားသုံးပါ။
- ကိုဗစ်ရောဂါလွယ်ကူစွာ ကူးစက်ခံရစေနိုင်သည့် အခံ သွေးချိုဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ စသည့် နာတာရှည်ရောဂါဆိုးများ အမြစ်မတွယ်နိုင်စေရန်အတွက် အချို့လွန်ကဲသောမုန့်များ၊ သကြားဓာတ်များသည့်ဖျော်ရည်များ၊ အငန်ကဲသော သွားရည်စာများနှင့် အကြော်မုန့်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဥယျာဉ်ခြံမြေစိုက်ပျိုးခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ စသည့် အပေါ့စားအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာသွက်လက် သည့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးသလိုနှင့် ကိုယ်ခံအားကိုပါ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ပူချိန်မြင့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းမျိုးတို့ ခံစားနေရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုချက်ချင်းရယူပါ။

ဆက်သွယ်ရန်

ကုလသမဂ္ဂ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့မြန်မာနိုင်ငံ ဌာနကိုယ်စားလှယ်ရုံး

FAO-MM@fao.org

www.fao.org/myanmar/fao-in-myanmar/en/

ကုလသမဂ္ဂ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့၊

နေပြည်တော်၊ မြန်မာ။

