အာဟာရ

ရည်မှန်းချက်များ

သင့်မိသားစု ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန် အာဟာရဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ထားပါ။

- နံနက်စာကို နေ့စဉ်စားပါ။
- သစ်သီးဂလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသစ်အဆန်းများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျွေးမွေးပါ။ (၁၀ကြိမ်အထိ)
- အာဟာရပြည့်ဝပြီး စွမ်းအင် (ကယ်လိုရီ)နည်းပါးသော သစ်သီးဂလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့သော အစားအစာများကို အိမ်တွင်ရနိုင်အောင် စီမံထားပါ။
- သကြားအချိုဖြည့်ထားသော အချိုရည် သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်များကို ကန့်သတ်ပါ သို့မဟုတ် ခွင့်မပြုပါနှင့်။
- အာဟာရဓာတ် နည်းပါးပြီး ကယ်လိုရီမြင့်မားသော သစ်သီး နှင့် အချိုရည်များ ဂယ်ယူမှုကို ကန့်သတ်ပါ။
- ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အကြိမ်ဖန်များစွာ ကျွေးမွေးပါ၊ သို့မဟုတ်ပါက သင့်ကလေးစိတ်တိုင်းကျ ပမာဏကို စားပါစေ။
- မိသားစု ထမင်းလက်ဆုံစားသည့် အကြိမ်ရေ မြင့်တင်ပေးပါ။
- မိသားစု ထမင်းစားချိန်တွင် တီဗီနှင့် ဆဲလ်ဖုန်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- ဆုကြေး၊ ဒဏ်ကြေးအဖြစ် အစားအသောက်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ပါ။

သင့်ကလေးများအတွက် စံပြုထိုက်သူ ဖြစ်ပါစေ။

Fit WIC MISSOURI