အိမ်တွင်ပြုလုပ်သော ခလေးအစားအစာများ

ခလေးအစားအစာများအား အိမ်တွင်ပြုလုပ်နည်းများ

အိမ်မှာခလေးအစာချက်ရတာ သင်ထင်တာထက်ပိုပြီးလွယ်ပါတယ်။

အိမ်မှာခလေးအစာချက်ရတဲ့အတွက် ငွေကုန်သက်သာစေရုံမက အမျိုးအစားနှင့်အနေအထားများကိုလဲ ထိန်းနိုင်ပြီး၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် သင့်ခလေးကို အကောင်းဆုံးအစားအစာပေးနိုင်ပါတယ်။

စတင်ရန်

သင့်မှာ ခလေးအစာချက်ရန် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများရှိနှင့်နေမယ်ထင်ပါတယ်။

ပုံမှန်မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကိုသုံးပြီး သင့်တော်သောအနေအထားရအောင် အစာများကိုချက်နိုင်ပါတယ်။

- အစာချေစက် ဒါမှမဟုတ် အစာပြုလုပ်သောစက်ဖြင့် အရည်ပြစ်ပြစ်ရအောင် အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ညက်ညောပြီးအစေးအပြစ်ရသည့်အထိ ချက်ပါ။
- ပျော့ပြီး အရည်ပြစ်အောင်ချက်ထားတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အလွန်မှည့်နေသောသစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့ကို ဆကာဖြင့်သေချာစွာစစ်ပါ။ ဖွန်းနောက်ဖက်ဖြင့် အစာများကို ဆကာတိုက်ပါ။
- အစာများသောအားဖြင့်ကို ခလေးအစာကြိတ်စက် ဒါမှမဟုတ် အမှုန့်ကြိတ်စက်ဖြင့် အရည်ပြစ်ပြီး ညက်ညောတဲ့အနေအထားနှင့် အသားများကို နည်းနည်းကြမ်းတဲ့အနေအထားရအောင် ချေနိုင်ပါတယ်။
- မီးဖိုချောင်သုံးခရင်း နှင့်/ဒါမှမဟုတ် ဒါးကို ခလေးကြီးများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ခရင်းဖြင့်အစာများကိုချေနိုင်ပါတယ် ဒါမှမဟုတ် ဓါးဖြင့် တုံးနိုင်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းပါ။ အစာမှကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် ခလေးကြီးများနှင့်လူကြီးများထက် ခလေးငယ်များမှာ ပိုပြီးနေမကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ခလေးအတွက် အစားအစာများမပြုလုပ်ခင်နှင့်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် လက်၊ ပစ္စည်းများ၊ စက်များနှင့် အသုံးပြုသောနေရာများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေပူဖြင့်ဆေးကြောပါ။

အစားအစာများကို ဖြင်ဆင်ခြင်း

သန့်ရှင်းသောရေအေးဖြင့် လတ်ဆတ်သောအသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုဆေးပါ၊ အမွှေးများ၊ အစေ့များ၊ အခွံ့များနှင့် စားလို့မရသောအခွံ့များကို မချက်ခင် ဒါမှမဟုတ် ချက်ပြီးလျှင် ဖယ်ရှားပါ။

အသား၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့်ငါးများမချက်မီ အဆီ၊ အရွတ်၊ အရေပြားနှင့်အရိုးများကိုဖယ်ပါ။ မာသောအပိုင်းများနှင့် မြင်သာသောအဆီများကို ချက်ပြီးမှ ဖယ်နိုင်ပါတယ်။

အသား၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့်ငါးကဲ့သို့ တိရိစ္ဆာန်အစားအစာများနှင့် အသီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ပေါင်မုန့်များကဲ့သို့ တိရိစ္ဆာန်အစားအစာမဟုတ်သောအစားအစာများအတွက် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် ဆစ်နီးတုံးများကို သီးခြားစွာ သုံးပါ။

အစားအစာများကို ပျော့ပျောင်း၊ နူးညံ့ပြီး သင့်တော်တဲ့စေးအပြစ်ရတဲ့အထိ ချက်ပါ။

အစားအစာများကို အရည်ကျဲစေရန် ဟင်းချက်အရည်များ၊ မိခင်နို့၊ နို့မှုန့်၊ သစ်သီးဖျော်ရည် ဒါမှမဟုတ် ရေထည့်ပြီး သင့်တော်သော အစေးအပြစ်ရရန်ချက်ပါ။

မှတ်သားထားရန်မှာ

- ခလေးအစားအစာများထဲကို ပျားရည်ကိုမထည့်ပါနှင့်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အလွန်ပြင်းထန်စွာနေမကောင်းဖြင်နိုင်ပါတယ်။ အသက်(၁)နှင်အောက်ခလေးများကို ပျားရည်မကျွေးသင့်ပါဘူး။
- အသက်(၁)နှင့်ပြည့်သည့်အထိ ခလေးများကို ဓါတ်မတည့်တတ်သည့်အတွက် ကြက်ဥအကာမကျွေးသင့်ပါဘူး။
- သင့်ခလေးကို နို့အစိမ်းနှင့် ပိုးမသတ်ထားသောနို့မှထုတ်လုပ်ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို လုံးဝမကျွေးပါနှင့်။
- ခလေးအစားအစာများထဲကို ဆား၊ သကြား၊ သကာရည်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ ဒါမှမဟုတ် အဆီပိုများ(ဆီ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ဝက်ဆီဒါမှမဟုတ်ခရင်မ်)များကို မထည့်ပါနှင့်။

ပြင်ဆင်ရန် နည်းများ

ခလေးပါးစပ်မလောင်ရန် အစာများကို ၁၀-၁၅မိနစ်ခန့် အအေးခံပါ။ ဖွန်းသန့်သန့်ဖြင့် အစာရဲ့အပူချိန်ကို မကျေးမီ စမ်းသပ်ပါ။

ခလေးကိုကျွေးရန် သေးငယ်သောပန်းကန်ကိုသုံးပါ။ အနည်းငယ်သာစတင်ကျွေးပါ။ ခလေးဗိုက်ဆာနေသေးလျှင် ထည့်ပြီးဖြည့်လို့ရပါတယ်။

ခလေးပန်းကန်ထဲကျန်သော အစာကျန်များကို လွင့်ပစ်ပါ။

အသစ်ချက်ထားသောအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် ၂နာရီထက်ပိုမထားပါနှင့်။

ချက်ထားသော

မုန့်လာဥနီများ

၄နာရီ ၉-၂၆-၁၁

အစားအစာများကို သိမ်းဆည်းရန်

ခလေးအစားအစာများကို ချက်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပါ ဒါမှမဟုတ် ခဲထားပါ။

သိမ်းမည့်အစားအစာများအားလုံးကို အုပ်/ထုပ်ပြီး၊ ချက်သော ရက်စွဲနှင့် အချိန်ကိုလေဘဲယ်လ်ရေးကာသိမ်းပါ။

ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားသောအသားနှင့် ကြက်ဥအနှစ်များကို(၂၄) နာရီအတွင်းသုံးပါ။ အသစ်ချက်ထားသောအစားအစာများကိုသာ (၄၈)နာရီအတွင်း သုံးပါ။

အစားအစာများကို ခဲရန်

တစ်ခါကျွေးစာပမာဏအတွက် ခဲထားရန် ဖေါ်ပြပါ နည်းတစ်မျိုးအားအသုံးပြုပါ။

ရေခဲခွက်ဖြင့်ပြုလုပ်သောနည်း- ချက်ထားသောအရည်ပြစ် အစားအစာများကို ရေခဲခွက်ထဲလောင်းထည့်ပြီး ပလတ်စတစ်အကြည်ဖြင့်ပတ်ကာ ခဲပါ။

ကွတ်ကီးအခင်းဖြင့်နည်း- ချက်ထားသောအရည်ပြစ်အစားအစာ ဖွန်းသေးဖြင့်၁-၂ဖွန်းကို ကွတ်ကီးအခင်းပြားပေါ်တွင် သီးခြားနေရာများတွင် တင်ကာ၊ ပလတ်စတစ်ဖြင့်အုပ်ကာ ခဲပါ။

ခဲပြီးသည်နှင့် ခဲပြီးသားအစာတုံးများ ဒါမှမဟုတ် အစာအပိုင်းများကို လေဘယ်လ်ပါရှိပြီးခဲနိုင်သောဗူးထဲ ဒါမှမဟုတ် ခဲလို့ရသောအိတ်ဖြင့် ရေခဲခံသေတ္တာထဲထည့်ပါ။

ခဲထားသောအစားအစာများကို တစ်လအတွင်းသုံးပါ။

ခဲထားသောခလေးအစားအစာများကို သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အခါ။

ခဲထားသောအစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အရည်ဖျော်ပါ ဒါမှမဟုတ် ဖွင့်ထားသော ရေအေးအောက်တွင် ချထားပါ။

အရည်ဖျော်ထားသော အသား၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့်ငါးများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်သိမ်းထားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်းသုံးပါ။ အခြား အရည်ဖျော်ထားသော ခလေးအစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် (၄၈)နာရီ သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။

ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ဒါမှမဟုတ် ခဲထားသော အစားအစာများကို ခလေးအားမကျွေးမီ နှံ့အောင်ပြန်နွှေးပြီးမှ ကျွေးပါ။

ဖွန်းသန့်သန့်နှင့် အစားအစာများကိုမွှေပြီး အပူချိန်ကိုစမ်းပါ။

ခလေးပန်းကန်ထဲတွင်ကျန်နေသော အစာအကျွင်းအကျန်များကို လွင့်ပစ်ပါ။

အရည်ဖျော်ထားသော ခလေးစာများကို ပြန်လည်ထပ်ပြီး မခဲပါနှင့်။

အမှီအငြမ်းများ - နို့စို့ခလေးနှင့်သက်ဆိုင်သောအဟာရနှင့် အစားအစာကျွေးခြင်း။ WICနှင့်CSFပရိုဂရမ်များတွင် အသုံးပြုရန် လမ်းညွှန်များ။ http://wicworks. nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

မီဆူရီကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှယ်ကြီးသူများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုဌာန • WIC နှင့် အဟာရဝန်ဆောင်မှုများ
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

ဤထုတ်ဝေခြင်းကို မသန်စွမ်းသောသူများအတွက် တခြားပြောင်းလဲထားသောပုံစံဖြင့် မီဆူရီကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ကြီးသူများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုဌာန 573-751-6204. တွင်ရယူနိုင်ပါသည်။ နားမကြားသောသူများနှင့် ဆွံ့အသူများသည် 711 ကိုနှိပ်ပါ။
တူညီသောအခွင့်အရေး/လူမျိုး၊ အသား အရောင်အရ အနှိမ်ခံရခြင်းကို ကျော်လွှားသော အလုပ်ရှင်။

WIC-128 Burmese (07/12)