



နုတ်ထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများသည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ကျန်းမာစေပါသည်

ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ် အကြောင်းရင်းများ WIC အစီအစဉ်တွင် သင်ပါဝင်နေစဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို သင်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် သတ်မှတ်ပေးထားပါသည်။ သင်သည် ဖြည့်စွက်စာများ၊ အာဟာရအကြောင်း ပညာပေးခြင်းအပြင် သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်လာစေရန် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် ရည်ညွှန်းလွှဲပြောင်းပေးခြင်းတို့ကို လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။

သင်နှင့်သင့်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန်အတွက် သင်လက်ခံရရှိပြီးဖြစ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို ဘာကြောင့် လိုအပ်ပါသလဲ။

- ဤဗီတာမင်-ဘီဇာတ်သည် ကလေးငယ်၏ မွေးရာပါ ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုး ချွတ်ယွင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။
- နေ့စဉ် ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိပါက နောင်တွင် သင်ရရှိလာနိုင်သော ကလေးများအား မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းချက်များ မရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ယင်းသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး- နောက်တွင်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဗီတာမင်စုံစားခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေသော ဆဲ(လ်) များ ကြီးထွားမှုနှင့် ပြုပြင်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ အချို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည်အရေးကြီးခြင်းမှာဘာကြောင့်ပါလဲ။
ကာကွယ်ဆေးများသည်သင့်ကလေး၏ အသက်ကိုကယ်တင်နိုင်ပါသည်။ သင်နှင့်သင့်ကလေးသည် ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းမှ ယခင်ကထက်ပင်ပိုမို၍ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်သင် နှင့်သင့်မိသားစုအား ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ၊ အကြောသေရောဂါနှင့်ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကဲ့သို့ သောရောဂါများမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်စိုးရိမ်သော အခြားအရာများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သင်နှင့် သင့်ကလေးများသည် ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သင့်လျော်သောအချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်မှန် မထိုးသော ကလေးငယ်သည် ယင်းတို့၏ မိသားစုကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေရုံသာမဟုတ်၊ ယင်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၊ အတန်းဖော်များ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်မိသားစု၏ အချိန်နှင့်ငွေကို သက်သာစေသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ကလေးသည် ကျောင်း သို့မဟုတ် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းသို့ တက်ရောက်ခွင့်ရှိမည်မဟုတ် ပေ။ ရှည်ကြာသော ဖျားနာမှုကြောင့် အလုပ်ချိန်များဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဆေးကုသမှုစရိတ်များကုန်ကျခြင်းနှင့် ရေရှည်မသန်မစွမ်းမှုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် အနာဂတ် မျိုးဆက်များကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် များမကြာမီနှစ်များအတွင်းက လူများကို သေစေခဲ့သည့် သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးစွာမသန်မစွမ်းဖြစ်စေခဲ့ သည့် များစွာသော ရောဂါများကို လျော့ချခဲ့ပြီး သို့မဟုတ် လုံးဝပျောက်စေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များက ဘာတွေလဲ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မိခင်များနှင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များအကြား မကျန်းမာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားဖြစ်သော်လည်း ထိုသို့မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- မိခင်အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သန္ဓေသားထိခိုက်မှု ရောဂါလက္ခဏာစု (FAS) သည် ကလေးနှင့် ယင်းတို့၏မိသားစုများအတွက် ရေရှည်ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေသော်လည်း ယင်းမှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိပါက သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါက အရက်မသောက်ပါနှင့်။
- အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အခါ- အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး တို့ကိုဘေးကင်း စွာသုံးစွဲနိုင်သောအချိန် မရှိပါ အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး ကိုဘေးကင်း စွာသုံးစွဲနိုင်လောက် သောပမာဏ မရှိပါ ဘေးကင်းစွာ သုံးစွဲရန် အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး အမျိုးအစား မရှိပါ

အချို့အာဟာရဓာတ်များသည်မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရေးကြီးကြပါသနည်း။

ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါသော အစားအစာများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သွေးနီဥများကို ထုတ်လုပ်ပေးရန် ထောက်ကူပေးပြီး အချို့သော မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်များ အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေသည်။

- လိမ္မော်ရည်
- ဥအမျိုးမျိုး
- ကောက်ပဲသီးနှံများ
- ပေါင်မုန့်
- ဂျုံကြမ်းပလာတာ
- ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲလုံးများ၊ ပဲနီကလေးများ
- အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်

သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သွေးနီဥများကို ထုတ်လုပ်ပေးရန် အထောက်အကူပြုသည်။

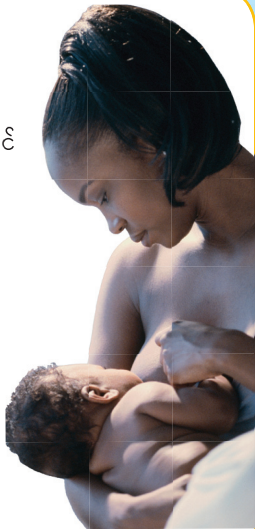
- ကောက်ပဲသီးနှံများ
- ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲလုံးများ၊ ပဲနီကလေးများ
- ဥအမျိုးမျိုး
- ပေါင်မုန့်
- ငါးသေတ္တာ
- ကလေးငယ်များအတွက် အသားပါသောအစားအစာ
- ဂျုံကြမ်းပလာတာ

ကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများသည် သန်မာသော သွားနှင့်အရိုးများ တည်ဆောက်ရာတွင်နှင့် ကြွက်သားများ အလုပ်လုပ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။

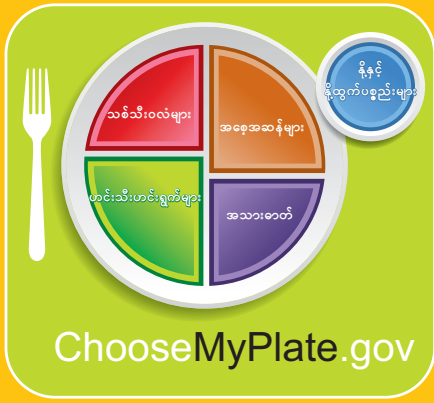
- နို့
- ချိစ်
- တို့ဟူး
- ပဲနို့
- ကောက်ပဲသီးနှံ
- အခြောက်ခံထားသော ပဲအမျိုးမျိုး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဟင်းနုနွယ်၊ ကိုက်လန်၊ ဘရိုကိုလီ)
- ငါးသေတ္တာ (အရိုးပါ)

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးအပြင် မိသားစုအတွက် ပါ အရေးကြီးခြင်းမှာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

- အမေရိကန် ကလေးအထူးကု တက္ကသိုလ်ကဲ့သို့သော ဆေးပညာပါရဂူများက ကလေးအသက် ပထမနှစ်နှင့် နောက်နှစ်များတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းထားသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့်ရင်သွေးကို ရင်းနှီးစေသည်။
- ရင်သွေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ပိုလျှံနေသော ကယ်လိုရီများကို သုံးစွဲရာရောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း တက်လာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။ သားအိမ်ကိုလည်း ပုံမှန် အရွယ်အရွယ်အစားသို့ ပြန်ရောက်စေရန်လည်း အထောက်အကူပြုသည်ပြင် ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ဖြစ်တတ်သော သွေးဆင်းခြင်းကိုလည်း လျော့ပါးစေသည်။
- မိခင်နို့သည် မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် အပြည့်စုံဆုံးသော အာဟာရဖြစ်ပြီး မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့် ညီညွတ်သည်။
- မိခင်၏နို့တွင် ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သော အဆီ၊ သကြား၊ ရေနှင့် အသားဓာတ် ပမာဏ အတိအကျပါရှိသည်။
- မိခင်နို့တွင် မွေးကင်းစကလေးများအား ဘက်တီးရီးယားနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများရန်မှ ကာကွယ်ရန် ထောက်ကူသော ပဋိပစ္စည်းများ ပါရှိသည်။ မိခင်နို့သောက်သုံးရသော ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းသွားခြင်း၊ နားရောဂါကူးစက်မှုနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါအစရှိသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကဲ့သို့သော ရောဂါများနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုများကို ပိုမိုတွန်းလှန်ခံနိုင်စွမ်းရှိသည်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု အတွေ့အကြုံတိုင်းမှာ မတူကြောင်း သတိရပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုများလေလေ ပိုမိုလွယ်ကူလာလေဖြစ်သည်။



ညီညွတ်မျှတသော ဓာတ်စာအတွက် စီစဉ်ခြင်း

- အစာမစားမီ ပန်းကန်ပြားပေါ်ဝယ် မည်သည့်အစာကို မည်မျှထည့်မည် ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။
- ပန်းကန်ပြား တစ်ဝက်မှာ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်သင့်သည်။
 - သင်စားသော အစေ့အဆံ့များ၏ အနည်းဆုံးတစ်ဝက်ကို ကောက်နုစေ့တစ်ခုလုံးပါသော အစေ့အဆံ့များဖြစ်စေပါ။
 - အသားဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲရွာစားပါ။
 - မလိုင်ထုတ်ထားသောနို့ သို့မဟုတ် ၁% နို့ကို ပြောင်းသောက်ပါ။

ညီညွတ်မျှတသော ဓာတ်စာအကြောင်း ပိုမိုသိလိုပါက www.choosemyplate.gov သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။



Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
573-751-6204
health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php

ညီညွတ်သောအဖွဲ့အစည်း / အခိုင်အမာအတည်ပြုအရေးယူဆောင်ရွက်သော အလုပ်ရုံဖြစ်ပါသည်။
ဤအစီအစဉ်သည် မိမိတို့အခြေခံပေါ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုပေးပါသည်။
ဤအစီအစဉ်သည် မိမိတို့အခြေခံပေါ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုပေးပါသည်။ Missouri ကျန်းမာရေးနှင့် လူကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာန ၅၇၃-၇၅၁-၆၂၀၄ ကို ဆက်သွယ်ခြင်း အားဖြင့် မသန်စွမ်းသောလူများအတွက် ပိုမိုထုတ်ပေးခြင်းပုံစံတစ်မျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ မှားယွင်းသော စကားပြောနိုင်သောနိုင်ငံသားများသည် ၇၁၁ ကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။