

Food to Grow On

19 လမ 24 လအထိ

သင့်ကလေးသည် အစာမာများပိုမိုစားရန် လေ့လာနေပြီး ပိုမိုရွှံ့လည်း လျင်မြန်ဖျတ်လတ်သည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ လိုအပ်သည့်အရာများ ဖြစ်သည့် နည်းလမ်းကျစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ကစားခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းတို့အတွက် အင်အားများတို့ကို ကောင်းမွန်သော အာဟာရများက သင့်ကလေးအားပေးပါသည်။

သားသားလုပ်နိုင်တယ် -

- နမိသားစုစားကြတဲ့ အစာအများစုကို စားနိုင်တယ်
- ပိုပြီးမာတဲ့အစာတွေကို ဝါးနိုင်တယ်
- ဇွန်းနဲ့အရမ်းပေပွမနေအောင် စားတတ်တယ်
- လက်တစ်ဘက်တည်းနဲ့ ခွက်ကိုကိုင်နိုင်တယ်
- စားဖို့အတွက် ခက်ရင်းကိုသုံးဖို့လေ့လာနိုင်တယ်
- “ပိုထည့်ပေးပါ” နဲ့ “အားလုံးပြီးပြီ” လို့စပြီး ပြောနိုင်ပြီ



“သားသားသွားတွေကို တစ်နေ့နှစ်ခါတိုက်ဖို့ ကူညီပါ။ ပြီးတော့ သားသားရဲ့ သွားဆရာဝန်ဆီကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ခေါက် သွားပြပါ။”

သင်၏လမ်းညွှန်တတ်စကလေးအား တစ်နေ့တာအတွက် မည်သည့်အရာကို မည်မျှကျွေးဖို့ လိုအပ်သနည်း။

<p>အစေ့အနံ့များ/ပေါင်မုန့်များ တစ်နေ့လျှင် 2 - 3 အောင်စ</p>	<p>1အောင်စဆိုသည်မှာ - ပေါင်မုန့် 1ချပ်သို့မဟုတ် တော်တီးယား 1ခု ချက်ပြီးသား ထမင်း၊ ပါစတာ သို့မဟုတ် အုတ်မီးလ် 1/2 ခွက် 1ဆီရီယယ်အခြောက် 1ခွက် ခရက်ကာ 5 ချပ်</p>	<p>သားသားကိုပေးပါ - ဟိုးလိပို ဂျုံပေါင်မုန့်၊ ဟိုးလိပို ဂျုံ သို့မဟုတ် ပြောင်း တော်တီးယား၊ အုတ်မီးလ်၊ ဟိုးလိပို ပါစတာ၊ အုတ်မီးလ် သို့မဟုတ် ဆန်လုံးညိုတို့ကိုသို့ အစေ့ဖွဲ့နှင့်ကိုယ်ထည်တို့ အလုံးစုံမပျက်စီးဘဲပါဝင်သော ဟိုးလိပို အစေ့အနံ့များ</p>
<p>ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တစ်နေ့ 1 ခွက်</p>	<p>1 ခွက်ဆိုသည်မှာ - ချက်ပြီးနုတ်နုတ်စင်းပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1 ခွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် 1 ခွက်</p>	<p>နေ့စဉ် မုန့်လာဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ သို့မဟုတ် ဘရိုကိုလီ ကဲ့သို့သော အစိမ်းရင့်ရောင် သို့မဟုတ် လိမ္မော်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်ပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ</p>
<p>သစ်သီးဝလံ တစ်နေ့ 1 ခွက်</p>	<p>1 ခွက်ဆိုသည်မှာ - အတုံးသေးသေး၊ ပျော့ပျော့ သို့မဟုတ် ချက်ပြီးသားသစ်သီး 1ခွက် ငှက်ပျောသီးသေးသေး 1လုံး 100% သစ်သီးဖျော်ရည် 1ခွက် သစ်သီးခြောက် 1/2 ခွက်</p>	<p>နေ့စဉ် ဗီတာမင် ဗ ကောင်းစွာပါသည့် လိမ္မော်သီးတစ်လုံး၊ စထရော်ဘယ်ရီသီး သို့မဟုတ် ဖရဲသီးကဲ့သို့ သစ်သီးများ ချက်ပြီးသား သို့မဟုတ် ပန်းသီးယို သို့မဟုတ် ဖရဲသီးကဲ့သို့ ချက်မထားသော သစ်သီးပျော့ပျော့ တစ်နေ့ 4အောင်စသို့မဟုတ် ထိုထက်နည်းသော သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည်တစ်ခွက်</p>
<p>နို့ တစ်နေ့ 2 ခွက်</p>	<p>1 ခွက်ဆိုသည်မှာ - ချိစ် 1 1/2 အောင်စ မွှားထားသော ချိစ် 1/2 ခွက် ဒိန်ချဉ် 1 ခွက် ကော့တော့ချိ 2 ချိစ် ခွက်</p>	<p>အသက် 2 နှစ်အထိ မလိုင်အပြည့် နို့တစ်ခွက် 16 အောင်စမှာ လောက်ဖူလုံပါသည်</p>
<p>အသားနှင့်ပဲများ တစ်နေ့ 1 1/2 အောင်စ</p>	<p>1 အောင်စဆိုသည်မှာ - ကြက်ပေါင် 1/2 ခုသို့မဟုတ် ဟစ်ဘာဂါပက်တီ 1/2 ခု ငါး သို့မဟုတ် အခြားအသား 1အောင်စ ဥ 1လုံး ချက်ပြီးသား ပဲ 1/4 ခွက်</p>	<p>သေချာကျက်အောင်ချက်ထားသော စိုစွတ်ပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားသည့် အသားများ ပျော့အောင်ထောင်းထားသည့် ချက်ပြီးသား WIC ပဲများ</p>

ကျန်းမာတဲ့အဆာပြေမုန့်များကို ပန်းကန်နဲ့ပေးပါ

အဆာပြေမုန့်များသည် သင့်ကလေးကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ဒါတွေကိုပေးပါ -

- အခွံခွာပြီး ပါးပါးရှပ်ထားသောသစ်သီး
- ချိစ်အတုံးများ
- အစေ့ဖွဲ့နှင့်ကိုယ်ထည်တို့ အလုံးစုံမပျက်စီးဘဲပါဝင်သော ဟိုးလိပို အစေ့အနံ့ ခရက်ကာများ၊တော်တီးယားများနှင့် ပေါင်မုန့်
- ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ်ကော့တော့ချိချိစ်



“ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ရတာ သားသားကြွက်တယ်။ အစားအစာတွေနဲ့ အဆာပြေမုန့်တွေကို နေ့တိုင်းအချိန်မှန်မှန် ပေးပါနော်။”

နမူနာစားသောက်ဖွယ်စာရင်းနှင့် ကျွေးရမည့်ပမာဏများ

မနက်စာ	ကြက်ဥမွှေကြော် 1 လုံး ဟိုးလ်ဝိုပေါင်မုန့်မီးကင် 1/2ချပ် မလိုင်အပြည့်နို့ 1/2ခွက်
မနက်စာအဆာပြေမုန့်	မုန့်ရင်းလိမ္မော်ရည် 1/4ခွက်မှ 1/2ခွက် ဆီရိယယ်အခြောက် 1/4ခွက်မှ 1/2ခွက်
နေ့လည်စာ	အသာလိပ်မုန့်အပျော့ (ဟိုးဝိုတော်တီးယား အသေး 1/2 ခုနှင့် ကြိတ်ထားသောအမဲသား 1 ဇွန်းမှ 2ဇွန်း) ချက်ထားသောမုန့်လာဥနို့ 1/4ခွက် ချက်ထားသော ပန်းသီးအချပ်များ 1/4ခွက် မလိုင်အပြည့်နို့ 1/2 ခွက်
နေ့လည်အဆာပြေမုန့်	သခွားသီးပါးပါးလှီးအပြားများ 3 ပြားမှ 4 ပြား ဆန်မုန့် 1/2 ခု
ညစာ	အနီရောင်ရှိသောပဲများနှင့်ထမင်း (အနီရောင်ရှိသောပဲ 1/4ခွက် နှင့်ဆန်လုံးညို 1/4ခွက်) အစိမ်းရောင်ပဲများ 1/4 ခွက် သေးသေးတုံးထားသောဖရဲသီး 1/4 ခွက် မလိုင်အပြည့်နို့ 1/2 ခွက်
အဆာပြေမုန့်	ဟိုးလ်ဝိုခရက်ကာ 2ချပ်မှ 3 ချပ် မလိုင်အပြည့်နို့ 1/4ခွက်



ကျန်းမာသောအလေ့အထများကို အစပြုပါ

- သင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။ ကလေးများသည် မိဘများကို အတူယူကြသည်။
- မိသားစုတစ်ခုအဖြစ် ထမင်းအတူတူစားပါ။
- ထမင်းနှင့် အဆာပြေမုန့်များကို စားရန် စားပွဲတွင်ထိုင်ပါ။
- ထမင်း သုံးနပ်နှင့် အဆာပြေမုန့် နှစ်ခါမှ သုံးခါ နေ့စဉ် အချိန်မှန်စားပါ။
- အစားအစာစဉ် TV ကိုပိတ်ထားပါ။
- အစားအစားမိနှင့် စားပြီး လက်များကိုဆေးပါ။

ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အစားအစာချိန်အကြံပြုချက်များ

- ဘာကိုကျွေးမည်နည်းနှင့် ဘယ်အချိန်တွင်ကျွေးမည်နည်းကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- သင့်ကလေးအားပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် အစားအစာများ ချန်ခွင့်ပြုပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမ မည်မျှလောက်ဆာလောင်သည် သို့မဟုတ် ဗိုက်ပြည့်နေသည်ကို သိသူမှာ သင့်ကလေးတစ်ဦးတည်းသာလျှင် ဖြစ်သည်။ မည်မျှလောက်စားမည်ကို သူ့ဘာသာသူ ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။ လုံးဝမစားဘဲနေလျှင်တောင် နေပါလိမ့်မည်။
- သင့်ကလေးအစားအစာအတွက် လာဘ်မထိုးပါနှင့်။ ကစားနည်းများ မကစားပါနှင့် သို့မဟုတ် အတင်းမတိုက်တွန်းပါနှင့်။
- ကလေးနှင့်အရွယ်တော် ပန်းကန်ပြားများ၊ ခွက်များ၊ ဇွန်းများနှင့် ခက်ရင်းများကို သုံးပါ။ ဤအရာများသည် လက်သေးသေးလေးများ အတွက် ပိုမို အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်ကလေးနှစ်သက်သော အစားအစာ အနည်းဆုံးတစ်မျိုး ကျွေးပါ။ အကယ်၍ ကျွေးသောအခြားအစားအစာများကို သင့်ကလေး မကြိုက်ပါက သူ့စားစရာတစ်ခုခုရှိပါလိမ့်မည်။

- အစားအစာကျွေးပါ -
 - တစ်ကိုက်စာအရွယ် သို့မဟုတ် လက်ထဲတွင်ကိုင်ရန်လွယ်ကူသော အရွယ်အတုံးများ
 - ပျော့ပြောင်း၍ဝါးရလွယ်ကူသော အစားအစာများ
 - အဝင်လွယ်ပြီးရိုးစင်းသော ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့အစားအစာများ
 - မပူလွန်းမအေးလွန်းသော အစားအစာများ
- အစားအစာများကြီးစားပြီး ကျွေးနေပါ။ အချို့ကလေးများအတွက် အစားအစာတစ်ကိုက်စာကို မကိုက်မီ 10 ကြိမ် မှ 15 ကြိမ်အထိ ကြိုးစားရတတ်ပါသည်။
- အစားအစာနှင့် အဆာပြေမုန့်များ မကျွေးမီ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေရန်အချိန်တစ်ခုကို စီစဉ်ပါ။ ကလေးများသည် စိတ်အေးချမ်းသော အခါတွင် အစားအစာကောင်းစွာ စားပါသည်။
- ဖိတ်စင်မှုများအတွက် အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ပုဝါများ သို့မဟုတ် စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါများကို အနားတွင် ထားပါ။

ကျန်းမာပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော အစာ

- ဤအစားအစာများ အမျိုးစုံကို ကျွေးပါ -
- ခရမ်းချဉ်သီးများ၊ ငရုတ်သီးအပွအချိုများနှင့် လိမ္မော်သီးများကဲ့သို့ အရောင်စုံသော သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - ရေ၊ မလိုင်အပြည့်နို့နှင့် 100%ဖျော်ရည်။ ဆွီ၊ ကွတ်ကီးများ သို့မဟုတ် အာလူးကြော်များ ကဲ့သို့ ဆားနှင့် သကြား အများအပြားပါဝင်သော အစားအစာများနှင့် အရည်များကို ကန့်သတ်ပါ။
 - သံဓာတ်အများအပြားပါသော အစားအစာများ ဥပမာ အသား၊ ပဲများနှင့် အဟာရာဇာတ်များဖြည့်ထားသော ဆီရိယယ်နှင့် အစေ့အနံ့များ

သင့်ကလေး အသက် 1 နှစ်ပြည့်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဤအစားအစာများကို ကျွေးဖို့အဆင်ပြေပါသည် -

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

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

- သင့်ကလေးအား နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည့် အစားအစာများကို ရှောင်ရှားပါ -
- အစိမ်း သို့မဟုတ် မကျက်သော အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့မဟုတ် ငါး
 - အစိမ်းသို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာ ချက်ထားသော ဥများ
 - အသင့်စားနိုင်သော အသားများ (ဘိုလော့နာ၊ကြက်ဆင်သို့မဟုတ် ဝက်ပေါင်ခြောက် အပြားများကဲ့သို့)၊ ပူအောင်ပေါင်း၍ ပြန်လည်အပူပေးထားခြင်း မရှိလျှင်မကျွေးရပါ။
 - အပူပေး၍ပိုးသတ်ထားခြင်း မရှိသော ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ - ဤအရာများတွင် သင့်ကလေးအား နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည့် ပိုးမွှားများကို သတ်ထားခြင်းမရှိပါ။

“တစ်ခါတစ်လေ သားသားပိုစားပြီး တစ်ခါတစ်လေ သားသားနည်းနည်းပဲစားတယ်။ နည်းနည်းစီထည့်ပေးပါ။ တကယ်လို့ ဆာနေသေးရင် သားသားထပ်တောင်းပါမယ်။”



WIC #1284 Burmese (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

ညီမျှသောအခွင့်အရေး / အခိုင်အမာအတည်ပြုရေးယူ ဆောင်ရွက်သော အလုပ်ရှင်ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိမှုကိုအခြေခံပေါ်တွင်ဝန်ဆောင်မှုများကိုပံ့ပိုးပေး ပါသည်။
Missouri (မစ်စူရီ) ကျန်းမာရေးနှင့်လူကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာန 573-751-6204 ကိုဆက်သွယ်ခြင်းအားဖြင့် မသန်စွမ်းသော လူများအတွက်ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း ပုံစံတစ်မျိုးစီကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ နားမကြားသော စကားမပြောနိုင်သောနိုင်ငံသားများသည် 711 ကိုခေါ်နိုင်ပါသည်။

