



မစ်ဆူရီကျွန်းမာရေးနှင့်လူကြီးများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုဌာန
WIC နှင့်အာဟာရလုပ်ငန်း

အမျိုးသမီးများအတွက် အာဟာရဆန်းစစ်ချက်

ပူးပေါင်းပါဝင်သူ အမည်	ဖြည့်စွက်သည်ရက်စွဲ
-----------------------	--------------------

A. အမျိုးသမီးများအားလုံး ဖြည့်စွက်ရပါမည်။

1. သင်အစားရောင်နေပါသလား ရောင်နေပါသည် မရောင်ပါ **[427.2]**
 ရောင်လျှင် သင်သည်မည်သည့်နည်းဖြင့်ရောင်ပါသလဲ (သက်ဆိုင်သည်များအားလုံးကို ရွေးပေးပါ) :
 သက်သတ်လွတ် သက်သတ်လွတ်နှင့် တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းအားလုံးရောင် ကယ်လိုရီလျော့ပိတ်လျော့စာ တာအိုစာ အစာမိတ်မတည့်မှု
 အဆီနည်း ကစီနည်း အခြား _____
 ရောင်လျှင် အစားရောင်မှုနှင့် ဆိုင်သည် ကုသရမှုတစ်ခုခုရှိပါသလား ရှိပါသည် မရှိပါ **[341-362]**
2. အစားအစာမဟုတ်သည့် အစားအစာ တို့ကို သင်စားမိတတ်ပါသလား? စားပါသည် မစားပါ **[427.3]**
 စားပါက (သက်ဆိုင်သည်များအားလုံးကို ရွေးပေးပါ)
 ပြာ မြေဖြူ များပြားလှသည့် ရေခဲ (သို့) နှင်းခဲ
 ဆိုဒါမုန့် စီးကရက် သင်္ဘောဆေးဖတ်များ
 မီးခြစ်ဆံ ရွှံ့ မြေကြီး
 ကော်စော့မူင်များ ဖုန်မှုန့်များ ကော် (အပတ်လျော်သည့်ကော် သို့မဟုတ် ပြောင်းကော်) အခြား _____
3. ပုံမှန်နေ့တစ်နေ့လျှင် အသီးအနှံ ဘယ်နှစ်ကြိမ် သင်စားပါသလဲ ၅ ကြိမ်နှင့်အထက် ၄ ၃ ၂ ၁ မစားပါ
4. ပုံမှန်နေ့တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဘယ်နှစ်ကြိမ် သင်စားပါသလဲ ၅ ကြိမ်နှင့်အထက် ၄ ၃ ၂ ၁ မစားပါ
5. မည်သည့်နို့အမျိုးအစားကို သင်သောက်ပါသလဲ (သက်ဆိုင်သည်များအားလုံးကို ရွေးပေးပါ) **[427.2]**
 နွားနို့ ဆိတ်နို့ ဆန်နို့ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဗွန်နို့ ပဲနို့ သကြားမပါသောနို့ အခြား _____
 မည်သည့်နို့ အတန်းအစားကို သင်သောက်ပါသလဲ
 အဆီပွဲ အဆီနည်း (၁%) အဆီလျော့ (၂%) မလိုင်အပြည့် နို့ မသောက်ပါ
 ပုံမှန်နေ့ တစ်နေ့လျှင် နို့ ဘယ်နှစ်ကြိမ် သင် သောက်ပါသလဲ
 တစ်နေ့အကြိမ်များစွာ (၄ခွက်နှင့်အထက်) တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် (၂ခွက်)
 တစ်နေ့သုံးကြိမ် (၃ခွက်) တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (တစ်ခွက်) နှင့် ထို့ထက်နည်းသော
6. ပုံမှန်တစ်နေ့လျှင် သစ်သီးဖျော်ရေ သို့မဟုတ် အားဖြည့်အချိုရည် ဘယ်နှစ်ကြိမ်သောက်ပါသလဲ
 ပုံမှန် pop/ ဆိုဒါ/ Kool-Aid သို့မဟုတ် သကြားထည့်ထားသော ရေ ၄ကြိမ်နှင့်အထက် ၃ ၂ ၁ မသောက်ပါ
 ပုံမှန်တစ်နေ့လျှင် သက်သတ်လွတ် pop/ဆိုဒါ/ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည် ဘယ်နှစ်ကြိမ် သင်သောက်ပါသလဲ ၄ကြိမ်နှင့်အထက် ၃ ၂ ၁ မသောက်ပါ
 ပုံမှန်နေ့တစ်နေ့လျှင် ရိုးရိုးရေဘယ်နှစ်ကြိမ် သင်သောက်ပါသလဲ ၄ကြိမ်နှင့်အထက် ၃ ၂ ၁ မသောက်ပါ
7. ပုံမှန်နေ့အများစုတွင် မည်သည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို သင်လုပ်ပါသလဲ (သက်ဆိုင်သည်များအားလုံးကို ရွေးပေးပါ)
 မလုပ်ပါ အပြေး အိမ်မှုကိစ္စများ စက်ဘီးစီးခြင်း မိမိသားသမီးများနှင့်ကစားခြင်း
 လမ်းလျှောက်ခြင်း ရေကူးခြင်း ခြံခိုက်ခြင်း အားကစားရုံ အခြား _____
8. ပုံမှန်တစ်နေ့လျှင် အသက်ရှူရန်ခက်ခဲစေသော (သို့) မောပန်းရွေးထွက်စေသည့် အထက်ပါ လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် အချိန်မည်မျှ ကုန်ဆုံးစေပါသလဲ
 ၁၅ မိနစ်အောက် ၃၀ မိနစ် ၆၀ မိနစ် (တစ်နာရီ)
 ၁၅ မိနစ် ၄၅ မိနစ် ၉၀ မိနစ် (တစ်နာရီခွဲ) နှင့်အထက် ကိုက်ညီမှုမရှိပါ
9. လွန်ခဲ့သည့် ၁၂ လအတွင်း သွားဆရာဝန်ပြန်ရဖူးပါသလား ပြရပါသည် မပြရပါ **[381]**
 သင့်မှာ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားပွဲခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊
 သွားကျွတ်ခြင်း၊ သွားနေရာလွဲခြင်း စသည့် အစာဝါးရခက်စေမည့် အရာများ ရှိပါသလား ရှိပါသည် မရှိပါ

B. သင်သည် ကိုယ်လက်ဆောင်နေဆဲဖြစ်လျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

10. အောက်ပါများအနက် မည်သည့်အစားအစာကို သင်စားပါသလဲ (သက်ဆိုင်သည်များအားလုံးကို ရွေးပေးပါ) **[427.5]**
 လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ညှစ်ထားသော သစ်သီးရည် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်
 ပိုးမသတ်ရသေးသော (ခြံထွက်) နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
 Feta, Brie, Camembert, ဒိန်ခဲပြာ, Queso-Blanco သို့မဟုတ် Queso-Fresco စသည့်ဒိန်ခဲပျော့များ
 မချက်ရသေးသော (သို့) ကောင်းစွာမကျက်သေးသော အသား၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင် (သို့) ဥများ
 အစို့အညောင့် နုအစိမ်းများ (ပင်စိမ်း၊ ကလုံဖာ၊ ပဲစိမ်း၊ မုန်လာဥနီ)
 မချက်ရသေးသော လန်ချန်အသား၊ ဒေလီအသား၊ ဟော့ဒေါ့
 ၎င်းအစာများမဟုတ်ပါ

သင့် CPA/အာဟာရပညာရှင်က သင့်အစားအသောက်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာများကို ဆွေးနွေးမည် ဖြစ်ပြီး မေးခွန်းများ ထပ်မံမေးမြန်းပါမည်။