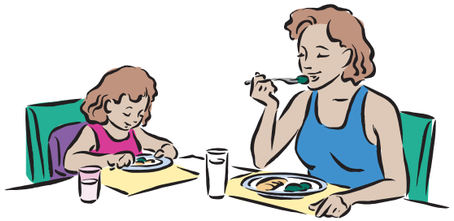


តើខ្ញុំអាចប្រើពេលធ្វើម្ហូបអាហារឲ្យបានសប្បាយដោយវិធីណា?

- ចូររៀបពេលធ្វើម្ហូបអាហារ ឲ្យទៅជាពេលជួបជុំគ្រួសារ ។ ក្មេងចូលចិត្តញ៉ាំជាមួយមនុស្សឯទៀត ។ ចូររង្គុយបរិភោគតែអាហារជាមួយកូនរបស់អ្នក ។
- ចូររៀបចំពេលបរិភោគអាហារ និងការស្រស់ស្រួលអាហារ ឲ្យបានទៀងពេលវេលារាល់ថ្ងៃ ។
- កុំសូកចាន់ឲ្យសោះ ចូររលងវ៉ែ្ណង ឬបង្ខំកូនអ្នកឲ្យបរិភោគ ។ ក្មេងត្រូវគ្រប់គ្រងការញ៉ាំម្ហូបអាហារដោយខ្លួនឯង
- គឺជាការធម្មតាទេ ចំពោះក្មេងដែលលេងម្ហូបអាហាររបស់វា ។ បើកូនអ្នកឈប់ញ៉ាំ ហើយបោះម្ហូបអាហារចោល ចូរយកម្ហូបអ៊ីអាហារនោះចេញពីវា ។
- ក្មេងតូចៗ តែងតែប្រឡូកប្រឡាក់ហើយ ចំពោះការស៊ីចុក ។ ត្រូវដឹងថាកូនអ្នកមុខជាកំពប់ ។ វាអាចប្រើស្ទាបប្រាក្មេង ឬសម ឬម្រាមដៃរបស់ វានៅពេលមានអាយុប៉ុណ្ណេះនេះ ។

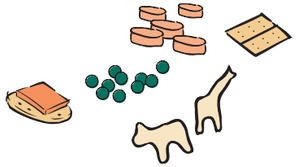
ចូរលាងដៃឲ្យស្អាតជានិច្ច មុននិងបរិភោគ ហើយនិងពេលបរិភោគអាហាររួច ។

- ចូរសំអាត ហើយរីករាយបរិភោគអាហាររបស់អ្នក ។ កុំធ្វើឲ្យការញ៉ាំម្ហូបអា ហាររបស់កូនអ្នក ថាជាការប្រុងប្រយ័ត្នពេកនោះឲ្យសោះ ។
- ចូរបិទទូរទស្សន៍ចេញ នៅពេលបរិភោគ ។ ទុកពេលបរិភោគអាហារ ថាជាពេលស្ងាត់សំអាប់និយាយគ្នានៅវិញ ។
- ចូររៀបចំពេលឲ្យបានជាគំរូល្អមួយ ។ ចូរបរិភោគអាហារឲ្យបានច្រើនមុខផ្សេងៗគ្នា ។ កូនអ្នកនឹងចង់ញ៉ាំម្ហូបណា ដែលអ្នកបរិភោគ ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចឲ្យបានស្រួល សំអាប់កូនខ្ញុំញ៉ាំម្ហូបអាហារ?

ចូរឲ្យម្ហូបអាហារណាដែល:

- មានទំហំអាចខ្ទាំបាន ឬដែលកូនអ្នកងាយកាន់បាន ។
- អាហារទន់ហើយស្រួលទំពារ
- អាហារត្រជាក់និងធម្មតា
- មិនក្តៅពេកនិងមិនត្រជាក់ពេក
- មានពណ៌ច្រើន,មានសរសៃ និងរាងរៅ



ត្រូវនៅជិតកូនអ្នកជានិច្ច ពេលវាញ៉ាំ ។ ក្មេងអាចស្ទាក់ នៅពេលវារត់លេង មានម្ហូបក្នុងមាត់ ។ ចូរចាំឲ្យច្បាស់ថា កូនអ្នកត្រូវរង្គុយនិងតុ ពេលវាញ៉ាំ ។

ឧទាហរណ៍បញ្ជីម្ហូបសំអាប់កូនអ្នក

	ថ្ងៃទី១	ថ្ងៃទី២
អាហារព្រឹក	ពងចៀន១ នំប៉ុងអាំងកន្ទះចំណិត ទឹកដោះកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ)	សេរេរយូល១ភាគបួននៃពែង(៦០មីលីលីត្រ) ចេកចំកដាបួន ទឹកដោះកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ)
អាហារត្រង់ពេល	ប៊ីមមួយពុះជាបួនបកសំបកហើយចិតជាចំណិត ឈីសមួយចំណិតតូចចែកជាប៊ីភាគបួន (២២មីលីលីត្រ) ទឹក	រយោហ្គីតកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ) ប្រ៊ីកកគរ២ ទឹក
អាហារថ្ងៃ	សាច់មាន់អាំង(១៥មីលីលីត្រ) ដំឡូងកូរ២ស្លាបព្រាបាយ(៣០មីលីលីត្រ) ប្រេកកាលី២ស្លាបព្រាបាយ(៣០មីលីលីត្រ) ដំណាប់ប៊ីម២ស្លាបព្រាបាយ(៣០មីលីលីត្រ) ទឹក	បន្ទែលាយសាច់ចំនួនកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ) ម៉ាកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ) ទឹកដោះកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ)
អាហារត្រង់ពេល	សេរេរយូលស្ងួតកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ ទឹកផ្លែឈើ១ភាគបួន(១២០មីលីលីត្រ)	នំប៉ុងអ ាំងមួយចំណិតដាក់សណ្តែកដីចារ១ស្លាបព្រាបាយ (១៥មីលីលីត្រ) ទឹក
អាហារល្ងាច	សាច់មាន់អាំង(១៥មីលីលីត្រ) ដំឡូងកូរ២ស្លាបព្រាបាយ(៣០មីលីលីត្រ) ប្រេកកាលី២ស្លាបព្រាបាយ(៣០មីលីលីត្រ) ដំណាប់ប៊ីម២ស្លាបព្រាបាយ(៣០មីលីលីត្រ) ទឹក	គុយទាវឆារ-- ម៉ីតុ៊ីនកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ) បន្ទែស្រស់កន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ) ម៉ីសូលាយសាច់ចួនចំណិត បាយកន្ទះពែង(៦០មីលីលីត្រ) ការ៉ុតតុ៊ីន១ស្លាបព្រាបាយ(១៥មីលីលីត្រ) ត្រូចពុះជាពីរ ទឹក
អាហារត្រង់ពេល	ដាតិត្រែហាមបួនគ្រាំង២ ទឹកដោះកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ)	ប្រ៊ីកកគ<ីរូបសត្ត ទឹកដោះកន្ទះពែង(១២០មីលីលីត្រ)

ក្មេងអាយុប៉ុណ្ណេះត្រូវការទឹកដោះ ឬម្ហូបជាតិទឹកដោះត្រឹមតែពី៤ទៅ៦ចំណែកអាហារមួយពេលរាល់ថ្ងៃ ។ មិនត្រូវឲ្យទឹកដោះលើសពី២៤អោនស៍(៧១០មីលីលីត្រ)ឡើយក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ១/៤អោនស៍ ឬ២០ក្រាម ។ ត្រូវឲ្យទឹកផ្លែឈើត្រឹម១/២ពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ឲ្យផ្លែឈើជំនួសទឹកផ្លែឈើវិញ បើអាចធ្វើបាន ។ នៅពេលនេះ កូនអ្នកគួរផឹកនិងពែង មិនមែនដបទៀតឡើយ ។

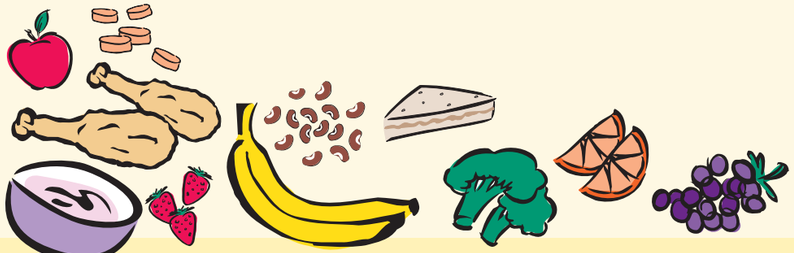
បើកូនអ្នកស្រេកទឹក នៅពេលផ្សេងទៀត ចូរឲ្យវាផឹកទឹកជំនួសជាតិផ្អែម ។ ជាតិផ្អែមអាចធ្វើឲ្យកូនអ្នកមានអារម្មណ៍ឆ្អែត ។ ពេលនោះវាអត់ឃ្លានអាហារ ឬ ចង់ស្រស់ស្រួបឡើយ ។ បើអ្នកនៅឲ្យកូនបៅដោះអ្នកនៅឡើយ គឺវាល្អណាស់! ត្រូវឲ្យវាបៅក្រោយពីបាយរួច ហើយនិងនៅពេលយប់ ។

ការព្រមាន: ក្មេងនៅក្រោមអាយុ៤ឆ្នាំ អាចស្ទាក់ម្ហូបផ្សេងៗ ដូចជាសាច់ក្រក,ពោតលីង,ត្រាប់ផ្លែឈើ,ម៉ើមការ៉ុតឆៅ, ទំពាំងបាយ ជ្ងរ,ចាហ្ស,ដូសវណ្ណ,ស្ករកៅស៊ូ,និងស្ករគ្រាប់រ៉ាំង ។ ចូរកុំឲ្យកូនញ៉ាំម្ហូបទាំងនេះឲ្យសោះ ។ ចូរហាន់វាឲ្យល្អិតហ្មត់ ។

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-187 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីរដ្ឋការលីហ្ស៊ីវ៉ានីញ៉ា,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំអាប់កម្មវិធី WIC ។ ដោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីនិការសតាតស្មើគ្នា ។ ឯកសារនេះ មានលទ្ធភាពផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំអាប់ជនពិការ ។ ដើម្បីបញ្ជូនតាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

ការបញ្ជូកចំណីកូនអ្នកពីអាយុ១ទៅ២ឆ្នាំ



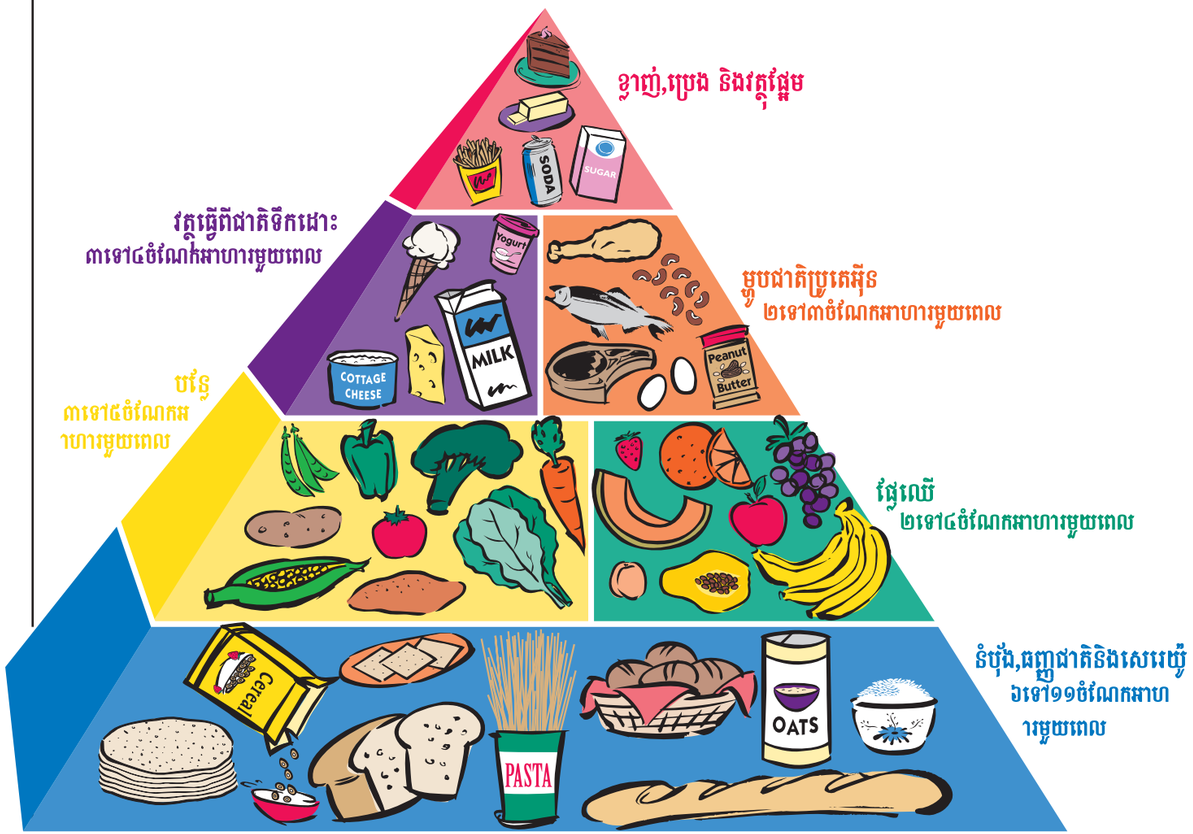
នេះជាទីផ្ទះរបស់ខ្ញុំ: _____

_____

_____

សេចក្តីណែនាំម្ហូបអាហារជាទំរង់សាជីជ្រុង

ការបញ្ចុកចំណីកូនអ្នកពីអាយុ១ទៅ២ឆ្នាំ



ខ្លាញ់,ប្រេង និងវត្ថុផ្អែម

វត្ថុធ្វើពីជាតិទឹកដោះ
៣ទៅ៤ចំណែកអាហារមួយពេល

ម្ហូបជាតិប្រូតេអ៊ីន
២ទៅ៣ចំណែកអាហារមួយពេល

បន្លែ
៣ទៅ៤ចំណែកអាហារមួយពេល

ផ្លែឈើ
២ទៅ៤ចំណែកអាហារមួយពេល

ទំបុង,ធញ្ញជាតិនិងសេរេយ៉ូ
៦ទៅ១១ចំណែកអាហារមួយពេល

ក្នុងដើង **ចំនួនម្ហូប** ដែលវាត្រូវញ៉ាំ ។ ប៉ុន្តែវាមិនដឹងថាតើម្ហូបប្រភេទណា ដែលវាត្រូវញ៉ាំនោះឡើយ ។

ដល់ពេលញ៉ាំ ត្រូវឲ្យអាហារមានសុខភាពល្អដល់កូនអ្នក ។ អ្នកត្រូវសំរេច ទូរម្ហូបត្រូវឲ្យញ៉ាំ និងពេលត្រូវឲ្យញ៉ាំ ។

ចូរឲ្យកូនអ្នកសំរេច ទូរចំនួនម្ហូបដែលអ្នកឲ្យវាញ៉ាំ ។

- ឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំ៣ពេល ហើយឲ្យវាស្រស់ស្រួបឲ្យបានពី២ទៅ៣ដងមួយថ្ងៃ រាល់ថ្ងៃ ។
- ឲ្យវាញ៉ាំម្ហូបផ្សេងៗគ្នាដែលមានសុខភាព ល្អរាល់ថ្ងៃ ។
- ជួនកាលថ្ងៃខ្លះ ក្មេងញ៉ាំច្រើនជាងថ្ងៃធម្មតា ។
- ម្ហូបដែលកូនអ្នកញ៉ាំក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រហែលជាមិនត្រូវតាមសេចក្តីណែនាំម្ហូបអាហារនេះឡើយ ។ ចូរគិតមើលគ្រប់ម្ហូបអាហារទាំងអស់ ដែលវាញ៉ាំជាច្រើនថ្ងៃមកហើយ ។
- ជាការធម្មតាទេ ចំពោះក្មេងដែលញ៉ាំអាហារតិចក្រោយពីអាយុមួយឆ្នាំ ។ ពួកវាមិនទាន់ធំលឿនភ្លាមទេ ។

ម្ហូយចំណែកអាហារមួយពេលគឺប្រហែល...

ពី១ទៅ១១ ដងមួយថ្ងៃ

ទំបុង,ធញ្ញជាតិនិងសេរេយ៉ូ

ទំបុង,ទ័រទ័ឡា,ប៉ាល,ម៉ាហ្ចិន,ដំឈនខេត, ឃេហ្ការ ១/៤
សេរេយ៉ូស្ងួត ..... ពី១/៤ -.១/២ ឬពី១០-១២០មីលីលីត្រ
មី,ពាយ,សេរេយ៉ូឆ្អិន ..... ពី១/៨ -.១/៤ពែង ឬពី៣០-៦០មីលីលីត្រ
ត្រែកគ់រ ..... តូចពី១ទៅ២
ឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំអាហារមានជាតិធញ្ញជាតិរាល់ថ្ងៃ ។

ពី៣ទៅ៤ដ ងក្នុងមួយថ្ងៃ

បន្លែ

ឆ្អិន ..... ពី២-៣ស្លាបព្រាបាយ ឬពី៣០-៤៥មីលីលីត្រ
ឆៅ ..... ពី២-៣ស្លាបព្រាបាយ ឬពី៣០-៤៥មីលីលីត្រ
ឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំបន្លែពណ៌ខ្យូវចាស់ ឬពណ៌លឿង រាល់ថ្ងៃ ដូចជាការ៉ុត,ប្រកាលី,ស្ពឺណាច,ដំឡូងខ្យូវ, ផ្ទែម ឬសាកូសា ។

ពី២ទៅ៤ដ ងក្នុងមួយថ្ងៃ

ផ្លែឈើ

ស្រស់ ..... តូចពី១/៤ទៅ១/២
ក់ប៉ុងឬកក ..... ពី២-៣ស្លាបព្រាបាយ ឬពី៣០-៤៥មីលីលីត្រ
ទឹកផ្លែឈើ ..... ១/៨ពែង ឬ៣០មីលីលីត្រ
ឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំផ្លែឈើមានជីវជាតិស៊ីវ(vitamin C)រាល់ថ្ងៃដូចជាត្រួច,ត្រីតាំ,ត្រីសមីរ,ត្រសក់ស្រូវ,ស្វាយ, ល្អង ឬទឹកផ្លែឈើ ។

ពី៤ទៅ៦ដ ងក្នុងមួយថ្ងៃ

វត្ថុធ្វើពីទឹកដោះ

ទឹកដោះ ទឹកដោះពីដោះផ្ទាល់ ..... ចំនួន១/២ក្នុងមួយពែង ឬ១២០មីលីលីត្រ
ឈីស ..... ពីពាក់ទៅ៤ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
ខតតេចឈីស ..... ចំនួន៣/៤ក្នុងមួយពែង ឬ១៥០មីលីលីត្រ
យោហ្គីត,ភតឌីង ឬនាស្ងួតធ្វើជាមួយទឹកដោះ... ចំនួន១/២ក្នុងមួយពែង ឬ១២០មីលីលីត្រ
យោហ្គីតកក,ការេម ..... ចំនួន៣/៤ក្នុងមួយពែង ឬ១៥០មីលីលីត្រ
ចូរឲ្យកូនអ្នកដឹកទឹកដោះមានជាតិត្រប់រហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំ បន្ទាប់មកឲ្យដឹកទឹកដោះមានខ្លាញ់តិច ។

ពី២ទៅ៣ ដងក្នុងមួយ ថ្ងៃ

ម្ហូបមានជាតិប្រូតេអ៊ីន

សត្វមានជាតិប្រូតេអ៊ីន

សាច់គោ,មាន់,turkey,ត្រី ..... ១ស្លាបព្រាបាយ ឬ១៥មីលីលីត្រ
ស៊ីត ១/២

បន្លែជាតិប្រូតេអ៊ីន

សណ្តែកស្ងួត,ភ័ស,ចីម្ចិនធ្ងាលឆ្អិន ..... ចំនួន១/២ពែង ឬ១០មីលីលីត្រ
សណ្តែកដីស្ងត់ ..... ១ស្លាបព្រាបាយ ឬ១៥មីលីលីត្រ
ថូហ្ស៊ូ ..... ចំនួន១/២ពែង ឬ១០មីលីលីត្រ
សាច់ទិងសណ្តែក មានជាតិដែកច្រើនជាងគេ!

ខ្លាញ់,ប្រេង និងជាតិផ្អែម

ឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំចំណែកអាហារប្រភេទនេះ យូរៗម្តង ។

ត្រូវចាប់ផ្តើមឲ្យវាញ៉ាំពីតិចទៅ ។ ឲ្យប្រហែល១ស្លាបព្រាបាយ(១៥មីលីលីត្រ)នៃអាហារមួយមុខទៅតាមចំនួនឆ្នាំនៃអាយុកូនរបស់អ្នក ។ ឧទាហរណ៍ បើកូនអ្នកអាយុ២ឆ្នាំ ត្រូវឲ្យបន្លែ ២ស្លាបព្រាបាយ និងបាយ២ស្លាបព្រាបាយដូចគ្នា ។ ទុកឲ្យវាទារថែមទៀតដោយខ្លួនឯង ។

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your 1 to 2 Year Old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-187