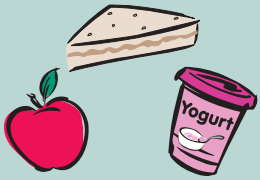
ការជ្រើសយកសុខភាពល្អសំរាប់កូនអ្នក

កុំយកម្ហូបអាហារមកជារង្វាន់ ។ ត្រូវចេះឱបរឹតកូនអ្នក ហើយនិងចេះយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយវា ។ ឲ្យអាហារ ផ្អែមត្រឹមតែម្តងម្តាលប៉ុណ្ណោះ ។ កំរិតនំយុកយី នំ,ស្ពុរត្រាប់ និងទឹកក្រូច ។ បង្អែមល្អខ្លះគឺយោគ្ហើត, ខាស្តាត,ផ្លែឈើ និងការេមដុំជាតិផ្លែឈើ ។

តើអាហារស្រស់ស្រូបប្រភេទណាខ្លះ សំរាប់កូនខ្ញុំ?

ក្មេងមានក្រពះតូច ដូច្នេះវាត្រូវ ញ្ចាំញឹកញាប់ ។ ត្រូវមានផែនការ សំរាប់ស្រស់ស្រូបឲ្យស្រេច ។



នេះជាគំនិតល្អខ្លះៗ សំរាប់អាហារស្រស់ស្រូប:

- ▲ ផ្លែឈើទន់ៗ
- ▲ បន្លែឆ្អិន
- ▲ ក្រែកគរ៉ដាក់បឺសណ្តែកដី
- ▲ សែនវិចតូច
- ▲ ឈីស
- ▲ bagel
- ▲ ចេហ្ពល់
- ▲ ការេមដុំជាតិផ្លែឈើ
- ▲ សេរេយ៉ូ WIC និងទឹកដោះ
- ▲ ក្វេសាឌីឡា(ឈីសរលាយក្នុងទ័រទីឡា)

តើខ្ញុំអាចជួយកូនខ្ញុំឲ្យមានទម្ងន់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដោយវិធីណា?

លេងជាមួយកូនអ្នករាល់ថ្ងៃ ។ ការលេងជាសកម្ម ជួយកូនអ្នកឲ្យមានសុខភាព និងធំធាត់ល្អផង ។ កំរិតពេលឲ្យមើលទូរទស្សន៍ ត្រឹមពី១ទៅ២ម៉ោងមួយថ្ងៃ ។

នេះជាគំនិតពីរ-បីទៀត:

- ▲ ដើរលេងជាមួយកូនអ្នក
- ▲ លេងនៅកន្លែងសួនជាមួយគ្នា
- ▲ លេងបាល់
- ▲ រាំតាមតន្ត្រី
- ▲ រត់និងលោតផ្លោតៗ
- ▲ លោតនិងចាក់កន្ត្រង់
- ▲ ដើរតួជារបៀបសត្វផ្សេងៗ
- ▲ មាន(ពេលលេងជាគ្រួសារ)

រីឯភោជនីយដ្ឋានវិញ តើយ៉ាងណា?

ការបរិភោគនៅភោជនីយដ្ឋានម្តងម្កាលបាន ។ កំរិតទឹកក្រូច និងទឹកផ្អែម ។

នេះជាជំរើសល្អខ្លះៗទៀត:

- ▲ ពិស្សាដាក់បន្ថែមពីលើ
- ▲ សែនវិចសាច់មាន់អាំង
- ▲ ហាមប័រគ័រសុទ្ធ ដាក់សាឡាត់និងប៉ោះ
- ▲ ដំឡូងដុត
- ▲ ទឹកដោះគោ
- ▲ ទឹកផ្លែឈើ
- ▲ យោគ្ហើតកក

ចុះរីឯអាហារគ្មានជីវជាតិវិញ?

អាហារគ្មានជីវជាតិអាចបណ្តាលឲ្យធាត់ និងពុកធ្មេញ ។ ត្រូវអានផ្លាកឲ្យល្អិតល្អន់ ហើយទិញតែអាហារស្រស់ស្រួបមានសុខភាពល្អសំរាប់គ្រួសារ ។

ជំរើសល្អខ្លះៗទៀត:

- ▲ ពោតលីង
- ▲ pretzels
- ▲ ហ្គ្រាហ៉ែមគ្រែកគ័រ
- ▲ សេរេយ៉ូស្ពត WIC
- ▲ ផ្លែឈើគ្រ៉ែ្យម
- ▲ ការេមដុំជាតិផ្លែឈើ
- ▲ យោគ្ហើត
- ▲ ឈីស
- ▲ ដំណាប់ត្រាប់
- ▲ ផ្លែឈើ

ការផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ អាចធ្វើឲ្យកូនអ្នកស្នើរកម្ហូបអាហារច្រើនយ៉ាង ដូចជាសេរេយ៉ូផ្អែម,ដំឡូងចំណិត, ឈីសស្តើងៗ,ស្ករគ្រាប់,ទឹកក្រូច, ទំស្រស់ស្រួប និងយ៉ុកយី ។ ម្ហូបអាហារនេះ ថ្លៃហើយថែមទាំងមានជីវជាតិតិច ។ វាមានខ្លាញ់,ស្ករ និងអំបិលច្រើន ។ ការបរិភោគអាហារ ប្រភេទនេះច្រើន អាចធ្វើឲ្យកូនអ្នកមិនចង់ញ៉ាំអាហារពេលធម្មតាឡើយ ។

ការព្រមាន: ក្មេងនៅក្រោមអាយុ៤ឆ្នាំ អាចស្លាក់ម្ហូបផ្សេងៗ ដូចជាសាច់ក្រក,ពោតលីង,គ្រាប់ផ្លែឈើ,មើមកាំ,តឆៅ, ទំពាំងបាយ ជ្ងរ,ចាហ្ងយសណ្តែក,ស្ករកៅស៊ូ,និងស្ករគ្រាប់រ៉ង ។ ចូរកុំឲ្យកូនញ៉ាំម្ហូបទាំងនេះឲ្យសោះ ។ ចូរហាន់វាឲ្យល្អិតហ្មត់ ។

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-192 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។
ដោះពន្ធដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីវិភាសភាពស្មើគ្នា ។
ឯកសារនេះ មានលទ្ធភាពផ្តល់ជូនតាមទំរង់សំណើសំរាប់ជនពិការ ។ ដើម្បីបញ្ជូនពាក្យសុំមកឲ្យយើង ចូរហៅលេខ 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ។

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:	**Healthy Choices for Kids**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-192