မိသားစု ထမင်းပိုင်းကို စိုပြေစေပါ

- သင်နှင့်အတူ နေရတာကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ အတူတူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျော်မြူးကြပါစို့ ကျေးဇူးပြု၍ တီဗွီ၊ ဖုန်း၊ နှင့် မိုဘိုင်း ပစ္စည်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- စားတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုရင် ထိုင်ဖို့အမြဲတမ်းလိုအပ်တယ်။ မိသားစုနှင့်အတူ စားပွဲရှိ ကုလားထိုင်အမြင့် သို့တည်းမဟုတ် မြှင့်ထားသည့် ထိုင်ခုံတွင် ကျွန်တော့်ကို ထိုင်ခိုင်ပါ။ မိသားစု ထမင်းဝင်းထဲမှာအစားအစာအများစုကို ကျွန်တော် စားနိုင်ပါတယ်။
- လက်များနှင့် ဇွန်းဖြင့် စားသုံးရန် ကျွန်တောင် သင်ယူနေသည်။ အများကြီးလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာများကို ထိတွေ့ပြီး၊ ကစားခွင့် ပြုပါ။ ကိုယ်တိုင်ထမင်းစားဖို့ သင်ယူနေစဉ်မှာ ကျွန်တော်သည် ညစ်ပေကောင်းညစ်ပေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာပြေ ပြင်ဆင်ခြင်း

ကွီဆာဒီလာ

- အကြော်ဒယ်အိုးထဲမှ ချာပါတီ ဂျုံမုန့်
- ချာပါတီပေါ်တွင် ဒိန်ခဲချစ်ကို ထားပြီးခေါက်လျက် ဒိန်ခဲများအရည်ပျော်ပြီး၊ ချာပါတီ အညိုရောင်ပြောင်းသွားတဲ့အထိ ချက်ပါ။
- အစိတ်သေးသေးလေးအဖြစ် လှီးထားပါ။
- မစားသုံးခင် အအေးအနည်းငယ်ခံပါ။

အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးကြောင်းသေချာပါစေ။

အစာပြေများသည် အရေးပါလှသည်။

ကျန်းမာစေသည့် အစာပြေများက ကျွန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပါသည်။ အစာပြေကို စီစဉ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး ကျွန်တော့်ကို အစာပြေများနှင့် ဗိုက်အင့်နေအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

ဘေးကင်းမှု ရှိသည့် အစားအစာများကို ကျွေးပါ။

- အလွယ်တကူ ဝါးစားနိုင်ရန် ကျွန်တော်အတွက် အစာပျော့များနှင့် တစ်ကိုက်စာရှိသည့် အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ စပျစ်ခိုင်များ၊ ဇွန်းအပြည့် မြေပဲ ထောပတ်၊ အာလူးချောင်းကြော်၊ အခွံမာသီးများ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ Hot Dogs မုန့်များ၊ အသားတုံးများနှင့် သကြားလုံးစသည်တို့က လည်ချောင်းတွင် ပိတ်ပြီး ဆို့နေနိုင်သောကြောင့် အဲလို အစားအစာများကို မကျွေးပါနဲ့
- စပျစ်သီးကို တစ်ဝက်ခြမ်းခြင်း၊ မြေပဲထောပတ်ကို ပါးပါးလေး သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ Hot Dogsကိုလည်း အရှည်လိုက်မြောင်းပေးခြင်း တို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- မိသားမိသားစု စက နွားနို့၊ ဥတစ်ခုလုံး၊ မြေပဲ ထောပတ် စသည်တို့ကို ဓါတ်မတည့်ခြင်း မရှိပါက ကျွန်တော်သည် အဲလိုအစားအစာကို စားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဓါတ်မတည့်မှုများအတွက် ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပေးပါ။

ကျွန်တော့်ခွက်ကို ချစ်တတ်လာအောင် ကူညီပေးပါ။

- အခုက စပြီးခွက်နှင့် သောက်ပါတော့မည်၊ ကလေးနို့စို့ဘူးဖြင့် မသောက်တော့ပါ။ ဒီအရာက ကျွန်တော့်သွားသစ်လေးများကို သွားပိုးပေါက်ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။
- နို့စို့ဘူးမှ ခွက်သို့ ပြောင်းရန် လိုအပ်ပါက WICတွင် အကူအညီတောင်းပေးပါ။
- အစာနှင့်အစာပြေများကြားတွင် ကျွန်တော့်ကို ရေတိုက်ပါ၊ သကြားရည်မဟုတ်ဘဲ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်ကို တိုက်ပါ။

ကျွန်တော် စားနေသည့်အပေါ် မေးခွန်း မေးလိုသည်များရှိပါက WICတွင် မေးမြန်းပါ။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း

- ဒီလိုအချိန်ထူးကို ကျွန်တော် သဘောကျပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်သည့် ကာလပတ်လုံး ဆက်လက် ထိန်းထားပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကျွန်တော့်အတွက် နွားနို့သောက်သုံးခြင်းအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ကစားကြရအောင်။

ကျွန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးခြင်းက ကျွန်တော့်ကို ပိုမို စမတ်စမတ်ကျစတယ်၊ ပိုမိုသန်မာစေတယ်၊ ပိုမိုကျန်းမာစေတယ်၊ ပြီးတော့ ပျော်လည်း ပိုပျော်တယ်။ အောက်က အရာတွေကို သင်နှင့်အတူ လုပ်ချင်မိတယ်

- ကခုန်ခြင်း
- ခေါင်းဆောင်နောက်လိုက်ခြင်း ဂိမ်းကို ကစားခြင်း
- တူတူပုန်းတမ်း ကစားခြင်း
- ဘောလုံး လိုမ့်တမ်း ကစားခြင်း
- စိမ်လိုက်ပြေးတမ်း ကစားခြင်း
- လမ်းအတူလျောက်ခြင်း
- လှေကားများ တက်ခြင်း
- ခေါင်းအုံးများ၊ ကူရှင်များနှင့် စောင်များနှင့် အိမ်ဆောက်တမ်း ကစားခြင်း

နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျပါတယ်။

ကျွန်တော်လုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကြည့်ပါ။

- ခုန်ခြင်းနှင့် တွယ်တက်ခြင်းကို ကျွန်တော် နှစ်သက်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော် ဘေးကင်းစေရန် ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ရှုပါ။
- စကားလုံး အနည်းငယ်ကို ပြောနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောပါ၊ သီချင်းဆိုပေးပါ၊ စာဖတ်ပြပါ၊ အဲလို ကျွန်တော်က များများ သင်ယူနိုင်မည်။
- သွားများလည်း ပေါက်ပြီဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းစေပါ။ ဖလိုရိုက် အနည်းငယ်ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပြီး၊ ပျော့ပျောင်းသည့် သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပါ။

ဘေးကင်းပြီး၊ ကျန်းမာစေရန် ကျွန်တော့်ကို စောင့်ရှောက်ပါ။

- ကားမောင်းသွားသည့်အခါ ထိုင်ခုံတွင် အမြဲထိုင်ခိုင်းပါ။
- ဆရာဝန်နှင့် သွားစိုက်ဆရာဝန်ထံ ကျွန်တော့်ကို သွားပြပါ။
- ကျွန်ုပ်၏သွားတိုက်ရန်နှင့် ပလုတ်ကျင်းရန် ကျွန်တော့်ကို ကူညီပေးပါ။
- ကျွန်တော့်ကို အနာတရဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများကို လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။
- ရေကစားနေသည့်အချိန်တွင် ကျွန်တော့်ကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခိုးအငွေ့တို့မှ ကျွန်တော့်ကို ဝေးဝေးနေခိုင်းပါ။
- တီဗွီ၊ တက်ပလက်၊ဖုန်း သို့တည်းမဟုတ် ကွန်ပြူတာပိတ်ထားရင် ကျွန်တော့်အတွက် ပိုကောင်းသည်။
- နေ့တိုင်း ကျွန်တော့်ကို အိပ်စေပါ။ တိတ်ဆိတ်သည့်အချိန်ကိုလည်း ကျွန်တော်လိုအပ်ပါတယ်။ ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ဖတ်ပြပေးမလား။
- အိမ်ပြင်တွင် ကစားသည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို နေရောင်ဒဏ်ခံများ လိမ်းပေးပါ။

Washington State Department of Health
DOH 961-997 May 2014 Burmese

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဒီစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ တောင်းခံလွှာကို ပေးပို့ရန် ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)ကို ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။ ပေါရှင်တန် ပြည်နယ်ရှိ WIC အဟာရဖြည့်တင်းခရေး အစီအစဉ်သည် ဒွိဖြားဆက်ဆံမှု မရှိခဲ့။ ဒီအဖွဲ့အစည်းသည် သာတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ဤစာစောင်သည် California WIC အစီအစဉ်မှ ပုံစံတူ ကူးယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ပေသည်။

ကျွန်တော်သည်
အသက်
1နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။
ပျော်ပါးကြစို့လား။!

ကျန်းမာစေရန်နှင့် တက်ကြွစွာ စားသောက်နိုင်ရန် ပျော်ရွင်ဖွယ်နည်းလမ်းများကို ကျွန်တော်နှင့်အတူ စူးစမ်းပါ။

အခုကျန်တော်ဟာ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ အရွယ်ဖြစ်ပါတယ် အစားအစာသစ်များကို စားကြည့်ရန် ကျန်တော်သည် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။!

လာမည့်နှစ်ကျော်ငြီးနောက်တွင် ကျန်တော်ဝ အများအပြားပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ အခုချိန်မှာ မွေးကင်းစကလေးလို စားနေရသော်လည်း မကြာခင် သင်တို့လို စားပါမယ်။

- သင့်ကို အတုခိုးချင်တယ်။ ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများကို သင်စားနေပါက ကျန်တော်လည်း စားကြည့်ချင်ပါတယ်။
- ငယ်ငယ်ကတည်းကနေ အစားအစာ အမျိုးမျိုးကို စားကြည့်ပါက ယင်းတို့ကို ကြိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားမည်ဖြစ်သည်။
- ကျန်တော်ကြိုးထွားလာသော်လည်း အရင်တုန်းကလို မမြန်ပါ။ နည်းနည်းလေးပဲ စားသင့်တယ်။
- ကျန်တော်ခိုက်ကလေးသည် ငယ်လွန်းသေးတယ်။
- ကျန်တော်ခိုက် ဆာမဆာ ဆိုတာ ကျန်တော်သိပါတယ်။

သင့်လျော်တဲ့ ပမာဏကို စာသုံးရန် ကျန်တော်ကို ယုံကြည်ပါ။

- ကျန်တော့်အတွက် ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာအများကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဘယ်အစားအစာကို စားမယ်၊ ဘယ်လောက်စားမလဲ ဆိုတာကို ကျန်တော် ဆုံးဖြတ်မည်။
- အစားအစာတိုင်းအတွက် စားပွဲရွှန်းတစ်ခွန်းလောက် အနည်းငယ်နှင့် အစပြုမည်။ လိုက်ပွဲတောင်းခွင့်ပြုပါ။
- ကျန်တော်ဂသည့်အခါ ကျန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ ကျန်တော့်ကို အတင်းမစားခိုင်းပါနဲ့ သို့တည်းမဟုတ် 'ပန်ကန်းကိုပြောင်နေအောင်" မစားခိုင်းပါနဲ့။
- အစာ သို့တည်းမဟုတ် အစာပြေ မစားလို့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အချို့ရက်တွေမှာ ကျန်တော်များများလေး စားပါမယ်။
- အစားအစာအသစ်ကို ကျန်တော်ကြိုက်ပါက ထိုအစာကို ကျွေးပါ။ ကျန်တော်မကြိုက်မခြင်း အစားအစာအသစ်ကို 10 ကြိမ်ခန့် ကျွေးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။ ဤအရာသည် ပုံမှန်ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာအကြောင်းကို ကျန်တော် သင်ယူနေသည်။

တစ်နှစ်သားများအတွက် အစားအစာကောင်းများ-နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

ပြောင်းနှံများ

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 5 ခု သို့တည်းမဟုတ် 6 ခု

- လိုးထားသည့် ဂေါ်မှန့် သို့တည်းမဟုတ် ချပါတီ ¼ မှ ½ ထိ
- ကွေကာအုပ် ¼ မှ ½ ထိ
- မြှုတ်ထားသည့် ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း သို့တည်းမဟုတ် ဂျုံနှံများ ¼
- သေးငယ်သည့် ခရုကာ 2 ခု သို့တည်းမဟုတ် 3 ခု

ကျန်တော်စားသော ပြောင်းစေ့များ၏တပက်သည် ပြောင်းစေ့အပြည့်ဖြစ်သင့်သည်

ပရိုတင်း

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 3 ခု သို့တည်းမဟုတ် 4 ခု

- တုံးတစ်ထားသည့် အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့တည်းမဟုတ် ငါးကို စားပွဲရွန်း 1 ဂွန်း
- ဥ ½
- ချက်ပြုတ်၊ ကြိတ်နယ်ထားသည့် ပဲ စားပွဲရွန်း 2 ဂွန်း
- မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲရွန်း ½
- တိုဟူးကို စားပွဲရွန်း 2 ဂွန်း

အသားနှင့် ပဲတို့က ကျန်တော့်ကို သံဓါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

*အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ **3** ခု သို့တည်းမဟုတ် ခုကျော်*

- ခုတ်လိုးထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပွဲ၏ ¼
- ခုတ်လိုးကြိတ်နယ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပွဲ၏ ¼
- သစ်သီးဂလဲဖျော်ရည် 2 အောင်စ

အစိမ်းရင့်ရောင် သို့တည်းမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အသီးအရွက်များကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

နို့ထွက်ထုတ်ကုန်

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4 ခု

- နွားနို့ 4 အောင်စ
- ဒိန်ခဲရည် 4 အောင်စ
- ပါးပါးလိုးထားသည့် ဒိန်ခဲ 1 တုံး

တစ်နေ့တွင် နွားနို့ 16 အောင်စထက် မများစေရ။ WIC က ကျန်တော် 2 နှစ်မြည့်သည်အထိ နွားနို့ကိုသာ တိုက်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းအုပ်စုရှိ အစားအစာများက ကျန်တော့်အရိုးများနှင့် သွားများကို ပိုမိုသန်မာစေရန် ကယ်ဆီယံဓါတ်ကို ပေးပါသည်။

အသီးများ။ ဆီများနှင့် အချိုများ

အနည်းငယ်မျှသာ

သစ်သီးများ

*အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ **3** ခု သို့တည်းမဟုတ် ခုကျော*

- ပျော့ပြောင်းလတ်ဆတ်သော သစ်သီးတစ်ပွဲ၏ ¼
- လတ်ဆတ်သော၊ အစာသွတ်သို့တည်းမဟုတ် ရေခဲရိုက် သစ်သီး တစ်ပွဲ၏ ¼
- 100% သစ်သီးဓါတ်ပါသည့် အချိုရည် 4 အောင်စ(မပို့စေနဲ့)

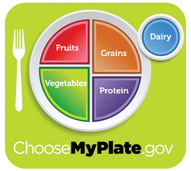
နေ့စဉ် ဒီတာမင် စီ ဓါတ်ပါသည့် (လိမ္မော်၊ ဓတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ သဘော်သီး၊ WIC အချိုရည်များ) တိုက်ကျွေးပါ။

နည်းနည်းချင်း စစားပြီး မဝသေးဃင် ကျန်တော့်ကို ထပ်တောင်းခွင့်ပေးပါ

အစားအစာနှင့် အစာပြေများကို ကျန်တော့်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာ 3 ကြိမ် နှင့် အစာပြေကို 2 ကြိမ် သို့မဟုတ် 3 ကြိမ် ကျန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ နေ့တိုင်း တူညီသည့်အချိန်တွင် စားရတာ ကျန်တော် သဘောကျတယ်။

ဒီမှာ အစားအစာနှင့် အစာပြေက သင့်ကို အကြိမ်များပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကျန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပြီး၊ သန်မာစေရန် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။



အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် က (တစ်ရက်မှာ 1000 ကယ်လိုရီ)		အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် ခ (တစ်ရက်မှာ 1000 ကယ်လိုရီ)	
နံနက်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ	နံနက်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ
	သစ်သီးဂလဲ ½		နို့ထုတ်ပစ္စည်း ပွဲ ½
	နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½		ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	ပြောင်းနှင့် ½ အောင်စ	အစာပြေ	သစ်သီးဂလဲ ½
	သစ်သီးဂလဲ ½		နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½
နေ့လည်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ	နေ့လည်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ¼		ဟင်းသီးဟင်းရွက် ¼
	နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½		နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½
	ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ		
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ¼	အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ¼
	နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½		သစ်သီးဂလဲ ½
ညနေစာ	ပြောင်းနှင့် ½ အောင်စ	ညနေစာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½		ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½
	နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½		နို့ထုတ်ပစ္စည်း ½
	ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ		ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ

ပြောင်းစေ့ 1 အောင်စ=

ပေါင်မုန့် 1 မြှပ်၊ သို့မဟုတ်

အသင့်စား နံစားပြောင်း 1 အောင်စ သို့မဟုတ်

ချက်ထားသည့် ထမင်း၊ ပါစတာသို့တည်းမဟုတ် နံစားပြောင်းခွက် ½

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 1 – Let's Have Fun!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-997