မိသားစု ထမင်းဝိုင်းကို စိုပြေစေပါ

- သင်တို့နှင့်အတူ နေရတာ ကျန်တော် သဘောကျတယ်။ အတူတူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျော်မြူးကြပါစို့ ကျေးဇူးပြု၍ တီဗွီကို ပိတ်ထားပါ။
- ကျန်တော်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင်ယူနေသည်။ အစားအစာတွေရဲ့ နာမည်ကိုလည်း ကျန်တော့်ကို သင်ပေးပါ။ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အရောင်များနှင့် အရသာများကို ပြောပါ။ အစားအစာတွေ ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာကို ကျန်တော်သင်ယူနိုင်တယ်။
- မိသားစုနှင့် ထမင်းဝိုင်းစားရတာကို သဘောကျတယ်။ မိသားစု ထမင်းဝိုင်းထဲမှာ အစားအစာအများစုကို ကျန်တော် စားနိုင်ပါတယ်။
- စားတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုရင် ထိုင်ဖို့အမြဲတမ်းလိုအပ်တယ်။ ကျန်တော့်ကို မြွှင့်လို့ရတဲ့ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ခွင့်ပြုပါ။
- ဖွဲနွေးနေသေးလေး၊ သို့တည်းမဟုတ် ခက်ရင်းခွ သေးသေးလေးနှင့် ပန်ကန်ပြားနှင့် ခွက်သေးသေးလေးကိုလည်း ပေးပါ။ အစာစားတဲ့အခါ အနည်းငယ် ညစ်ပတ်ကောင်း ညစ်ပတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်တော် သင်ယူနေတယ်
- ကျန်တော့် ပါးစပ်နှင့် လက်တွေကို သုတ်ရန် လက်သုတ်ပဝါကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- အစာမစားမိနှင့် စားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးကြောင်းသေချာပါစေ။

အစာပြများသည် အရေးပါလှသည်။

ကျန်းမာစေသည့် အစာပြများက ကျန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပါသည်။

အစာပြကို စီစဉ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး ကျန်တော့်ကို အစာပြများနှင့် ပိုက်အင့်နေအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာပြေပြင်ဆင်ခြင်း

ဂျူ အင်္ဂလိပ်ထောပတ်သုတ် ပီဇာ

- အင်္ဂလိပ် ထောပတ်ကို ခွဲပြီး၊ ကင်စကိတ်တွင် ကင်ပါ။
- ပီဇာဆော့နှင့် သုတ်လိမ်းပြီး၊ ထိပ်တွင် ဒိန်ခဲခြေခံကို ထားပြီး၊ အသီးအရွက်နဲ့လည်းရတယ်။
- ဒိန်ခဲ အရည်ပျော်မြင်ခြင်း မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်တွင် တည်ထားပါ။

ဝေးကင်းမှု ရှိသည့် အစားအစာများကို ကျွေးပါ။

- အလွယ်တကူ ဝစားနိုင်ရန် ကျန်တော်အတွက် အစာပျော့များနှင့် တစ်ကိုက်စာရှိသည့် အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- ကျန်တော်အစာစားသည့်အချိန်တွင် ကျန်တော့်ဘေးမှာ ရှိနေပေးပြီး၊ ဂရုစိုက်ပေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ စပျစ်ခဲ့ငုံများ၊ ဖွဲနွေးအပြည့် မြေပဲ ထောပတ်၊ အာလူးချောင်းကြော်၊ အခွံမာသီးများ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ Hot Dogs မုန့်များ၊ အသားတုံးများနှင့် သကြားလုံးစသည်တို့ကို လည်ချောင်းတွင် ပိတ်ပြီး ဆို့နေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စပျစ်သီးကို တစ်ဂက်ခြမ်းခြင်း၊ မြေပဲထောပတ်ကို ပါးပါးလေး သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ Hot Dogs ကိုလည်း အရှည်လိုက်မြောင်းပေးလိုက်ပါ။

ကျန်တော် စားနေသည့်အပေါ် မေးခွန်း မေးလိုသည်များရှိပါက WICတွင် မေးမြန်းပါ။

ကျန်တော် ကူညီနိုင်ပါသည်။

- မီးဖိုချောင်လုပ်ငန်းများတွင် ကျန်တော်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ကျန်တော် ကူလုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ
  - သစ်သီးများနှင့် အသီးအရွက်များကို ကူဆေးပေးနိုင်သည်။
  - ဆလတ်ရွက်ကို သုတ်ခြင်း လှီးပေးနိုင်ပါတယ်
  - ထောပတ် သို့တည်းမဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်ကို ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် ကူသုတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။
  - အစားအစာများကို နာမည်ပေးပြီး၊ ရေတွက်ပေးနိုင်ပါသည်။
  - သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ "မျက်နှာများ" ပြုလုပ်ပေးခြင်း
  - အစာချက်ပြုတ်ခြင်းအကြောင်းအရာများကိုလည်း ပြောပေးနိုင်ပါတယ်
  - ပစ္စည်းများကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ပေးနိုင်ပါတယ်
  - အမှိုက်များလည်း ပစ်နိုင်ပါတယ်
- ခင်ဗျားကို ကူလုပ်ပေးသည့် အချိန်တွင် ကျန်တော်သည် တော်တော် နေလို့ကောင်းပါတယ် ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်လည်း စားလာကောင်း စားလာနိုင်ပါတယ်။

ကျန်တော် မကူညီပေးခင် ကျန်တော်လက်ဆေးကြောင်းကို သေချာစေပါ။

ကစားကြစို့လား။

နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျပါတယ်။
ကျန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးခြင်းက ကျန်တော့်ကို ပိုမို စမတ်ဖြစ်စေတယ်၊ ပိုမိုသန်မာစေတယ်၊
ပိုမိုကျန်းမာစေတယ်၊ ပြီးတော့ ပျော်လည်း ပိုမျှတပါတယ်။
အောက်က အရာတွေကို သင်နှင့်အတူ လုပ်ချင်ပါတယ်

- ကခုန်ခြင်း
- ခေါင်းဆောင်နောက်လိုက်ခြင်း ဂိမ်းကို ကစားခြင်း
- ဖားခုန်ခုန်ခြင်း
- တူတူပုန်းတမ်း ကစားခြင်း
- ကျန်တော်တို့ ထမင်းချက်ကြတယ်၊ တောလိုက်ကြတယ်၊ သားကောင်ဖြစ်ကြတယ် စသည်ဖြင့် ကျန်တော့်ကို ယုံကြည်စေပါတယ်။
- အတူတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း

နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျပါတယ်

ကျန်တော်လုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကြည့်ပါ။

- ကိုယ်တိုင် အရာရာကို လုပ်ရတာ သဘောကျတယ်။ "ကျန်တော့်ကို ဂုဏ်ယူကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ ပြောပေးပါ။
- ကျန်တော်သည် ပြေးဆောနိုင်တယ်၊ ခုန်နိုင်တယ်၊ ဘောလုံးကိုလည်း ပစ်ကစားနိုင်တယ်။ စိမ်လိုက်မြေးတမ်းကစားကြစို့။
- ဆိုင်ဖွင့်တမ်း ကစားရတာကို ကျန်တော် သဘောကျတယ်။
- စကားလုံးများကို လည်း အများကြီးသိလာပြီ၊ သင်နှင့်လည်း စကားပြောနိုင်သည်။ စကားပြောရတာကို သဘောကျတယ်။ "ဘာကြောင့်လဲ"ကို အများကြီးမေးတတ်တယ်။
- စားပွဲပေါ်တွင် ကိုယ်ဘာသာကို စားနိုင်သည်။ ပန်းကန်လုံးကို ကိုင်ထားပေးပါက ခွန်အားနဲ့အပြည့် အစာကိုစားနိုင်တယ်။ ဖိတ်ကျသည့် အခါတွင် ကျေးဇူးပြု၍ စိတ်ရှည်ပေးပါဝင်ဗျာ။
- ကျန်တော် သင်ယူနိုင်သည်
- ရေးဆိုင်က ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုလည်း ကျန်တော် သွားဃူပေးနိုင်တယ်။

ကျန်တော့်ကို လုံခြုံပြီး၊ ကျန်းမာစေရန် ပြုစုပေးပါ။

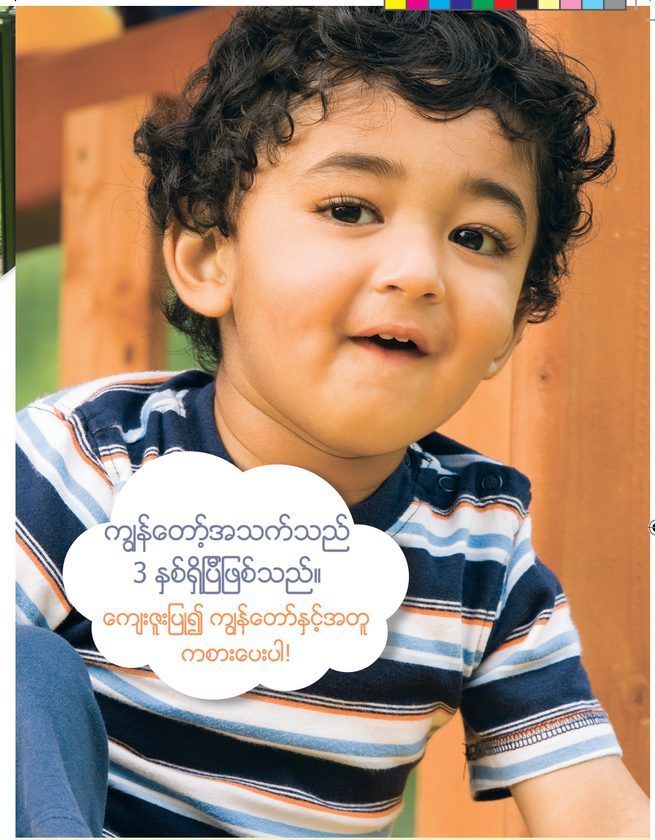
- ကားမောင်းသည့်အခါတိုင်း ကျန်တော့်ကို ထိုင်ခုံပေါ်တွင် အမြဲထိုင်ခိုင်းပါ။
- ဆရာပန်နှင့် သွားဆိုက်ဆရာပန်ဆီတွင် ကျန်တော့်ကို ပြပေးပါ။
- နေ့တိုင်း သွားတိုက်နှင့် ပလုပ်ကျင်းလုပ်ရာတွင် ကျန်တော့်ကို ကူညီပေးပါ။
- ကျန်တော့်ကို အနာတရဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများကို လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။
- ရေကစားနေသည့်အချိန်တွင် ကျန်တော့်ကို အမြဲမြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခိုးအငွေ့တို့မှ ကျန်တော့်ကို ပေးဝေနေနိုင်ပါ။
- အိမ်ပြင်တွင် ကစားသည့်အခါ ကျန်တော့်ကို နေရောင်ဒဏ်ခံများ လိမ်းပေးပါ။
- လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ ကျန်တော့်လက်ကို ကိုင်ထားပေးပါ။
- ဖန်သားပြင်ကြည့်ချိန် တစ်နေ့တွင် 1 နာရီသို့တည်းမဟုတ် 2 နာရီထက် မပိုပါစေနဲ့။ တီဗွီ၊ တက်ပလက်၊ ဖုန်း သို့တည်းမဟုတ် ကွန်ပြူတာများ။

Washington State Department of Health
DOH 961-999 May 2014 Burmese

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

မသန်စွမ်းမှုများထားတတ်ကို ဒီစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းခံနိုင်သည်။ တောင်းခံလိုလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)ကို ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုကန့် သတ်ချိန်ရှိပြီး **WIC** အစားထိုးပြောင်းလဲရေး အစီအစဉ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိစေရ။ ဒီအဖွဲ့အစည်းသည် သာဏုညီမှု အခွင့်အရေးပေးသည့် အခွဲအစည်းဖြစ်သည်။ ဤစာတမ်းသည် California WIC အစီအစဉ်မှ ပုံစံတူ ကူးယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ပေးသည်။



ကျန်တော့်အသက်သည် 3 နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။
ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးပါ!

ကျန်းမာစေရန်နှင့် တက်ကြွစွာ စားသောက်နိုင်ရန် ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်းများကို ကျန်တော်နှင့်အတူ စူးစမ်းပါ။

သင့်လျော်တဲ့ ပမာဏကို စားသုံးရန် ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ပါ။

- ကျွန်တော့်အတွက် ကျွန်းမာစေသည့် အစားအစာအများကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဘယ်အစားအစာကို စားမယ်၊ ဘယ်လောက်စားမလဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်မည်။
- ကိုယ်တိုင်း ရွေးချယ်ရတာကို သဘောကျတယ်။ ကျန်းမာစေရန် ကျွန်တော်လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို သင်ပေးပါသည်။ အဲဒီ ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများထဲမှ ကျွန်တော့်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- ကျွန်တော့်အစာအိမ်သည် သေးနေသေးသည်။ အစာကို နည်းနည်းစီပဲ ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ လိုက်ပွဲများကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။
- ကျွန်တော်ဝသည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ ကျွန်တော့်ကို အတင်းမစားခိုင်းပါနဲ့ သို့တည်းမဟုတ် 'ပန်ကန်းကို ပြောင်နေအောင်" မစားခိုင်းပါနဲ့။
- အစာ သို့တည်းမဟုတ် အစာပြေ မစားလို့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အချို့ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်များငေး စားပါမယ်။ အခြားအစားအစာတွေကို စားသောက်ရန် ကျွန်တော့်ကို မတောင်းဆိုပါနဲ့။
- အစားအစာအသစ်ကို ကျွန်တော်ကြိုက်ပါက ထိုအစာကို ကျွေးပါ။ ကျွန်တော်မကြိုက်မခြင်း အစားအစာအသစ်ကို 10 ကြိမ်ခန့် ကျွေးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပိမ့်မည်။ ဤအရာသည် ပုံမှန်ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအစာအကြောင်းကို ကျွန်တော် သင်ယူနေတယ်။
- ကျွန်တော့်စိတ်ထားကို အများကြီး ပြောင်းလဲလိုက်ပြီး၊ တစ်နေ့တွင် အစားကို ကြိုက်ပြီး၊ နောက်တစ်နေ့တွင် မကြိုက်ဘဲနဲ့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအစာအများစုကို ကျွန်တော်ကြိုက်အောင် ကျွန်တော်သင်ယူရလိမ့်မည်။

4 နှစ်သားများအတွက်ကောင်းတဲ့အစားအစာ-ကျွန်တော့်ကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

ပြောင်နှံများ

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4 ခု

- လုံးထားသည့် ပေါင်မုန့် သို့တည်းမဟုတ် ချာပါတီ 1 ချပ်
- ကွေကာအုပ် 1 ခွက်
- မြုတ်ထားသည့် ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း သို့တည်းမဟုတ် ဂျုံမုန့်များ ½
- သေးငယ်သည့် ခရက်ကာ 6 ခု

ကျွန်တော်စားသော ပြောင်းစေ့များ၏တဝက်သည် ပြောင်းစေ့အပြည့်ဖြစ်သင့်ပါတယ်

ပရိုတိန်းဓါတ်

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 3 ခု သို့တည်းမဟုတ် 4 ခု

- တုံတစ်ထားသည့် အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့တည်းမဟုတ် ငါးကို စားပွဲလုန်း 2 လုန်း
- ဥ 1 လုံး
- ချက်ပြုတ်၊ ကြိတ်နယ်ထားသည့် ပဲ စားပွဲလုန်း 4 လုန်း
- မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲလုန်း 1 လုန်း
- တို့ဟူး စားပွဲလုန်း 4 လုန်း

အသားနှင့် ပဲတို့ကာ ကျွန်တော့်ကို သံဓါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 3 ခု

- ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသီးအရွက် ½
- ဖူးသီးနှင့် သခွားသီးကဲ့သို့သော (မဖာသည့်) အသီးအရွက်မိမိများ 1 ပွဲ
- အသီးအရွက်ဖျော်ရည် 4 အောင်စ

အဓိမံးရှင်ရောင် သို့တည်းမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အသီးအရွက်များကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

နို့ထုတ်ကုန်

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 4 ခု သို့တည်းမဟုတ် 5 ခု

- နွားနို့ 4 အောင်စ
- ဒိန်ချဉ် 4 အောင်စ
- လိုထားသည့် ဒိန်ခဲ 1 ချပ်

အဆီလွတ် သို့တည်းမဟုတ် အဆီနိုမ့် နွားနို့တွေကို လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းအုပ်စုရှိ အစားအစာများက ကျွန်တော့်အရိုးများနှင့် သွားများကို ပိုမိုသန်မာစေရန် ကယ်ဆီယံဓါတ်ကို ပေးပါသည်။

အဆီများ၊ ဆီများနှင့် အချိုများ

အနည်းငယ်မျှသာ

သစ်သီးဝလံများ

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 2 ခု သို့တည်းမဟုတ် 3 ခု

- လတ်ဆတ်သော၊ အစာသွတ်သို့တည်းမဟုတ် ရေခဲရိုက် သစ်သီး ½
- 100% သစ်သီးဓါတ်ပါသည့် အချိုရည် 4 အောင်စ (မိုးစေနဲ့)

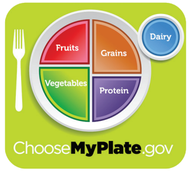
နေ့စဉ် ဝိတာမင် ဗီ ဓါတ်ပါသည့် (လိမ္မော်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ သဘော်သီး၊ WIC အချိုရည်များ) တိုက်ကျွေးပါ။

နှည်းနည်းချင်း စစားပြီး မဝသေးဃင် ကျွန်တော့်ကို ထပ်တောင်းခွင့်ပေးပါ

အစားအစာနှင့် အစာပြေများကို ကျွန်တော့်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာ 3 ကြိမ် နှင့် အစာပြေကို 2 ကြိမ် သို့မဟုတ် 3 ကြိမ် ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ နေ့တိုင်း တူညီသည့်အချိန်တွင် စားရတာ ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။

ဒီမှာ အစားအစာနှင့် အစာပြေက သင့်ကို အကြံများပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပြီး၊ သန်မာစေရန် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။



အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် က (တစ်ရက်မှာ 1200 ကယ်လိုရီ)		အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် ခ (တစ်ရက်မှာ 1200 ကယ်လိုရီ)	
နံနက်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ	နံနက်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ
	သစ်သီးဝလံ ½		နို့ထုတ်ကုန် ½*
	နို့ထုတ်ကုန် ½*		ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ	အစာပြေ	သစ်သီးဝလံ ½
	သစ်သီးဝလံ ½		နို့ထုတ်ကုန် ½*
နေ့လည်စာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ	နေ့လည်စာ	ပြောင်းနှံ 2 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½		ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*		နို့ထုတ်ကုန် ½*
	ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ		
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½	အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*		သစ်သီးဝလံ ½
ညနေစာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ	ညနေစာ	ပြောင်းနှံ 1 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½		ဟင်းသီးဟင်းရွက် ½
	နို့ထုတ်ကုန် 1*		နို့ထုတ်ကုန် 1*
	ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 2 အောင်စ		ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 2 အောင်စ

*ကျွန်တော့်ကို အဆီလွတ် သို့တည်းမဟုတ် အဆီနိုမ့် နို့များ၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲများကို ကျွေးပါ။

ပြောင်းစေ့ 1 အောင်စ=

ပေါင်မုန့် 1 ခြမ်း သို့မဟုတ်

အသင့်စား နံစားပြောင်း 1 အောင်စ သို့မဟုတ်

ချက်ထားသည့် ထမင်း၊ ပါစတာသို့တည်းမဟုတ် နံစားပြောင်းခွက် ½

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title:	**I'm 3 – Please Play With Me!**
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 #:	961-999