ការពិពណ៌នាសំរាប់ការបញ្ចុកចំណីកូនតូចរបស់អ្នក

ពី២-៥ឆ្នាំ

ក្មេងតូច។ តែងខំប្រើងធ្វើអ្វី។ដោយខ្លួនវាផ្ទាល់ ហើយនិងធ្វើអ្វីផ្សេង។ តាមវាយល់ឃើញ ។ ពួកវាអាចប្រកែកមិនព្រមញ៉ាំម្ហូបមួយចំនួន ឬក៏ប្រកែកមិនព្រមញ៉ាំទាំងអស់តែម្តងក៏មាន ។ អ្នកអាចគិតថា កូនរើសចំណី ។ ចូរកុំបារម្ភណ៍ឲ្យសោះ ។ នេះជាកិច្ចធម្មតានៃការធំធាត់ទេ ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើឲ្យកូនខ្ញុំញ៉ាំម្ហូបអាហារថ្មីដោយវិធីណា?

- ▲ ចូរឲ្យម្ហូបថ្មីម្តង។ ជាមួយនិងម្ហូបដែលវាចូលចិត្ត ។
- ▲ ឲ្យតិចតួចបានហើយ ។ កុំបារម្ភណ៍ឲ្យសោះ បើកូនអ្នកមិនញ៉ាំ ។ ក្រោយមកឲ្យវាទៀត ។ អ្នកត្រូវឲ្យម្ហូបនោះឲ្យបានច្រើនដង មុននិងវាញ៉ាំ ។
- ▲ ចូរបណ្តោយឲ្យវាសាកម្ហូបឲ្យបានគ្រប់យ៉ាងទោះជាម្ហូបណាមួយដែលអ្នកមិនចូលចិត្តក៏ដោយ!
- ▲ កុំសង្ឃឹមថា ឲ្យកូនអ្នកចូលចិត្តម្ហូបគ្រប់យ៉ាងទោះឲ្យសោះ ។ យើងគ្រប់គ្នាក៏មានម្ហូបដែលយើងមិនចូលចិត្តដែរ ។

ចុះបើកូនខ្ញុំចង់ញ៉ាំម្ហូបតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ?

- ▲ នេះជាការធម្មតាទេ ចំពោះក្មេងអាយុប៉ុណ្ណោះ ។ ចូរឲ្យវាញ៉ាំម្ហូបដែលវាចូលចិត្តទៅចុះ បើម្ហូបនោះជាម្ហូបល្អ ។
- ▲ ចូរឲ្យម្ហូបផ្សេងម្យ៉ាងទៀតក៏បានដែរ ។ បន្ទាប់ពីពីរ-បីថ្ងៃក្រោយមក វាប្រហែលជាសាកលមើលម្ហូបផ្សេងទៀតហើយ ។

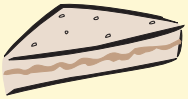
ចុះបើកូនខ្ញុំត្រូវការម្ហូបដទៃក្រៅពីម្ហូបដែលខ្ញុំមានទៅវិញ?

- ▲ ចូរខំរកម្ហូបណាមួយដែលវាចូលចិត្ត ឲ្យបានមួយមុខក្នុងមួយពេល មួយអន្ទើដោយម្ហូបអាហារផ្សេងទៀត ។
- ▲ ចូរឲ្យកូនអ្នកជួយធ្វើម្ហូបអាហារ ។ ក្មេងចូលចិត្តញ៉ាំម្ហូបអាហារណាដែលវាជួយធ្វើ ។
- ▲ ជួនកាលត្រូវប្រគល់ជំរើសពីរឲ្យវា ហើយឲ្យវាជ្រើសយកមួយ ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេច បើកូនខ្ញុំមិនចង់ញាំអ្វីទាល់តែសោះ?

- ចូរយកម្ហូបនោះចេញ រហូតទាល់តែពេលបាយ ឬពេលស្រស់ស្រូបលើកក្រោយ ។ អាហារស្រស់ស្រូបនិងបាយធម្មតា ត្រូវឲ្យពី២ទៅ៣ម៉ោង ។
- ចូរឲ្យប្រាកដថា កូនអ្នកមិនឆ្អែតដោយទឹកដោះ,ទឹកផ្លែឈើ ឬផឹកភោជ្ជៈផ្អែម នៅចន្លោះពេលបាយ ។ ក្មេងអាយុប៉ុណ្ណោះ ត្រូវការម្ហូបតិចតួច ឬទឹកដោះ ឬផលិតកម្មធ្វើពីទឹកដោះ ពី៤ទៅ៦ដង រាល់ថ្ងៃ ។ ចូរកំរិតទឹកផ្លែឈើ ។ ឲ្យវាផឹកទឹកសុទ្ធពីពែង ពេលវាស្រេក ។ **វាគួរផឹកពីពែងហើយ នៅពេលនេះ មិនមែនផឹកពីដបទៀយ ។**

តើខ្ញុំត្រូវបារម្មណ៍ឬទេ បើកូនខ្ញុំមិនញាំច្រើន ឬក៏មិនញាំនៅពេលបាយ?



- កុំបារម្មណ៍ខ្លាំងពេក បើវាមិនញាំបាយនៅពេលខ្លះ ។ វានឹងញាំឲ្យគ្រប់នៅពេលបាយលើកក្រោយ ។
- ក្មេងតូចតឺប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការញាំចំណី ។ វាញាំពេលវាឃ្លានហើយឈប់ពេលវាឆ្អែត ។
- ចូរចាំថា ជាការធម្មតាទេ ចំពោះក្មេងដែលញាំម្ហូបតិចតួចក្រោយពីអាយុមួយខួបនោះ ។ វាមិនធំលឿនប៉ុន្មានទេ ។

ការព្រមាន: ក្មេងនៅក្រោមអាយុ៤ឆ្នាំ អាចស្លាក់ម្ហូបផ្សេងៗ ដូចជាសាច់ក្រក,ពោតលីង,គ្រាប់ផ្លែឈើ,មើមការ៉ុតឆៅ, ទំពាំងបាយ ជូរ,ចាហួយសណ្តែក,ស្ពរកៅស៊ូ,និងស្ពរគ្រាប់រឹង ។ ចូរកុំឲ្យកូនញាំម្ហូបទាំងនេះឲ្យសោះ ។ ចូរហាន់វាឲ្យល្អិតហ្មត់ ។

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-196 8/2004
CAMBODIAN

បានចម្លងពីរដ្ឋកាលីហ្ទីវនីញ៉ា,ក្រសួងសុខាភិបាល,សាខាម្ហូបបន្ថែមសំរាប់កម្មវិធី WIC ។
បោះពុម្ពដោយក្រសួងសុខាភិបាលនៃកម្មវិធី WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ WIC ជាកម្មវិធីឱកាសភាពស្មើគ្នា ។
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:	**Tips for Feeding Young Kids: 2 to 5 years old**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-196