အဟာရပညာရှင်တစ်ဦးဖြင့် အမေး နှင့် အဖြေများ-

သင့်ကလေးအား
ၛင်းမည်မျှ
စားသုံးမည်ဆိုသည်ကို
ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။

မေး။ ကျွန်ုပ်သည် မိသားစုတွင်းမှ တစ်ဦးစီတိုင်းအား တူညီသော အစားအသောက်ပန်းကန်ဖြင့် ကျွေးမွေးသည်။ ကျွန်ုပ်၏ 2 နှစ် အရွယ်ကလေးသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစား တစ်လုပ်မျှပင် မစားသောက်ပေ။ ကျွန်ုပ် မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း။

ဖြေ။ သင်သည် မိဘတော်တော်များများ အတွက် ခက်ခဲသည့်အဆင့်တစ်ခု ဖြစ်သည့် - မိသားစုလိုက်ဗိုင်းဖွဲ့ စားသောက်ခြင်း နှင့် တစ်ဦးစီတိုင်းသို့ တူညီသော အစားအသောက်များ ကျွေးမွေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ စားသောက်ချိန်များအား စိတ်ကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်အောင်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများမှကင်းဝေးအောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ ကြိုးပမ်းပါ။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးတစ်ဦးသည် အစာစား အရမ်းနည်းနိုင်သည်၊ မည်သည်ကိုမျှ မစားခြင်းမျိုး ရှိနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် အစား ထပ်တောင်းနိုင်သည်၊ ဤသည်တို့မှာ လုံးဝ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ အဆီနည်းသည့်နို့ (1%) ၊ ဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါသော အသားများ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါဝင်သည့် အစားစာများ အစရှိသည်တို့ ကဲ့သို့သော အရာများ ပါဝင်သည့် အစားအသောက်များ နှင့် မုန့်များအား ဆက်လက် ကျွေးမွေးပါ။ ဤသို့အားဖြင့် သင်၏ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ လိုအပ်သော အစာအဟာရများအား အချိန်နှင့်အမျှ ရရှိသွားနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း သင် သေချာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မေး။ ကျွန်ုပ် မြင်တွေ့ ကြားသော ကြော်ငြာတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ် ကလေး လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်များ နှင့် အဟာရများ အားလုံး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်ဟု ယူဆရသော ရိုဟာ်စ်တစ်ခုအား ကြော်ငြာထားသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် သူ၏ အစားစာများအား မသုံးဆောင်သည့်အခါမျိုးတွင် ဤကဲ့သို့သောတစ်ခုအား ကလေးထံသို့ ကျွန်ုပ် တိုက်ကျွေးသင့်ပါသလား။

ကုမ္ပဏီများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ ကုန်ပစ္စည်းများကို သင် ဝယ်ယူသည်ကို အလိုရှိပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ကုန်ပစ္စည်းသည် တစ်စုံတစ်ရာအား "ပြုပြင်ပေးမည်" ဟု လူအများ ယုံကြည်လာ အောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်ကြသည်။ မိသားစုလိုင်းဖွဲ့စားသုံးခြင်းသည် သင် စားသုံးသည့် အရာများအား သင့် ကလေးမှ စားသောက် လာနိုင်စေရန် သင်ကြားပေးရာ၌ အထောက်ကူပြုသည်။ အချိန်စာရင်းအလိုက် အစားအစာများ နှင့် သရေစာများအား ကျွေးမွေးပြီး၊ မည်မျှစားသောက်မည်ဆိုသည်ကို သင့်ကလေးအား ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ သင့်ကလေးသည် ကြီးထွားမှုအတွက် လုံလောက်သော အစာအဟာရများ စားသုံးမှုရှိကြောင်း ယုံကြည်ပါ။

ဖြေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်၏ 3 နှစ်အရွယ်ကလေးသည် အစားအစာ တစ်မျိုးတည်းကိုပင် တစ်ကြိမ်လျှင် ရက်ပေါင်းအတော်ကြာအောင် စားသုံးလေ့ရှိပသည်။ ကလေးအနေဖြင့် ကျန်းမာရန်အတွက် ၎င်းလိုအပ်သော အဟာရများအား လုံလောက်စွာ ရရှိမှု မရှိမည်ကို ကျွန်ုပ် စိုးရိမ်မိသည်။ အခြားသော အစားသောက်များအား ၎င်းစားလာစေရန် ကျွန်ုပ် မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း။

ကလေးများအနေနှင့် အစား တစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် စားသုံးကြသည့် အချိန်ကာလ တစ်ခုအား ဖြတ်ကျော်ခြင်းသည် ကလေးများအတွက် ပုံမှန်သာ ဖြစ်သည်။ စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းကြည့်ပါ။ အလွယ်တကူပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးမှု ထောင်ချောက် အတွင်းသို့ မရောက်ရှိသွားပါစေနှင့်။ အစားစာများတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် သင့်ကလေးအား အစားစားချိန်များအတွင်း ၎င်း အောင်မြင်စွာ စားသုံးနိုင်မည်ဟု ခံစားရစေရန် အထောက်ကူပြုနိုင်မည့် အစားစာ အနည်းဆုံး တစ်မျိုးအား ပါဝင်စေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

စားသောက်တည့်ခင်းခြင်း နှင့် အမှတ်တရများအား အတူတကွ ပြုလုပ်ပါ။

- အနည်းဆုံး စားသောက်ချိန် တစ်ခုစီ၌ ကျွန်ုပ်နှစ်သက်သော အစားအသောက် တစ်မျိုးအား အခြားသော အစားသောက်များနှင့် အတူတကွ သုံးဆောင်ပါ။
- စားသောက်တည့်ခင်းမှများတွင် ကျွန်ုပ် ပါဝင်ကူညီပါရစေ။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ကျွန်ုပ် ကူညီ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် အစားသောက်များ စားသုံးခြင်းကို နှစ်သက်သည်။
- ရွေးချယ်မှုပြုရသည်ကို ကျွန်ုပ် နှစ်မြို့က်သည်။ ကျွန်ုပ်အား ရွေးချယ်ခွင့် နှစ်မျိုးပေးပါ၊ ထို့နောက် ထိုထဲမှ တစ်ခုအား ရွေးခွင့် ကျွန်ုပ်အား ပေးပါ။

ရေးမူမပျက် အိမ်လုပ် မတ္တရိုးနီး နှင့် ချီးစ်ဒိန်ခဲ

ကောက်နှံအပြည့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် မတ္တရိုးနီး 2 ခွက်
နှုတ်နှုတ်ဆင်းထားသည့် ကြက်သွန်နီ 1/2 ခွက်
အဆီမပါသည့် နို့ဆိမ်း 2 ခွက်
ခေါက်ဖွေထားသည့် ကြက်ဥ အလတ်စား 1 လုံး
ငရုတ်ကောင်း အမည်း လွှဖက်ရည်ဖွန်း ¼ ဖွန်း
ကောင်းမွန်စွာ မြှင်းထားသည့် အဆီနည်း cheddar ဒိန်ခဲ 1¼ ခွက်
လိုအပ်လျှင်အသုံးပြုရန်အတွက် ဒယ်အိုးမကပ်စေသည့် ဟင်းချက်ဆီ စပရေးဗူး

1. ညှန်ကြားချက်များအတိုင်း မတ္တရိုးနီးများအား ချက်ပြုတ်ပါ - သို့သော် ဟင်းချက်ရည်ထဲသို့ ဆား ထည့်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ရေစစ်ပြီးနောက် ဘေးတွင် ဖယ်ထားပါ။
2. ဒယ်အိုးမကပ်စေသည့် ဟင်းချက်ဆီ စပရေးဖြင့် ချက်ပြုတ်တည့်ခင်းမည့်အိုးအား ဖျန်းပါ။
3. အိုဝင်အား 350°F သို့ ကြိုတင် အပူပေးထားပါ။
4. ဆော့စ်ပန်အိုးအား ဒယ်အိုးမကပ်စေသည့် ဟင်းချက်ဆီ စပရေးဖြင့် အနည်းငယ် ဖျန်းစွတ်ပါ။ ဆော့စ်ပန်အိုးအတွင်းသို့ ကြက်သွန်နီ ထည့်ပြီး၊ 3 မိနစ်ခန့် ကြော်လိုက်ပါ။
5. အခြား ခွက်တစ်ခုအတွင်းတွင် ချက်ပြီးသည့် မတ္တရိုးနီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နှင့် ကျန်ရှိသည့် ပါဝင်အမယ်များ အားလုံးအား ပေါင်းစပ်ရောထည့်ပြီး၊ နှစ်ပပ်အောင် ရောမွှေပါ။
6. ရောမွှေပြီးသည်အား ချက်ပြုတ်တည့်ခင်းမည့်အိုးအတွင်းသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။
7. 25 မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် အမြှုပ်ထလာသည့်အထိ ဖုတ်ပါ။ တည့်ခင်းကျွေးမွေးမှုမပြုမီ 10 ခန့် အအေးခံထားပါ။

Washington State Department of Health
DOH 961-196 September 2016 Burmese

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

မသန်စွမ်းသူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခြားသော ဘာသာတိုပ်စံဖြင့် တောင်းဆိုလာခဲ့လျှင်လည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
တောင်းဆိုမှုအား တင်ပြရန်အတွက် ကျေးဇူးပြုပြီး 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
ဤအလွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အရေးအား ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် အလွဲ့ရည် တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ၎ရှင်တန်ပြည်နယ် WIC အဟာရ အစီအစဉ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ မပြုလုပ်ခြင်း မရှိပေ။ ဤထုတ်ပေးမှုသည် ကယ်လီဖိုးနီးယား WIC အစီအစဉ်မှ မွေးစားကျွင်းသုံးထားခြင်းဖြစ်သည်၊ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြန်လည် ထုတ်ပေးပြုပြင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အစားသောက်ချေးများသူများ အတွက် အကြံပြုချက်များ

ကလေးများသည် ၎င်းတို့ စားသုံးသည့် အစားစာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဂျီကျတတ်ပါသည်။ ဤအရာအား သင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် အစားအသောက် ချေးများသည်ဟု ယူဆရသည့် အရာများကို ဆောင်ရွက်ကောင်း ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်အတွက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ပိုမို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ် ကြိုးစားမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ် နည်းလမ်းဖြင့် ဆောင်ရွက် လိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ကျွန်ုပ် အနစ်သက်ဆုံး အစားစာများကို သာလျှင် စားသောက်ကောင်း စားသောက်လိုမည်ဖြစ်သည်၊ သို့မဟုတ် အချို့ရက်များတွင် အစားအသောက် သိပ်မစားသည်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ကြီးထွားမှု၏ ပုံမှန် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး၊ အစားသောက်များနှင့် အစာစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ယူခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သင်၏ အစားချေးများသူလေးအား အစားသောက်ဂျီးများမှ လျော့နည်းစေရန်အတွက် အထောက်ကူပြုနိုင်သည့် သင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရာများ

- ကျွန်ုပ်အား အစားသောက် ပမာဏအနည်းငယ်သာ ကျွေးပါ။ ၎င်းအား စားသုံးရန် မကြိုးပမ်းကြည့်မီ ကြိမ်ရည်တော်တော်များများ ကျွန်ုပ်အား ကျွေးကြည့်ဖို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပေမည်။
- သင် မနစ်သက်သော အစားသောက်များပါ အပါအဝင် အစားသောက် မျိုးစုံ အားလုံးအား ကျွန်ုပ်ထံ မြည်းစမ်းခွင့်ပေးပါ။ ဤအခြေခံရာသည် ဘဝအတွက် ကျန်းမာသော အစားသောက် စားသုံးမှုအလေ့ကျင့် တည်ဆောက်ဝေနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်အား အထောက်ကူပြုမည် ဖြစ်သည်။
- အစားသောက် စားသုံးချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်၏ လွတ်လပ်စွာနေတတ်သော စိတ်ပိုဥာဉ်အား အားပေးပါ။ အချို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များအား ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခွင့်ပေးခြင်း အားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ ကြီးထွားမှု၊ သင်ယူမှုတို့အား အကူညီပြုပေးပါ။ ကျွန်ုပ်အား သင် ကျွေးသည့် ကျန်းမာသော အစားသောက်များ ထဲမှ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် အစားသောက် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- ကျွန်ုပ်၏ အစားစားချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်အား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ကျွန်ုပ်၏ အစားစားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ဟော်ရှင်းဇွယ် လက်ဆုံစားချိန်များတွင် ပို၍ ကောင်းမွန်သည်။

တစ်နေ့လုံး နီ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်အား အလွန်ကျွ၊ ကျွန်ုပ် သောက်သုံးပြီးဖြစ်လျှင် အစားစားချိန် သို့မဟုတ် သရေစာစားချိန်များတွင် ကျွန်ုပ် အစားစားချင်မှစားတော့မည် ဖြစ်သည်။ အစားအသောက် နှင့် သရေစာတို့၏ ကြားချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်အား ရေကိုသာလျှင် တိုက် ကျွေး ပါ။

ကျွန်ုပ်သည် ယခု အသက်ကြီးလာပြီ ဖြစ်သည်။

- အစားအစာ ပမာဏ အနည်းငယ်စီသာ စားသုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်အတွက် ပုံမှန်သာ ဖြစ် သည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်သည် အမြန်နှန်းဖြင့် မကြီးထွားအောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်နိုင်ရန် သင်ယူလျက်ရှိပြီး၊ အစားအသောက် တစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် ကျွန်ုပ် စားသုံးကောင်း စားသုံးလိုမည် ဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ် ဗိုက်ဆာချိန်အား ကျွန်ုပ် သိရှိခံကြောင်း နှင့် ကျွန်ုပ် ဗိုက်ပြည့်ချိန်တွင် စားသုံးမှု ရပ်တန့်မည်ဖြစ်သည်ကို ယုံကြည်ပေးပါ။
- "ကျေးဇူးပြုပြီး ပေးပါ"၊ "ဟင်အင်း၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဆိုသည့် စကားများ ပြောစေရန် ကျွန်ုပ်အား သင်ကြားပေးပါ။

6 နည်းလမ်း ခြောက်မျိုး

သင့်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်အား ကျန်းမာစွာ စားသောက်သော အလေ့ကျင့်များ သင်ယူနိုင်စေရန် အကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

1. အစားသောက်များ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်အား တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပြုပါ။
2. ကျွန်ုပ်အတွက် အပြုသဘော ဖြစ်စေမည့် ဥပမာကောင်းတစ်ခုအား သတ်မှတ်ပေးထား၍ ထမင်းစားမှတ်တွင် အခြား တစ်ဦးတစ်ယောက်စီတိုင်း ကဲ့သို့ပင် တူညီသော အစားအသောက် များ ကျွေးပါ။
3. ကျွန်ုပ်၏ အစားအသောက်များ နှင့် သရေစာများအား ပုံမှန် သတ်မှတ်ချိန်များတွင် သုံးဆောင်ရသည်ကို ကျွန်ုပ် နှစ်သက်ပါသည်။
4. သင် ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် အစားသောက်များထဲမှ မည်သည့်အား စားသုံးမည် ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပြီး၊ ကိုယ်တိုင် စားသုံးခွင့်ပေးပါ။
5. အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် မှန်ကန်သော အစားအသောက်များအား ကျွန်ုပ် လုံလောက်စွာ စားသုံးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပေးပါ။
6. တစ်နပ်စာတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ် အနည်းငယ်သာ စားသုံးလျှင် သို့မဟုတ် မည်သည့်အရာမှ စားသုံးခြင်းမရှိလျှင်လည်း မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ နောက်မှ ၎င်းအတွက် ကျွန်ုပ် ပြန်လည်စားသုံးပြီး၊ အချိန်ကာလ တစ်ခုအတွင်း ကျန်းမာရန် အတွက် လိုအပ်သည်များအား ပြန်လည် ဖြည့်တင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ် အကူညီရရှိချိန်၌ အစားချေးများမှ လျော့နည်းသွားသည်။ ဤသည်တို့မှ ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာများ ဖြစ်သည်။

သစ်သီး နှင့် မြေပဲထောပတ်အနှစ်

- ပန်းသီးစိတ်များ 1 ခွက်စာ
- ငှက်ပျောသီးစိတ်များ 1 ခွက်စာ
- သစ်တော်သီးစိတ်များ 1 ခွက်စာ
- စပျစ်သီး 1 ခွက်စာ
- စတော်ဘယ်ရီသီး 1 ခွက်စာ
- မယ်လွန်သီးစိတ်များ 1 ခွက်စာ
- ဗနီလာ ဒိန်ချဉ် 1/2 ခွက်
- မြေပဲထောပတ် 1/3 ခွက်

ညွှန်ကြားချက်များ

1. သစ်သီးများအား ဆေးကြော၊ လုံးစိတ်၍ ပြင်ဆင်မှုပြုပါ။
2. ပန်းကန်အလယ်တွင် ခွက်ငယ်လေးတစ်လုံးအား နေရာချ၍ ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် သစ်သီးများ စီထည့်ပါ။
3. အနှစ်ရည်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဒိန်ချဉ် နှင့် မြေပဲထောပတ်တို့အား ခွက်ငယ်လေး အတွင်း တွင် ပေါင်းထည့်ပါ။
4. ကောင်းမွန်စွာ ရောမွှေပါ။
5. တည့်ခင်းကျွေးမွေးရန် အသင့် ဖြစ်သည့်အချိန်အထိ ရေခဲသေတ္တာ အတွင်းတွင် အနှစ်ရည်အား အအေးခံထားပါ။

မှတ်ချက် - ဆေးကြောပြီးဖြစ်သည့် မည်သည့် သစ်သီးမဆိုအား သင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သစ်သီးများ ဆေးကြောရာတွင်၊ နှင့် ပန်းကန်ပေါ်တွင် စီထည့်ရာတွင် ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရန် ကျွန်ုပ်အား စေခိုင်းပေးပါ။

ကျွန်ုပ် (သင်၏ အစားသောက် ချေးများသူလေး) နှစ်သက်မည်မှာ အသေချာဖြစ်သော မီးအသုံးပြု အစားသောက်များ

အေးခဲခံထားသည့် သစ်သီးများ

အနည်းငယ် ပျောနေသော ဘလူးဘယ်ရီသီးများ။ သို့မဟုတ် အခြားသော လုံးဖြတ်ထားသည့် သစ်သီးများသည် နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းပြီး၊ ကျွန်ုပ်အတွက် ကျန်းမာစေသော အစားစာများ ဖြစ်သည်။

လက်ချောင်းပုံစံ အစားအသောက်များ

ကျွန်ုပ်၏ အစားသောက်များအား သေးငယ်သော အရွယ်အစားသို့ ဖြတ်ထားပေးသည်ကို ကျွန်ုပ် နှစ်သက်သည်။ ဤသည်တို့မှ ကျွန်ုပ်အတွက် အိုင်ဒီယာကောင်း အချို့ ဖြစ်ပေသည် - ချက်ပြီးသားဖြစ်သည့် ကန်စွန်းဥတုံးလေးများ၊ ဒိန်ခဲချီစ်စ် အတုံးသေးလေးများ။ မြေပဲထောပတ် သုတ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်မီးကင် လေးထောင့်တုံးများ၊ သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲအပူပေးထားသည်ဖြင့် ဆဲလ်ဆာ အပျောစား။

အခြားသော မိခင်များပြောပြသည့် ၎င်းတို့၏ အစားချေးများသူ လေးများ နှစ်သက်သော အရာများ

- တြိဂံပုံ ပေါင်မုန့်မီးကင် သို့မဟုတ် ကရက်ကာပေါ်တွင် ကြြတ်ချေထားသည့် ထောပတ်သီး သုတ်ထားခြင်း
- တရုတ်နံနံကြီးပေါ်တွင် သံလွင်သီးစိတ်ပိုင်းများ နှင့် ခရင်မ်ချီစ်တို့အား ဖျံ့ကျဲထားခြင်း၊ ဤသည်အား ကျွန်ုပ် ပို၍ အသက်ကြီးလာချိန်တွင် ကျွေးပါ၊ ကျွန်ုပ် ငယ်သေးချိန်တွင်မူ နူးညံ့သည့်ပေါင်မုန့်ပေါ်၌ တင်ကျွေးပါ
- လိမ္မော်သီးနှင့်အတူ မြေပဲထောပတ်ဖြင့် ဂရေဟမ် ကရက်ကာများ
- ပန်းသီးဆော့စ် နှင့် ဒိန်ချဉ်တွင် သစ်ကြမ်းပိုးမှုန့်ဖြူးထားခြင်း
- မွှေကြော်ထားသည့် ဘရိုကိုလီ - ဂေါ်ဗီပွင့် နှင့် ဆား အနည်းငယ် ထည့်၍ ဆီပါရုံဖြင့် ကြော်ပေးပါ
- ဆိုဒီယမ်နည်းသည့် ခရမ်းချဉ်သီး စွပ်ပြုတ် နှင့် ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါသော ကရက်ကာများ
- ဆေးကြောထားသည့် ဟင်းနနွယ်ရွက်များအား နှစ်သက်ရာ အချဉ်သကာရည်ဖြင့် နှစ်စားရန်

! အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများသည် ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ အခွံမာ အစေ့ဆန်များ၊ သစ်သီးခွံများ၊ သစ်သီးခြောက်များ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကြောင့် အစာနင်၊ ဆိုနှင့် နိုင်ပေသည်။

စိတ်ရှည်သည်းခံ၍စောင့်ပေးခြင်းသည် ဗိအားပေးစေခိုင်းခြင်းထက် ပို၍ ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

သင့်ကလေးအား အသစ်သော အစားသောက်များ ကျွေးပါ။ ထို့နောက် မည်မျှ စားသုံးမည် ဆိုသည်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်မှုပြုစေပါ။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်စားသုံးရသည့်အခါ၌ အသစ်သော အစားအစာ များ စားသုံးခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်တတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့အား မည်ကဲ့သို့ အမှီခိုကင်း၊ လွတ်လပ်စွာ နေထိုင်ရမည်ဆိုသည်ကိုလည်း သင်ကြားပေးပါ။