

**ကျွန်ုပ်ကြီးလာပါပြီ!**

ခွက်မှသောက်ရန် သင်ယူနေသည့်အခါသည် တစ်စုံတစ်ရာသော အသစ်အဆန်းနှင့် ပျော်ရွှင်စရာအား သင်ယူနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယခုကျွန်ုပ်အား ခွက်တစ်ခွက်အသုံးပြုရန် မိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်၏ ပထမဦးဆုံး မွေးနေ့တွင် နို့ကိုခွက်မှ သောက်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ငယ်ကောင်း ငယ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အစားအစာ အဖတ်များကို စားသောက်ရန် ကျွန်ုပ်အဆင်သင့် ဖြစ်နေသည်ကို သင်သိပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ် အကူအညီနှင့် လေ့ကျင့်မှုများ လိုပါမည်။ ကျွန်ုပ်သင်ယူနေစဉ်တွင် သင်မည်မျှ ဂုဏ်ယူကြောင်း ကျွန်ုပ်ကို ပြောပါ။



ခွက်တစ်ခွက်ကို သုံးရန်ကျွန်ုပ် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်မှာ -

- ဇွန်းဖြင့် စတင်စားသည့်အချိန်။
- ခုန်အမြင့်တွင် ကျွန်ုပ်တိုင်နိုင်သည့်အချိန်။
- သင့်ဖန်ခွက်ကို ကျွန်ုပ်လှမ်းသည့်အချိန်။ ကျွန်ုပ်လည်း ကြီးထွားချင်ပါသည်!

**ကလေးသွား**

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးသွားများသည် ကျွန်ုပ်ကောင်းကောင်း စားရန်နှင့် စကားပြောရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေ၊ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာကိုသာ ကျွန်ုပ်အတွက် ခွက်ထဲသို့ ထည့်ပေးပါ။



နံနက်တွင် ကျွန်ုပ်နိုးထချိန်နှင့် ညဘက် ကျွန်ုပ်အိပ်ယာမဝင်ခင် ကျွန်ုပ်၏သွားနှင့် သွားဖုံးများကို အမြဲသန့်ရှင်းပေးပါ။

ကျွန်ုပ်၏ သွားဖုံးနှင့် သွားများကို သန့်ရှင်းကာ ကျန်းမာစေခြင်းသည် ကျွန်ုပ်သွားပေါက်သည်တွင်လည်း ကူညီပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်အား ထွေးပွေ့၍ အနမ်းပေးကာ ညသိပ်ပါ။ နို့ဘူးနှင့် ခွက်များကို နေ့ဘက်အတွက် သိမ်းထားပါ။ နို့ဘူး သို့မဟုတ် ခွက်များဖြင့် အိပ်ပျော်သွားခြင်းသည် ကျွန်ုပ် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်သွားများ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။

**ဘိုင်းဘိုင် နို့ဘူးရေ၊ ဟယ်လို ပထမဆုံး မွေးနေ့!**

ကျွန်ုပ်၏ ပထမဦးဆုံး မွေးနေ့ကို နီးကပ်လာသည့်အခါ ကျွန်ုပ်၏ နို့ဘူးကို အသုံးမပြုတော့ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်လာပါပြီ။ ဤအပြောင်းအလဲကို ပြုလုပ်ပေးရန် သင့်အကူအညီလိုပါသည်။ နို့ဘူးမှနေပြီး ကျွန်ုပ်အား ဖြည့်စွက်စာ စတင်ရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်စေမည့် အကြံဉာဏ် 2 ခုရှိပါသည်။

**အကြံဉာဏ် 1:**

- ကျွန်ုပ်၏ နို့ဘူးထဲတွင် အရည်လျှော့၍ တိုက်ကာ ခွက်များထဲတွင် ပို၍ တိုက်ပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်သောက်လေ့ရှိသည်မှာ 6 အောင်စရှိလျှင် ကျွန်ုပ်၏ နို့ဘူးထဲတွင် 4 အောင်စတိုက်ရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။
- အပြောင်းအလဲကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်၊ ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ကျွန်ုပ်၏ နို့ဘူးထဲတွင် အရည်လျှော့၍ တိုက်ကာ ခွက်များထဲတွင် ပို၍ တိုက်ပေးပါ။

**အကြံဉာဏ် 2:**

- ကျွန်ုပ်ကို တစ်နေ့လျှင် နို့ဘူးတစ်ဘူး လျှော့တိုက်ပြီး ၎င်းကိုခွက်နှင့် အစားထိုးပါ။ ယင်းကို ကျွန်ုပ်ခွက်ကိုသာ လုံးဝအသုံးပြုသည်အထိ ရက်အနည်းငယ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- နောက်ဆုံး အနေနှင့် ကျွန်ုပ်ညဘက်သောက်သည့် နို့ဘူးကို ထိန်းထားပါ။

**သင်ကျွန်ုပ်ကို ကူညီနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ-**

- သင်သည် ကျွန်ုပ်၏ စံပြုဖြစ်ပါသည်! ကျွန်ုပ်သည် စားပွဲတွင် ခွက်တစ်ခွက်ဖြင့် သောက်လိုပါသည်။
- ကျွန်ုပ်၏ နို့ဘူးကို မမြင်အောင်ထားပေးပါ။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်မမြင်ရလျှင် တောင်းတော့မည်မဟုတ်ပါ။
- လူကြီးဖြစ်လာသည့် အကြောင်း ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြပါ။ ကျွန်ုပ်အတွက် ဂုဏ်ယူကြောင်း ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့ အပြင်သွားသည့်အခါ၊ ကျွန်ုပ်၏စာအုပ်များ သို့မဟုတ် အရုပ်သေးသေးကလေးများကို ယူလာခဲ့ပေးပါ။ ကျွန်ုပ် ဗိုက်ဆာ သို့မဟုတ် ရေဆာလျှင် သုံးရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာနှင့် ခွက်တစ်ခွက်ကို သယ်ယူလာပါ။



မိမိတို့အဖွဲ့သည် WIC အာဟာရ အစီအစဉ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မပြုပါ။ ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်ဖိုးတူညီမျှ အခွင့်အလမ်းပေးအပ်သူ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဖွဲ့စည်းထုတ်ဝေမှုသည် ကယ်လီဖိုးနီးယား WIC အစီအစဉ်မှ မူပိုင်ခွင့်ရယူထားပါသည်။ စွန့်ပစ်ပျက်စီးခြင်း မြန်မာနိုင်ငံနိုင်ငံပါသည်။



ခွက်သုံးရန် ကျွန်ုပ်အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ!

ယခုခွက်မှ သောက်ရန်ကို ကျွန်ုပ်သင်ယူ နိုင်ပါပြီ!



**ခွက်မှသောက်ခြင်း-**

- ကျွန်ုပ်၏သွားများအတွက် ကောင်းပါသည်။
- ကျွန်ုပ်အား နားကူးစက်ရောဂါများ လျော့နည်းသွားစေပါသည်။
- ကျွန်ုပ်အား ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ရရှိစေပါသည်။



**ကျွန်ုပ်ခွက်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို သင်ပေးပါ!**

ခွက်ကိုအသုံးပြုရန် သင်ကြားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်ဦးလုံးအတွက် အသစ်အဆန်းနှင့် အထူးအချိန်ကလေး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ခွက်မှ မည်သို့သောက်ရမည်ကို သင်ယူရန် ကျွန်ုပ်အကူအညီ လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ် 6 လအရွယ်ရောက်လျှင်၊ ခွက်အတွင်းမှ မိခင်နို့၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် ရေကို သောက်ရန် စတင် ပေးပေးပါ။

- ခွက်အပွင့် တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်မပြောင်းလဲမီ အဖုံးနှင့် ပလတ်စတစ်ခွက်လေးတစ်ခုကို သင်ယူရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်ခွက်တွင် နှုတ်သီးပါလျှင်၊ ပလတ်စတစ်အမာသား နှုတ်သီးသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- တားသည်အရာ သို့မဟုတ် စုပ်ရန်နို့သီးခေါင်း မပါသည့် ခွက်ကို ရှာပါ။ ၎င်းက နို့ဘူးမှ စုပ်ယူခြင်းအစား ခွက်မှမည်သို့သောက်ရမည်ကို သင်ယူရန် အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။
- ရေ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာအား ခွက်အတွင်းသို့ အနည်းငယ်သာထည့်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ခွက်ကို ကောင်းကောင်း အသုံးပြုတတ်လာသည်နှင့် ပိုထည့်ပေးလာနိုင်ပါသည်။
- စားပွဲတွင်ထိုင်ပြီး ခွက်ကိုသုံးကာ မိသားစုနှင့်အတူ သားရေစာ၊ ထမင်း စသည်တို့စားရသည်မှာ ကျွန်ုပ်အတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

**ကျွန်ုပ်၏ ခွက်ထဲမှ တစ်စုံတစ်ခုကို အောက်ပါတို့ပြုလုပ်ကာ လေ့ကျင့်ပေးပါ-**

- ကျွန်ုပ်၏ ခုံအမြင့်တွင်ထိုင်ကာ သို့မဟုတ် သင့်ပေါင်ပေါ်တွင် ကိုင်ထားပြီး
- ကျွန်ုပ်ပျော်နေသည့် နားနားနေနေ နေသည့်၊ ဗိုက်သိပ်မဆာသည့် အချိန်ကို ရွေးချယ်ခြင်း
- အစားအစာအနည်းငယ် ကျွေးပြီးနောက် ကျွန်ုပ်၏ခွက်မှ တစ်စုံ နှစ်စုံ သောက်စေခြင်း
- ကျွန်ုပ်အစားအစာချိန် တစ်လျှောက်လုံးတွင် အစားစား စေပြီး၊ ခွက်မှတစ်စုံသောက်စေခြင်းကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်စေခြင်း
- ကျွန်ုပ်ကို ဂရုစိုက်သောသူများအား ကျွန်ုပ်ခွက်မှသောက်ရန် သင်ယူနေသည်ကို သိစေခြင်းဖြင့် သူတို့အားလည်း ကျွန်ုပ်လေ့ကျင့်ရာတွင် ကူညီစေခြင်း။

**ဆက်လက်ကြိုးစားပေးပါ။**

စတင်တွင် ကျွန်ုပ်၏ခွက်ကို မကြိုက်လျှင် ဆက်ကြိုးစားပေးပါ။ ခွက်ကိုအသုံးပြုရန် သင်ယူရာတွင် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာကျွေးချိန်အား သက်သောင့်သက်သာနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်အဖြစ် ပြုလုပ်ပေးပါက အသစ်အဆန်းများကို ကျွန်ုပ် ကြိုးစားချင်ပါလိမ့်မည်။

**စိတ်ရှည်ပါ။**

စတင်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ပေပွပြီး ရုပ်ပွနေနိုင်ပြီး သင့်အား ကျွန်ုပ်သောက်ယူသည့်အခါများတွင် ကျွန်ုပ်ခွက်ကို ကိုင်ထားပေးရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်မြောက်များစွာသော လေ့ကျင့်မှုများလိုအပ်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်သင်ယူနေစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်အား စိတ်ရှည်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်အား ဖွန်းမှ စားစေခြင်း၊ ခွက်မှ သောက်စေခြင်း၊ အနားယူစေပြီး ဗိုက်ပြည့်လျှင် ရပ်တန့်စေခြင်း တို့ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် သင်သည် ကျွန်ုပ်အား ကောင်းမွန်သည့် စားသောက်ရေး အလေ့အကျင့်များကို သင်ယူရာတွင် အကူအညီပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



**ကျွန်ုပ်အသက်ကြီးလာလျှင် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်သည့် အရွယ်ရောက်လာသောအခါ အိပ်ချိန်အတွက် အသုံးတည့်မည့် အကြံကောင်းများ**

ကျွန်ုပ်အသက် 9 သို့မဟုတ် 10 လ ဝန်းကျင်တွင်၊ နို့ဘူးဖြတ်ပြီး ယင်းအစား ခွက်တစ်ခုပေးပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ပထမဦးဆုံး မွေးနေ့ဝန်းကျင်တွင်၊ အိပ်ချိန်ရောက်သည့်အခါ နို့ဘူးအစား ခွက်တစ်ခုဖြင့် ရေတိုက်ပြီး သရေစာတစ်ခု ကျွေးပါ။

ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံးအချိန်သည် ညအိပ်ခန်း၊ နို့ဘူးသောက်ရသည့် အချိန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နို့ဘူးမှ ခွက်အသုံးပြုခြင်း ပြောင်းလဲမှုတွင် ၎င်းကို နောက်ဆုံးအထိ ထိန်းထားပါ။ ကျွန်ုပ်၏နို့ဘူးအစား စမ်းသပ်ရန် ကိစ္စအချို့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အောက်ပါတို့ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပါမည်-

- ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး အရပ် သို့မဟုတ် စောင်ဖြင့် အိပ်စက်ခြင်း၊ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် 12 အထက် ဖြစ်လျှင်
- သင်ဖတ်ပြသည့် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်
- ဝိတ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုခြင်း သင် ကျွန်ုပ်ကို သီချင်းဆိုပြသည်ကို အလွန်နှစ်သက်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်၏ ကျောကို ပွတ်သပ်ပေးသည့်အခါ၊
- ကျွန်ုပ်ကို ပုခက်လွှဲ သို့မဟုတ် ချီထားသည့်အခါ။



**မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။**

သင်သည် ကျွန်ုပ်ကိုမိခင်နို့တိုက်နေပါက ဆက်တိုက်ပေးပါ! အတူတကွရှိနေသည့်အချိန်ကို ပျော်ပါသည်။