



မိသားစု ထမင်းပိုင်းကို စိုပြေစေပါ

- သင်နှင့်အတူ နေရတာကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ အတူတူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဖျော်ဖြေကြပါစို့ ကျေးဇူးပြု၍ တီဗွီ၊ ဖုန်း၊ နှင့် မိုဘိုင်း ပစ္စည်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- စားတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုရင် ထိုင်ဖို့အမြဲတမ်းလိုအပ်တယ်။ မိသားစုနှင့်အတူ စားဖွဲ့ရှိ ကုလားထိုင်အမြင့် သို့တည်းမဟုတ် မြင့်ထားသည့် ထိုင်ခုံတွင် ကျွန်တော်ကို ထိုင်ခိုင်းပါ။ မိသားစု ထမင်းဝင်းထဲမှာအစားအစာများကို ကျွန်တော် စားနိုင်ပါတယ်။
- လက်များနှင့် ဖွန်းဖြင့် စားသုံးရန် ကျွန်တော် သင်ယူနေသည်။ အများကြီးလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာများကို ထိတွေ့ပြီး၊ ကစားခွင့် ပြုပါ။ ကိုယ်တိုင်ထမင်းစားဖို့ သင်ယူနေစဉ်မှာ ကျွန်တော်သည် ညစ်ပေကောင်းညစ်ပေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာပြေ ပြင်ဆင်ခြင်း

ကွီဆာဒီလာ

- အကြော်ဒယ်အိုးထဲမှ ချာပိတီ ဂျုံနှင့်
- ချာပိတီပေါ်တွင် ဒိန်ခဲချစ်ကို ထားပြီးခေါက်လျက် ဒိန်ခဲများအရည်ပျော်ပြီး၊ ချာပိတီ အညှိရောင်ပြောင်းသွားတဲ့အထိ ချက်ပါ။
- အစိတ်သေးသေးလေးအဖြစ် လှီးထားပါ။
- မစားသုံးခင် အအေးအနည်းငယ်ခံပါ။

အစာပြေများသည် အရေးပါလှသည်။
ကျန်းမာစေသည့် အစာပြေများက ကျွန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပါသည်။ အစာပြေကို စီစဉ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး ကျွန်တော့်ကို အစာပြေများနှင့် ဝိုက်အင်္ဂုနေအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

အစာမစားမီနှင့် စားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးကြောင်းသေချာပါစေ။



ဘေးကင်းမှု ရှိသည့် အစားအစာများကို ကျွေးပါ။

- အလွယ်တကူ ဝါးစားနိုင်ရန် ကျွန်တော်အတွက် အစာပျော့များနှင့် တစ်ကိုက်စာရှိသည့် အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ စပျစ်ခိုင်များ၊ ဖွန်းအပြည့် မြေပဲ ထောပတ်၊ အာလူးချောင်းကြော၊ အခွမာသီးများ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ Hot Dogs မုန့်များ၊ အသားတုံးများနှင့် သကြားလုံးစသည်တို့က လည်ချောင်းတွင် ပိတ်ပြီး ဆိုနေနိုင်သောကြောင့် အဲလို အစားအစာများကို မကျွေးပါနဲ့။
- စပျစ်သီးကို တစ်ဝက်ခြမ်းခြင်း၊ မြေပဲထောပတ်ကို ပါးပါးလေး သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ Hot Dogsကိုလည်း အရှည်လိုက်မြောင်းပေးခြင်း တို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- မိသားစုဝင်များ စကားနဲ့၊ ဥတစ်ခုလုံး၊ မြေပဲ ထောပတ် စသည်တို့ကို ခါတ်မတည့်ခြင်း မရှိပါက ကျွန်တော်သည် အဲလိုအစားအစာကို စားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ခါတ်မတည့်မှုများအတွက် 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

- ဒီလိုအချိန်တွင် ကျွန်တော် သဘောကျပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်သည့် ကာလပတ်လုံး ဆက်လက် ထိန်းထားပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကျွန်တော့်အတွက် နားလည်သောသုံးခြင်းအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ကစားကြရအောင်။

ကျွန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးခြင်းက ကျွန်တော့်ကို ပိုမို စမတ်စမတ်ကျစေတယ်။ ပိုမိုသန်မာစေတယ်။ ပိုမိုကျန်းမာစေတယ်။ ပြီးတော့ ဖျော်လည်း ပိုပျော်တယ်။ အောက်က အရာတွေကို သင်နှင့်အတူ လုပ်ချင်မိတယ်။



နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျပါတယ်။

- ကစားခြင်း
- ခေါင်းဆောင်နေတာလိုက်ခြင်း ဝိမ်းကို ကစားခြင်း
- တူတူပုန်းတမ်း ကစားခြင်း
- ဘောလုံး လှိုမ့်တမ်း ကစားခြင်း
- စိမ်လိုက်ပြေးတမ်း ကစားခြင်း
- လမ်းအတူလျှောက်ခြင်း
- လှေကားများ တက်ခြင်း
- ခေါင်းအုံးများ၊ ကူရှင်များနှင့် စောင်များနှင့် အိမ်ဆောက်တမ်း ကစားခြင်း

ကျွန်တော်လုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကြည့်ပါ။

- ခုန်ခြင်းနှင့် တွယ်တက်ခြင်းကို ကျွန်တော် နှစ်သက်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော် ဘေးကင်းစေရန် ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပါ။
- စကားလုံး အနည်းငယ်ကို ပြောနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောပါ။ သိချင်းဆိုပေးပါ။ 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 ပလတ်ကျင်းရန် ကျွန်တော့်ကို ကူညီပေးပါ။
- ကျွန်တော့်ကို အနာတရဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများကို လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။
- ရေကစားနေသည့်အချိန်တွင် ကျွန်တော့်ကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခိုးအငွေ့တို့မှ ကျွန်တော့်ကို ဝေးဝေးနေခိုင်းပါ။
- တီဗွီ၊ တက်မလက်၊ဖုန်း သို့တည်းမဟုတ် ကွန်ပျူတာပိတ်ထားရင် ကျွန်တော့်အတွက် ပိုကောင်းသည်။
- နေ့တိုင်း ကျွန်တော့်ကို အိပ်စေပါ။ တိတ်ဆိတ်သည့်အချိန်ကိုလည်း ကျွန်တော်လိုအပ်ပါတယ်။ ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ဖတ်ပြပေးလော။
- အိမ်ပြင်တွင် ကစားသည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို နေရောင်ဒဏ်ခံများ လိမ်းပေးပါ။



ကျွန်တော်သည် အသက် 1နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ပျော်ပါးကြစို့လား။!

ကျန်းမာစေရန်နှင့် တက်ကြွစွာ စားသောက်နိုင်ရန် ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်းများကို ကျွန်တော်နှင့်အတူ စူးစမ်းပါ။

အခုကျွန်တော်ဟာ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ အရွယ်ဖြစ်ပါတယ် အစားအစာသစ်များကို စားကြည့်ရန် ကျွန်တော်သည် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။!

- လာမည့်နှစ်ကျော်ပြီးနောက်တွင် ကျွန်တော်အများအပြားပြေ ဟင်းလိလာပါလိမ့်မယ်။ အခုချိန်မှာ မွေးကင်းစကလေးလို စားနေရသော်လည်း၊ မကြာခင် သင်တို့လို စားပါမယ်။
- သင့်ကို အတုခိုးချင်တယ်။ ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများကို သင်စားနေပါက ကျွန်တော်လည်း စားကြည့်ချင်ပါတယ်။
- ငယ်ငယ်ကတည်းကနေ အစားအစာ အမျိုးမျိုးကို စားကြည့်ပါက ယင်းတို့ကို ကြိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားမည်ဖြစ်သည်။
- ကျွန်တော်ကြီးထွားလာသော်လည်း အရင်တုန်းကလို မမြန်ပါ။ နည်းနည်းလေးပဲ စားသင့်တယ်။
- ကျွန်တော့်ခိုက်ကလေးသည် ငယ်လွန်းသေးတယ်။
- ကျွန်တော့်ခိုက် ဆာမဆာ ဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါတယ်။



သင့်လျော်တဲ့ ပမာဏကို စာသုံးရန် ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ပါ။

- ကျွန်တော့်အတွက် ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာအများကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဘယ်အစားအစာကို စားမယ်၊ ဘယ်လောက်စားမလဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်မည်။
- အစားအစာတိုင်းအတွက် စားပွဲစွန်းတစ်စွန်းလောက် အနည်းငယ်နှင့် အစပြုမည်။ လိုက်ပွဲတောင်းခွင့်ပြုပါ။
- ကျွန်တော်ပဲသည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ ကျွန်တော့်ကို အတင်းမစားခိုင်းပါနဲ့ သို့တည်းမဟုတ် 'ပန်ကန်းကိုပြောင်နေအောင်' မစားခိုင်းပါနဲ့။
- အစာ သို့တည်းမဟုတ် အစာပြေ မစားလို့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အချို့ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်များများလေး စားပါမယ်။
- အစားအစာအသစ်ကို ကျွန်တော်ကြိုက်ပါက ထိုအစာကို ကျွေးပါ။ ကျွန်တော်မကြိုက်မခြင်း အစားအစာအသစ်ကို 10 ကြိမ်ခန့် ကျွေးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။ ဤအရာသည် ပုံမှန်ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာအကြောင်းကို ကျွန်တော် သင်ယူနေသည်။

တစ်နှစ်သားများအတွက် အစားအစာကောင်းများ-နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

ပြောင်းနံ့များ



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 5 ခု သို့တည်းမဟုတ် 6 ခု

- လှီးထားသည့် ပေါင်မုန့် သို့တည်းမဟုတ် ချာပါတီ 1/4 မှ 1/2 ထိ
- ကေကာအုတ် 1/4 မှ 1/2 ထိ
- ပြုတ်ထားသည့် ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း သို့တည်းမဟုတ် ဂျုံမှုန့်များ 1/4
- သေးငယ်သည့် ခရက်ကာ 2 ခု သို့တည်းမဟုတ် 3 ခု

ကျွန်တော်စားသော ပြောင်းစေ့များ၏တဝက်သည် ပြောင်းစေ့အပြည့်ဖြစ်သင့်သည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 3 ခု သို့တည်းမဟုတ် ၃ ကျော်

- ခုတ်လှီးထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပွဲ၏ 1/4
- ခုတ်လှီးကြိတ်နယ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပွဲ၏ 1/4
- သစ်သီးဂလံဖျော်ရည် 2 အောင်စ

အစိမ်းရင့်ရောင် သို့တည်းမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အသီးအရွက်များကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

သစ်သီးများ



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 3 ခု သို့တည်းမဟုတ် ၃ ကျော်

- ပျော့ပြောင်းလတ်ဆတ်သော သစ်သီးတစ်ပွဲ၏ 1/4
- လတ်ဆတ်သော၊ အစာသွတ်သို့တည်းမဟုတ် ရေခဲရိုက် သစ်သီး တစ်ပွဲ၏ 1/4
- 100% သစ်သီးခါတ်ပါသည့် အချိုရည် 4 အောင်စ(မပိုစေနဲ့)

နေ့စဉ် ဗီတာမင် ဝီ ခါတ်ပါသည့် (လိမ္မော်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ WIC အချိုရည်များ) တိုက်ကျွေးပါ။

နို့ထွက်ထုတ်ကုန်



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4 ခု

- နွားနို့ 4 အောင်စ
- ဒိန်ချဉ် 4 အောင်စ
- ပါးပါးလှီးထားသည့် ဒိန်ခဲ 1 တုံး

တစ်နေ့တွင် နွားနို့ 16 အောင်စထက် မများစေရ။ WIC က ကျွန်တော် 2 နှစ်ပြည့်သည်အထိ နွားနို့ကိုသာ တိုက်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းအုပ်စုရှိ အစားအစာများက ကျွန်တော်အမျိုးမျိုးနှင့် သွားများကို ပိုမိုသန်မာစေရန် ကယ်ဆီယံခါတ်ကို ပေးပါသည်။

အဆီများ၊ ဆီများနှင့် အချိုများ

အနည်းငယ်မျှသာ

ပရိုတင်း



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 3 ခု သို့တည်းမဟုတ် 4 ခု

- တုံးတစ်ထားသည့် အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့တည်းမဟုတ် ငါးကို စားပွဲစွန်း 1 ဖွန်း
- ၂ 1/2
- ချက်ပြုတ်၊ ကြိုက်နယ်ထားသည့် ပဲ စားပွဲစွန်း 2 ဖွန်း
- မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲစွန်း 1/2
- တို့ဟူးကို စားပွဲစွန်း 2 ဖွန်း

အသားနှင့် ပဲတို့က ကျွန်တော်ကို သံခါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါသည်။

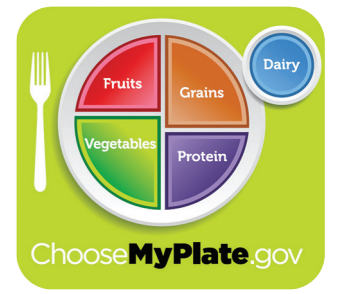
နည်းနည်းချင်း စားပြီး မဝသေးယင် ကျွန်တော့်ကို ထပ်တောင်းခွင့်ပေးပါ



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 1000 ကယ်လိုရီ)	
နံနက်စာ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ သစ်သီးဂလံ 1/2 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2
အစာပြေ	ပြောင်းနှင့် 1/2 အောင်စ သစ်သီးဂလံ 1/2
နေ့လည်စာ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2 ပရိုတင်းခါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2
ညနေစာ	ပြောင်းနှင့် 1/2 အောင်စ ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2 ပရိုတင်းခါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ

အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် ခ (တစ်ရက်မှာ 1000 ကယ်လိုရီ)	
နံနက်စာ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2 ပရိုတင်းခါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	သစ်သီးဂလံ 1/2 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2
နေ့လည်စာ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 သစ်သီးဂလံ 1/2
ညနေစာ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2 နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2 ပရိုတင်းခါတ်ပါသော အစားအစာ 1 အောင်စ

ပြောင်းစေ့ 1 အောင်စ =
ပေါင်မုန့် 1 ခြမ်း သို့မဟုတ်
အသင့်စား နံစားပြောင်း 1 အောင်စ သို့မဟုတ်
ချက်ထားသည့် ထမင်း၊ ပါစတာသို့တည်းမဟုတ် နံစားပြောင်းစွက် 1/2