





## “ဘူး”ခံပြီး ပြောရတာကို သဘောကျတယ်။

“ဘူး”ခံပြောခြင်းသည် ကိုယ်ဘာသာကို လုပ်ချင်သည်ဟု ပြောခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်း ရွေးချယ်ရတာကို သဘောကျပါတယ်။ ကျန်းမာစေရန် ကျွန်တော်လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို သင်သိပါသည်။ ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများအတွက် ကျွန်တော့်ကို ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုပေးပြီး၊ ကျွန်တော့်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ ဘယ်လောက်များများ စားချင်သလဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။



## မိသားစု ထမင်းပိုင်းကို စိုပြေစေပါ

- သင်နှင့်အတူနေရတာကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ အတူတူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျော်မြူးကြပါစို့ တီဗွီ၊ ဖုန်း နှင့် မိုဘိုင်း ကိရိယာများကို ကျေးဇူးပြု၍ ပိတ်ထားပေးပါ။
- စားတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုရင် ထိုင်ဖို့အခြေတမ်းလိုအပ်တယ်။ မိသားစုနှင့်အတူ စားပွဲရှိ ကုလားထိုင်အမြင့် သို့တည်းမဟုတ် မြင့်ထားသည့် ထိုင်ခုံတွင် ကျွန်တော့်ကို ထိုင်ခိုင်းပါ။ မိသားစု ထမင်းပိုင်းထဲမှာ အစားအစာအများစုကို ကျွန်တော် စားနိုင်ပါတယ်။ သင်တို့စားနေသည့်နှင့် မတူသော အစားအစာများကို ကျွန်တော့်အတွက် မရောပါနဲ့။
- ဖွန်းသေးသေးလေး သို့တည်းမဟုတ် ခက်ရင်းခွ သေးသေးလေးနှင့် ပန်ကန်ပြားနှင့် ခွက်သေးသေးလေးကိုလည်း ပေးပါ။ အစားအစာအခါ အနည်းငယ် ညစ်ပတ်ကောင်း ညစ်ပတ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်စားသုံးလာနိုင်အောင် ကျွန်တော် သင်ယူနေခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။
- အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးကြောင်းသေချာပါစေ။



## 2 နှစ်သားများအတွက် အစားအစာကောင်းများ-နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

### ပြောင်းနံ့



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 6 ခု

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

ကျွန်တော်စားသော ပြောင်းစေ့များ၏တပက်သည် ပြောင်းစေ့အပြည့်ဖြစ်သင့်သည်

### ပရိုတင်း



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 4 ခု

- တုံတစ်ထားသည့် အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့တည်းမဟုတ် ငါးကို စားပွဲဖွန်း 1 ဖွန်း
- ၂ 1/2
- ချက်ပြုတ်၊ ကြိတ်နယ်ထားသည့် ပဲ စားပွဲဖွန်း 2 ဖွန်း
- မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲဖွန်း 1/2 ဖွန်း
- တို့ဟူး စားပွဲဖွန်း 2 ဖွန်း

အသားနှင့် ပဲတို့က ကျွန်တော့်ကို သံခါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါသည်။

### ဟင်းသီးဟင်းရွက်



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4 ခု သို့တည်းမဟုတ် 4 ခုကျော်

- ခုတ်လှီးထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ၏ 1/4
- ခုတ်လှီးကြိတ်နယ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ပွဲ
- သစ်သီးဂလ်ဖျော်ရည် 2 အောင်စ

အစိမ်းရင့်ရောင် သို့တည်းမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အသီးအရွက်များကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

### နို့ထွက်ထုတ်ကုန်



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 4 ခု

- နွားနို့ 4 အောင်စ
- ဒိန်ချို 4 အောင်စ
- ဒိန်ခဲ တစ်ချပ်

ကျွန်တော် 2 နှစ်ရှိပြီဖြစ်လို့ အဆီလွတ် သို့တည်းမဟုတ် အဆီနိမ့် နွားနို့တွေကို လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းအုပ်စုရှိ အစားအစာများက ကျွန်တော့်အရိုးများနှင့် သွားများကို ပိုမိုသန်မာစေရန် ကယ်ဆီယံခါတ်ကို ပေးပါသည်။

### အဆီများ၊ ဆီများနှင့် အချိုများ

အနည်းငယ်မျှသာ

### သစ်သီးဂလ်



အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4 ခု သို့တည်းမဟုတ် 4 ခုကျော်

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

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



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)	အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် ခ (တစ်ရက်မှာ 1000 ကယ်လိုရီ)
နံနက်စာ	နံနက်စာ
ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ
သစ်သီးဂလ် 1/2	နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*
နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*	ပရိုတင်းခါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	အစာပြေ
ပြောင်းနံ့ 1/2 အောင်စ၏	သစ်သီးဂလ် 1/2
သစ်သီးဂလ် 1/2	နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*
နေ့လည်စာ	နေ့လည်စာ
ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ
ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ပွဲ၏	ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ပွဲ၏
နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*	နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*
ပရိုတင်းခါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ	အစာပြေ
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ပွဲ၏
ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/4 ပွဲ၏	သစ်သီးဂလ် 1/2
နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*	ညနေစာ
ညနေစာ	ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ
ပြောင်းနံ့ 1/2 အောင်စ၏ တစ်ပက်	ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2
ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2	နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*
နို့ထုတ်ပစ္စည်း 1/2*	ပရိုတင်းခါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ
ပရိုတင်းခါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ	

\*အသားနှင့် ပဲတို့က ကျွန်တော့်ကို သံခါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါသည်။

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