



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ် သော နေ့လယ်စာကို ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ

.....

(အသက် 3 နှစ်နှင့် 5 နှစ်အတွင်း) ကလေးငယ်များအတွက်
အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု

.....



Maribyrnong
CITY COUNCIL

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေ့လယ်စာ အကြံပြု ချက်များ

- အစာအုပ်စု 5 စုလုံး ပါဝင်ရမည်
- နေ့လယ်စာနှင့် သရေစာများအတွက် အစာအုပ်စုငါးစု
မှ အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင်
သင့်ကလေးငယ်ကို အတူပါဝင်ခိုင်းပါ
- အမျိုးအစားစုံလင်မှုက အဓိကဖြစ်သည်။ အရောင်
အသွေးနှင့် အနံ့အရသာ အမျိုးမျိုး ထည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်

သင့်နေ့လယ်စာတွင် ပါဝင်ရမည့် 'အစာအုပ်စု 5 စု'

1

သစ်သီး

ဥပမာများ- သရက်
သီး၊ သဘောသီး၊
ငှက်ပျောသီး၊ ပိန္နဲသီး



2

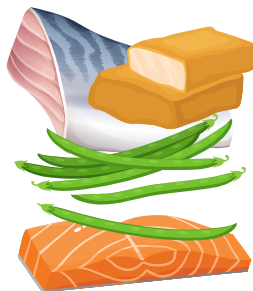
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဥပမာများ- သခွားသီး၊
ပြောင်းဖူး၊ မျှစ်များ၊
ဂေါ်ဖီထုပ်



3

အသား နှင့်/သို့မဟုတ်
ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝ
သည့် အစားအစာများ
ဥပမာများ- ကုလားပဲဖြင့်
လုပ်ထားသော တို့ဟူး၊
ငါး၊ ဝက်သား၊ ပဲသီးများ/
ပဲတောင့်ရှည်များ



4

နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
နှင့်/သို့မဟုတ် အခြား
စားစရာများ

ဥပမာများ-
ပဲနို့၊ သဘာဝဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ



5

အစေ့အဆန်များ (နှံစား
သီးနှံ) နှင့် ပြုလုပ်ထား
သော အစားအစာများ

ဥပမာများ- ထမင်း၊
ပေါင်မုန့်ပြား၊ ဆန်
ခေါက်ဆွဲ



အစာအုပ်စု 5 စုတွင် မပါဝင်သော အစားအစာများသည် သကြားဓာတ်နှင့် အဆီအစိမ့်များသော အစားအစာများ
ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မရှိမဖြစ် မလိုအပ်ပါ။

တစ်ယောက်စာပမာဏအတွက် ဥပမာများ

- **သစ်သီး**- သစ်သီး 1 လုံး (လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီး 150g) သို့မဟုတ် ရံဖန်ရံခါ သစ်သီးခြောက် 30g
- **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**- ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2 ခွက် (75g) သို့မဟုတ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
ဟင်းရွက်သုပ် တစ်ခွက်
- **အသားဓာတ်**- ချက်ပြုတ်ထားသော အသား 65g၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်သား 80g၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ငါး
100g၊ စည်သွတ် ပဲတောင့်ရှည် 1 ခွက်၊ ကြက်ဥအကြီး 2 လုံး၊ တို့ဟူး 170g
- **နို့ထွက်ပစ္စည်း**- နို့ 1 ခွက် (250ml) ၊ ရိုးရိုး ဒိန်ချဉ် 200g ၊ ဒိန်ခဲအမာ 40g သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲအပျော့ 120g
- **အစေ့အဆန်များ**- ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် 1 ချပ်၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ထမင်း/ပါစတာ/ခေါက်ဆွဲ 1/2 ခွက်



ရေများများ
သောက်ပါ



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေ့လယ်စာ စာရင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေ့လယ်စာ

- ✓ **ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြင့် စတင်ပါ-** မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် 3 မျိုးကို ရွေးပါ
- ✓ **ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာကို ထည့်ပါ-** အသား သို့မဟုတ် ငါး 1 မျိုး သို့မဟုတ် တို့ဟူးနှင့် ပဲတောင့်ရှည်ကဲ့သို့ အခြား စားစရာကို ရွေးပါ
- ✓ **အနံ့အရသာ အနည်းငယ် ထည့်ပါ-** ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် ကြပ်ကြပ်ရွရွ အဆာပလာကို ထည့်ပါ။
ဓာတ်မတည့်မှု သတိပေးချက်- သင်၏ မူကြို/စာသင်ကျောင်း မူဝါဒတွင် မြေပဲနှင့် အခြားတွေ့နေကျ အစားအစာ ဓာတ်မတည့်မှုများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ။
- ✓ **အစေ့အဆန်များ ထည့်ပါ-** ဂျုံ သို့မဟုတ် ဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စားစရာ 1 မျိုးကို ရွေးပါ

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာ

- ✓ **လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီးများ ထည့်ပါ-** တစ်ယောက်စာနှင့် ညီမျှသော သစ်သီး 1 မျိုးကို ရွေးပါ
- ✓ **နို့ထွက်ပစ္စည်း ထည့်ပါ-** တစ်ယောက်စာနှင့် ညီမျှသော နို့ထွက်ပစ္စည်း 1 မျိုးကို ရွေးပါ

အစားအစာ ပြင်ဆင်မှုအတွက် အကြံပြုချက်များ

- ✓ **အေးခဲထားသော နေ့လယ်စာနှင့် သရေစာများ**ဆက်အေးနေစေရန်အတွက် အထဲတွင် ရေခဲစိမ် သောက်စရာ ပုလင်းများ သို့မဟုတ် ရေခဲတုံးများ ထည့်ထားသော အဖုံးပါ ထမင်းဘူးကို အသုံးပြုပါ
- ✓ **ပူနွေးနေသော နေ့လယ်စာနှင့် သရေစာများ**ဆက်နွေးနေစေရန်အတွက် ဓာတ်ဘူးကို အသုံးပြုပါ
- ✓ **နေ့လယ်စာနှင့် သရေစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး** ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုရန် မလိုအပ်သေးပါက ရေခဲသေတ္တာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။

သတိရပါ

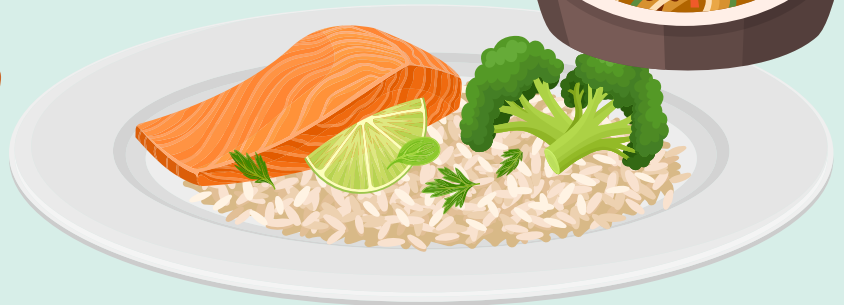
- ✓ **အမျိုးအစားစုံလင်မှုသည် အဓိကဖြစ်သည်။** သင့်ကလေးငယ်၏ ထမင်းဘူးတွင် **အစာအုပ်စု 5 စု** မှ အစားအစာမျိုးစုံကို နေ့စဉ် ရွေးချယ်၍ ထည့်ပေးပါ။ ၎င်းသည် ကလေးငယ်များ၏ **သကြားဓာတ်နှင့် အဆီအစိမ်းများသော အစားအစာများ**စားသုံးမှုကို လျှော့ချရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
- ✓ **နေ့လယ်စာ ထမင်းဘူးတွင် ထည့်ရန်အတွက်အစာအုပ်စု 5 စု**မှ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာမျိုးစုံကို ရွေးချယ်ရာတွင် **သင့်ကလေးငယ်ကို အတူပါဝင်ခိုင်းပါ။** ၎င်းသည် သင့်ကလေးငယ်၏ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများကို တိုးတက်စေပြီး တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် တွန်းအားပေးပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေ့လယ်စာ နှင့် သရေစာ အကြံပြုချက်များ

ချိုသော အဆာပ
လာများကို
မထည့်ပါနှင့်

နေ့လယ်စာ အကြံပြုချက်များ

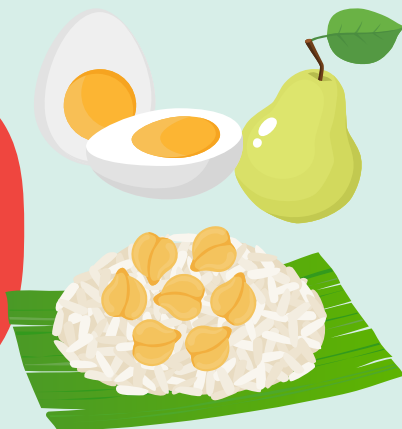
- အသား နှင့်/သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရောကြော်ခြင်း၊ ဥပမာ-
 - ဝက်သားကို မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစိမ်း၊ ပြောင်းဖူးတို့နှင့် ရောကြော်ခြင်း
 - ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ တောင်ကြာကလေးပင်တို့ကို ရောကြော်ခြင်း
 - ကြက်သားနှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းတို့ကို ရောကြော်ခြင်း
- ပဲသီးကြော်နှင့် ဟင်းရွက်သုပ်
- ထမင်း၊ ဆော်လမွန်ငါးကင်နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း



သရေစာ အကြံပြုချက်များ

- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သစ်သီး 1 လုံး
- ကြက်ဥပြုတ်၊ တရုတ်နံနံကြီးတောင့် သို့မဟုတ် မုန့်လာဥနီတောင့်
- ကုလားပဲနှင့် ကောက်ညှင်း အနည်းငယ်

အသင့်စား
သရေစာထုပ်များ
ကို မထည့်ပါနှင့်



သောက်စရာများ

ရေသည် သင့်ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံး သောက်စရာ ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်၏ ထမင်းဘူးတွင် နေ့တိုင်း ရေတစ်ဘူးပါအောင် ထည့်ပေးပါ။



အချိုရည်များ
မထည့်ပါနှင့်

မယ်ရီဘန်နွန် မြို့တော်ကောင်စီ (Maribyrnong City Council) သည် အသိအမှတ်ပြု အစားအစာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ပူးပေါင်းပြီး အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံစင်တာ (Multicultural Centre for Women's Health) မှ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ ဤစာစောင်ကို ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အသိပညာပေးရန်အတွက်သာဖြစ်ပြီး သင့်ဆရာဝန်က ပေးထားသော သီးခြားအကြံဉာဏ်များကို အစားထိုးရန် မဟုတ်ပါ။ မယ်ရီဘန်နွန် မြို့တော်ကောင်စီ (Maribyrnong City Council) နှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံစင်တာ (Multicultural Centre for Women's Health) သည် သုံးစွဲသူ၏ ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအပေါ် မှီခိုအားထားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ် ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအတွက် တာဝန်ယူမည် မဟုတ်ပါ။