

(သြစတြေးလျ ဓနသဟာယနိုင်ငံကိုယ်စားပြုအမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဝါးသုတေသနကောင်စီမှ ပံ့ပိုးပေးသည့် အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံထားသည်)

သြစတြေးလျနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ တေးသောက်ခြင်း လမ်းညွှန်

ဤအစားအစာအုပ်စု ငါးခုထဲမှ အဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ် စုံလင်စွာ တေးသုံးပါ။
ရေများများသောက်ပါ။

အစေ့အဆန်ဖြင့်လုပ်သော (စီရီရယ်) အစားအစာများ၊ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော နှင့်/သို့မဟုတ် ကောက်နှံများ များဖြင့် ပြုလုပ်သော အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲတောင့်ရှည်/ပဲသီးများ



အဆီနည်းသော အသားများနှင့် မွေးမြူရေးကြက်၊ မွေးမြူရေးသဲ၊ ငါး၊ ဥ၊ တို့ဖူး၊ အခွံမာအစေ့များ၊ အစေ့များနှင့် ပဲတောင့်ရှည်/ပဲသီးများ

နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ နှင့်/သို့မဟုတ် အလားတူ အခြားစားစရာများ၊ အများအားဖြင့် အဆီလျော့ထားရမည်

နည်းနည်းသာ တေးပါ

တစ်ခါတစ်ရံမှသာ နည်းနည်း တေးပါ



ပုံမှန် ဘယ်လောက် ပမာဏ စားသင့်ပါသလဲ။

တစ်ရက်စား ပမာဏ

ကုန်ပစ္စည်းများသည် လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော၊ ထုပ်ပိုးထားသော သို့မဟုတ် ဘူးထဲထည့်ထားသော/စည်သွပ်ဘူး ပစ္စည်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲတောင့်ရှည်/ပဲသီးများ — 75g ခန့်

	19-50 နှစ်	51-70 နှစ်	70+ နှစ်		
အမျိုးသား	6	5½	5		
အမျိုးသမီး	5	5	5		
	2-3 နှစ်	4-8 နှစ်	9-11 နှစ်	12-13 နှစ်	14-18 နှစ်
ယောက်ျား လေး	2½	4½	5	5½	5½
မိန်းကလေး	2½	4½	5	5	5



သစ်သီး — 150g ခန့်

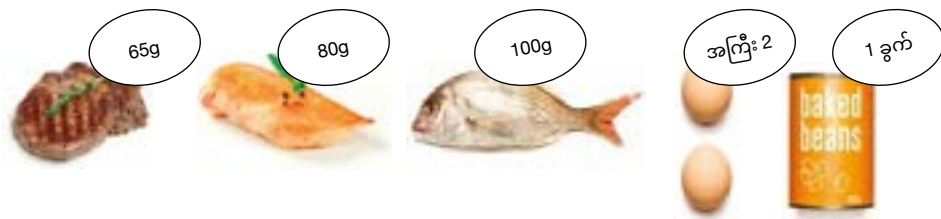
	19-50 နှစ်	51-70 နှစ်	70+ နှစ်		
အမျိုးသား	2	2	2		
အမျိုးသမီး	2	2	2		
	2-3 နှစ်	4-8 နှစ်	9-11 နှစ်	12-13 နှစ်	14-18 နှစ်
ယောက်ျား လေး	1	1½	2	2	2
မိန်းကလေး	1	1½	2	2	2



အစေ့အဆန်ဖြင့်လုပ်သော (စီရီရယ်) အစားအစာများ၊ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော နှင့်/သို့မဟုတ် ကောက်နုများဖြင့် ပြုလုပ်သော အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ

	19-50 နှစ်	51-70 နှစ်	70+ နှစ်
အမျိုးသား	6	6	4½
အမျိုးသမီး	6	4	3

	2-3 နှစ်	4-8 နှစ်	9-11 နှစ်	12-13 နှစ်	14-18 နှစ်
ယောက်ျား လေး	4	4	5	6	7
မိန်းကလေး	4	4	4	5	7



အဆီနည်းသော အသားများနှင့် မွေးမြူရေးကြက်၊ မွေးမြူရေးဘဲ၊ ငါး၊ ဥ၊ တို့ဖူး၊ အခွံမာအစေ့များ၊ အစေ့များနှင့် ပဲတောင့်ရှည်/ပဲသီးများ

	19-50 နှစ်	51-70 နှစ်	70+ နှစ်		
အမျိုးသား	3	2½	2½		
အမျိုးသမီး	2½	2	2		

	2-3 နှစ်	4-8 နှစ်	9-11 နှစ်	12-13 နှစ်	14-18 နှစ်
ယောက်ျားလေး	1	1½	2½	2½	2½
မိန်းကလေး	1	1½	2½	2½	2½



နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ နှင့်/သို့မဟုတ် အလားတူ အခြားစားစရာများ၊ အများအားဖြင့် အဆီလျော့ထားရမည်

	19-50 နှစ်	51-70 နှစ်	70+ နှစ်		
အမျိုးသား	2½	2½	3½		
အမျိုးသမီး	2½	4	4		

	2-3 နှစ်	4-8 နှစ်	9-11 နှစ်	12-13 နှစ်	14-18 နှစ်
ယောက်ျားလေး	1½	2	2½	3½	3½
မိန်းကလေး	1½	1½	3	3½	3½