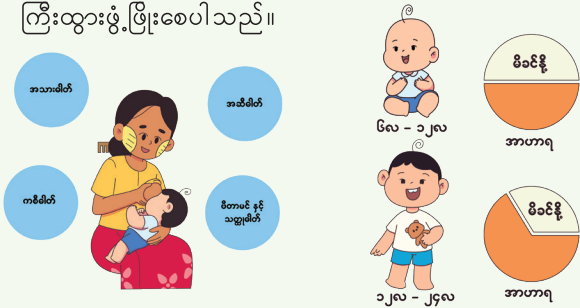


အဓိကအချက်အလက်တွေက ဘာတွေလဲ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။



၆ လပြည့်ပြီးနောက် မိခင်နို့အပြင် အစားအစာများ (ဖြည့်စွက်စာ) စတင်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးကို ကောင်းစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။

စောပြီးကျွေးမိပါက

- မိခင်နို့နေရာကို အစားထိုးသလို ဖြစ်သွားတာကြောင့် အာဟာရလျော့နည်းစေမယ်။
- ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများစေမယ်။



နောက်ကျကျွေးမိပါက

- ကလေးက လိုအပ်တဲ့အာဟာရပမာဏကို မရရှိတာကြောင့် ကြီးထွားမှုနှုန်းနှေးမယ်။
- အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ခြေများစေမယ်။

ပျစ်ခဲသည့် အစားအစာများသည် ကလေးအား စွမ်းအင်ပိုမိုပေးစွမ်းနိုင်သည်။

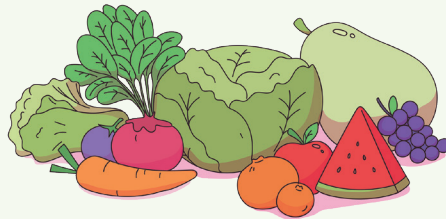
သန်မာကြီးထွားဖို့အတွက် တိရစ္ဆာန်မှရသော အစားအစာများသည် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။



ပဲမျိုးစုံ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆန်များသည် ကောင်းမွန်သော အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။

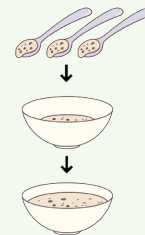


အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များနှင့် အဝါရောင်သစ်သီးဝလံများသည် မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။



ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ဖြည့်စွက်စာ ၂-၄ ကြိမ် စားသင့်ပြီး၊ သရေစာ ၁-၂ ကြိမ် ပိုစားနိုင်သည်။ အစားအစာအမျိုးမျိုး ကျွေးရမည်။

ကလေးကြီးထွားလာ သည်နှင့်အမျှ အစားအစာ ပမာဏကို တဖြည်းဖြည်းတိုး ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



အသက်	အစားအစာ၏ အပျစ်အကျ	တစ်နေ့လျှင် ကျွေးရမည့် အကြိမ်	ပျမ်းမျှကလေးတစ်ဦး တစ်နပ်လျှင် စားသုံးရမည့် ပမာဏ
၆-၈ လ	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ်၊ နူးညံ့ပျော့အောင် ကြိတ်ချေထား၊ နယ်ထားသော အစားအစာများကို စကျွေးပါ။ ထို့နောက်မှသာ မိသားစုထမင်းပိုင်းမှ အစားအစာများကို နူးညံ့အောင် ကြိတ်ချေ၍ ကျွေးပါ။	မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း + ဖြည့်စွက်စာ (၂-၃) ကြိမ် ကလေး၏ အစားအစားလိုစိတ်ပေါ်မူတည်၍ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ် ကျွေးနိုင်ပါသည်။	ထမင်းစားခွန်း (၂-၃) ခွန်းမှ ၂၅၀ မီလီလီတာဆန်၊ ပန်းကန်လုံး၏ တစ်ဝက်အထိ တစ်စတစ်စတိုးကျွေးပါ။
၉-၁၁ လ	နုတ်နုတ်စင်းထားသော (သို့) ကြိတ်ချေထား၊ နယ်ထားသော အစားအစာများ၊ ကလေးကိုယ်တိုင် ကောက်ယူစားနိုင်သော အစားအစာများ	မိခင်နို့စို့စေခြင်း + ဖြည့်စွက်စာ (၃-၄) ကြိမ် ကလေး၏ အစားအစားလိုစိတ်ပေါ်မူတည်၍ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ် ကျွေးနိုင်ပါသည်။	၂၅၀ မီလီလီတာဆန်၊ ပန်းကန်လုံး၏ တစ်ဝက်
၁၂-၂၄ လ	မိသားစုထမင်းပိုင်းမှ အစားအစာများ လိုအပ်ပါက ကြိတ်ချေထား၊ နယ်ထားသော အစားအစာများ	မိခင်နို့စို့စေခြင်း + ဖြည့်စွက်စာ (၃-၄) ကြိမ် ကလေး၏ အစားအစားလိုစိတ်ပေါ်မူတည်၍ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ် ကျွေးနိုင်ပါသည်။	၂၅၀ မီလီလီတာဆန်၊ ပန်းကန်လုံး၏ လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန်အပြည့်
နို့မတိုက်သောကလေးဖြစ်ပါက တစ်နေ့လျှင် နို့ ၁-၂ ခွက် ပိုတိုက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ဖြည့်စွက်စာ (၁-၂) ကြိမ် ပိုကျွေးပါ။			

စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရဓါတ်များပေးစွမ်းနိုင်သော သရေစာများကို ကျွေးပါ။
ဥပမာ- နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဌက်ပျောသီး



ကလေးငယ်များအား
အစားအစာတတ်စေရန်
သင်ကြားပေးပါ။
စိတ်ရှည်စွာဖြင့် အားပေးကူညီပါ။



တုံ့ပြန်ရရှိရန် အစာကျွေးသည့်နည်းလမ်းများ

- ပြုံးပြ၍၊ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး အားပေးစကားပြောပါ။
- ကလေးနှင့် အတူထိုင်ပြီး စိတ်ရှည်စွာ၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျွေးပါ။ ဟာသနော၍ ကျွေးပါ။
- အစားအစာ အမျိုးအမယ်၊ အရသာနှင့် ပြင်ဆင်မှုအမျိုးမျိုးကို စမ်းကျွေးပါ။
- စားနေသည်ကိုရပ်သွားသည်ထိစောင့်ပြီးမှ ထပ်ကျွေးပါ။
- လက်နှင့်ကိုင်စားနိုင်သော အစားအစာများ ကျွေးပါ။
- အာရုံထွေပြားစေမည့်အရာများ လျှော့ပါ။

ကလေးနာမကျန်းဖြစ်စေရန်အတွင်းနှင့် နာလန်ထချိန်တွင် ပိုမိုစားသောက်ရန် အားပေးပါ။

နာမကျန်းဖြစ်နေချိန်တွင်

- အာဟာရကြွယ်ဝသော ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများကို နည်းနည်းနှင့် ခဏခဏ ကျွေးပါ။
- မိခင်နို့ကို ဆက်တိုက်ပါ။

နာလန်ထချိန်တွင်

- အစားအစာတစ်ကြိမ်ပိုကျွေးပါ။
- ပမာဏပိုကျွေးပါ။ နို့ပိုတိုက်ပါ။



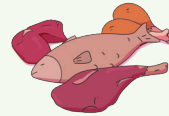
ဘေးကင်းလုံခြုံသောအစားအစာများအတွက်
အဓိကအချက်(၅)ချက်က ဘာတွေလဲ။



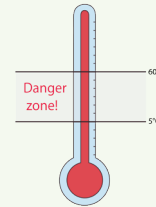
သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



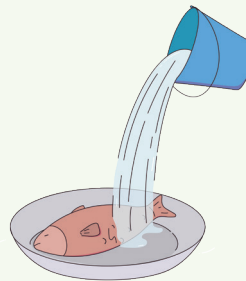
ကောင်းစွာကျက်အောင်ချက်ပါ။



သားစိမ်းငါးစိမ်းများနှင့်
ချက်ပြီးအစားအစာများကို
သီးသန့်ခွဲထားပါ။



အစားအစာကို ဘေးကင်းသော
အပူချိန်တွင် (5°C အောက်)
သိမ်းဆည်းပါ။ မစားမီ ပူပူနွေးနွေး
(60°C အထက်) တွင် နွေးစားပါ။



သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကို သုံးစွဲပါ။

အာဟာရပြည့်ဝကျန်းမာဖို့ ဖြည့်စွက်စာကျွေးကြစို့။



ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။



ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ
မိခင်နို့အပြင် အခြားအစားအစာများနှင့်အရည်များ
ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။