အစာအုပ်စုများနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ

ကောက်နှံအမျိုးမျိုးနှင့် ကောက်နှံထွက် ပစ္စည်းများ၊ သစ်ဥသစ်ဖုများ (ကစီဓါတ်ပါသော အစားအစာများ)

ကလေး၏ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ မိခင်နို့ထွက် ကောင်းမွန်စေမှုနှင့် နေ့စဉ်ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အဓိကစွမ်းအင် အရင်းအမြစ် ဖြစ်သည်။ အမျှင်ဓါတ် များစွာ ပါဝင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းညှိပေးသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတွင် အဆီများခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ကျစေသည်။

အသားဓါတ်ပါသော အစားအစာများ

ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အချင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်ပြီး မိခင်နို့တွင် ပါဝင်သော အရေးကြီးသည့် အာဟာရဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

အခွံမာသီးနှင့်အစေ့များ

ပရိတင်း၊ အဆီ၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ (ဗီတာမင်အီး၊ ဖောလိတ်၊ သံဓာတ် စသည်) ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အာဟာရအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည်။

သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဗီတာမင်များ (ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဖောလိတ် စသည်)၊ သတ္တုဓာတ်များ (ကယ်လ်စီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ် စသည်)၊ အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပြီး အဆီပါဝင်မှုနည်းပါးသောကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်ပေးကာ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေသည်။

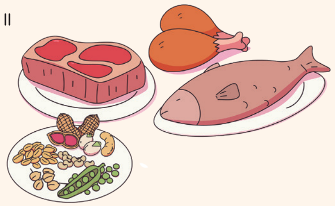
အဆီနှင့်ဆီများ

ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် လိုအပ်သည်။ အဆီနှင့်ဆီများကို အနည်းငယ်သာ စားသုံးသင့်သည်။

မိခင်အာဟာရအတွက် အရေးကြီးသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များ

ဖောလစ်အက်စစ်

ချို့တဲ့ပါက ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းသော သန္ဓေသားများ ဖြစ်နိုင်သည်။

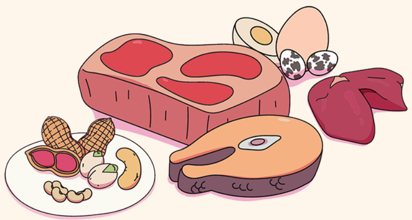


ဗီတာမင်ဘီဝမ်း

မိခင်နှင့်ကလေး၏ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ၊ ကြွက်သားများနှင့် အာရုံကြောလုပ်ငန်းများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။

အိုင်အိုဒင်း

ကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် အရသာဖြည့်စွက်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆားကို အသုံးပြုပါ။



သံဓါတ်

သွေးနီဥဖြစ်ပေါ်ရန်နှင့် ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လိုအပ်သည်။

ဗီတာမင်အေ

ကလေး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်၊ မျက်စိနှင့် အရေပြားကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသုံးတတ်စေရန် အကြံပြုချက်များ

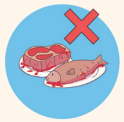
- နေ့စဉ် အစာအုပ်စုတစ်စုစီမှ အစားအစာများကို ပမာဏလုံလောက်စွာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

- ရေ၊ စွပ်ပြုတ်၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ သကြားမပါသော ဖျော်ရည်များကို နေ့စဉ်များများသောက်ပါ။ (တစ်နေ့လျှင် ၆–၈ ခွက်)
- အဆီ၊ သကြားနှင့် ဆားများသော အစားအစာများကို အနည်းငယ်သာ စားသုံးပါ။

- သံဓါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ် စသည့် အာဟာရဖြည့်စွက်ဆေးများ သောက်သုံးပါ။
- အစားအစာသန့်ရှင်းမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုပါ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

- အရက်နှင့် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



- သားစိမ်းငါးစိမ်းများနှင့် မကျက်သေးသောအသားများ၊ ပိုးမသတ်ထားသော နို့ စသည်ကို မစားသုံးပါနှင့်။

World Health Organization
Myanmar

မိခင်တိုင်းအတွက် အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများသုံးခြင်းသည် သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မိခင်၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး မိခင်နို့ထွက်ကောင်းစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။