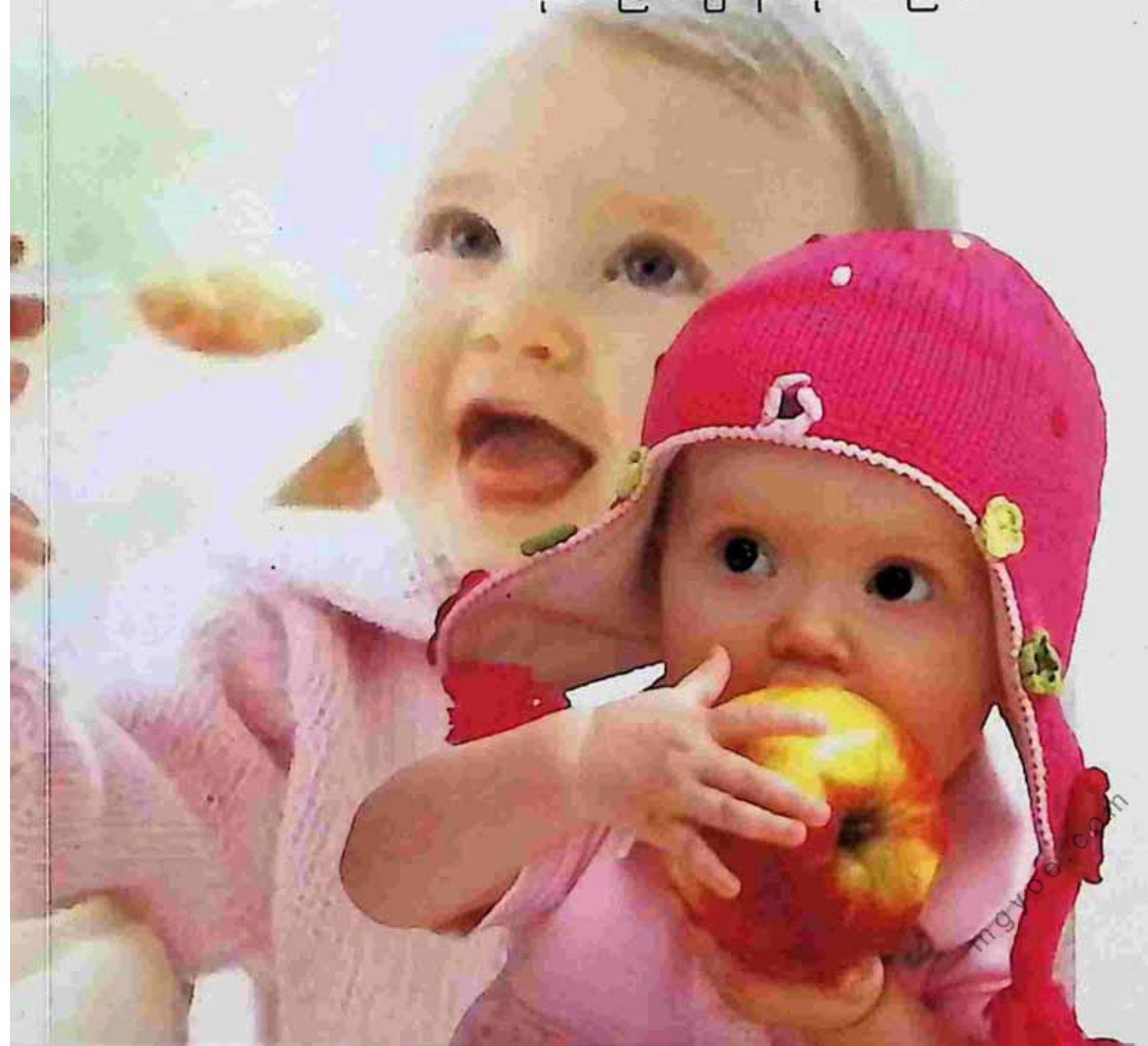


၆ လ မှ တစ်နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်တို့အတွက် အစားအစာလမ်းညွှန် အန်တီချို

စုစည်း : ဖြန်ဆိုသည့် ။





၆ လမှ တစ်နှစ်အတွင်း
 ကလေးငယ်တို့အတွက်
 အစားအစာလမ်းညွှန်
 အန်တီချို

မှစ၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ATC0006

1,200.00 KS

လေမှတစ်နှစ်အတွင်းကလေးငယ်တို့အတွက်အစားအစာလမ်းညွှန်၊ အန်တီချို
အပြင်အဆင် - အပ်အက်စ်အို
စာမျက်နှာ ၉၂ မျက်နှာ၊ ၁၄ . ၅ ဝင်ဘီ x ၂၁ ဝင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၆၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁၂၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



၆ လမှ တစ်နှစ်အတွင်း
ကလေးငယ်တို့အတွက်
အစားအစာလမ်းညွှန်
အန်တီချို
စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

သိပ္ပံနိဂါမိတိယာသီလဝါရီယာ
 ဝိသုဒ္ဓိသီလဝါရီယာ
 နိဗ္ဗာန်သီလဝါရီယာ
 နိဗ္ဗာန်သီလဝါရီယာ
 နိဗ္ဗာန်သီလဝါရီယာ
 နိဗ္ဗာန်သီလဝါရီယာ



**ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အတွင်း
ကလေးငယ်တို့အတွက်
အစားအစာလမ်းညွှန်**



မာတိကာ

၁။ ကလေးငယ်၏ ပထမဆုံး အစားအစာ	၁
၂။ ခြောက်လအရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာ စတင်ခြင်း	၃
၃။ ပြင်ပအစားအစာအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ်	၅
၄။ ပြင်ပအစားအစားရန် နည်းလမ်း	၇
၅။ ကလေးငယ် ခြောက်လမှ ကိုးလ	၉
၆။ ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးရမည့်အသားနှင့် အခြားအစားအစာများ	၁၁
၇။ ကလေးငယ် ကိုးလမှ တစ်နှစ်	၁၃
၈။ ကလေးငယ် အစားကောင်းကောင်းစားစေရန်	၁၅
၉။ ကလေးငယ်အတွက် အစားအစာပြုလုပ်ခြင်း	၁၇
၁၀။ အစားအစာ လုံခြုံမှုနှင့် ဓာတ်မတည့်မှု	၁၉
၁၁။ ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးရန် အစားအစာပုံစံပြဇယား	၂၀

ကလေးကျန်းမာ စားသောက်စရာစီမံနည်း

- မိတ်ဆက်	၂၅
၁၂။ နံနက်စာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ	၂၆
- Muffin သစ်သီးကိတ်ပိုင်း	၂၉
- တရုတ်ဆီးသီးဖျော်ရည်နဲ့လုပ်တဲ့ ဆန်ပြုတ်	၃၁
- မက္ကဆီကန်ရိုးရာ Buritos	၃၃
- Volcano ဘန်းကိတ်	၃၇
- စတော်ဘယ်ရီ ဟော့ကိတ်	၃၉

၁၃။	နေ့လယ်စာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ	၄၂
-	ကြက်သားပေါက်လုံးဆော့	၄၃
-	ဟင်းရွက်အဆာသွတ်ဌာပနာ	၄၅
-	ဒိန်ခဲကြက်ပေါက် ဂေါ်ဖီလက်သုပ်	၄၈
-	ဆူရိုစတိုင် တူနာငါးလိပ်	၅၁
-	ရွှေဖရုံဒိန်ခဲအိတ်	၅၄
၁၄။	အဆာပြေ စားသောက်ဖွယ်ရာများ	၅၇
-	Zebra ဆနွင်းမကင်း	၅၈
-	ငှက်ပျောအသားညှပ်	၆၀
-	Yo-Pops ဆလတ်ရေခဲချောင်း	၆၃
-	မစ်ရိုတ် စီမံနည်းများ	၆၅
-	အမြန်စား အဆာပြေစားဖွယ်စီမံနည်း စိတ်ကူးများ	၆၇
၁၅။	ညစာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ	၆၈
-	သီးရွက်စုံ သိုးသားကင်တံစို့	၆၉
-	မက္ကဆီကန်ရိုးရာ Taco	၇၃
-	ဒိန်ခဲ အိတ်လီ လိပ်ပြာခေါက်ဆွဲ	၇၅
-	ငါးခရမ်းချဉ်သီးပေါင်း	၇၈
-	ကြက်ပေါက်ခေါက်ဆွဲ	၈၁
၁၆။	အချိုပွဲ	၈၄
-	အရသာရှိ လီမွန်ဒိန်ချဉ်	၈၅
-	နှစ်ထပ်ဒိန်ချဉ်	၈၇
-	ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့နဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်အတွက် နေ့စဉ် နို့ထွက်ပစ္စည်းရဲ့ တာဝန် ၃ ရပ်	၉၀
-	ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ရွေးချယ်စရာများ	၉၂





**ကလေးငယ်၏
ပထမဆုံး
အစားအစာ**

မွေးဖွားပြီးနောက် ပထမဆုံးခြောက်လတွင် ကလေးငယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာရန် အတွက် လိုအပ်သည့် တစ်ခုတည်းသော အစားအစာမှာ မိခင်နို့သာဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များ အာဟာရရရှိရေးအတွက် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နည်း လမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကလေးငယ်ကို အာဟာရမရှိ၊ နို့မရှိအပါအဝင် အခြားအစားထိုးအစား အစာများ တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက မိခင်တွင် နို့ထွက်နည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းကို တစ်ကြိမ်ရပ်နားပြီးပါက ပြန်လည်စတင်ရန် ခက်ခဲတတ်သည်။ ကလေး ငယ်သည်လည်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုမှ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရတော့မည် မဟုတ်ပေ။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်၍ စိတ်ချရပြီး အကုန်အကျ သက်သာသော သဘာဝနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့်ကလေးကြား ရင်းနှီးမှုကို ပိုခိုင်မြဲစေသည်။
- မိခင်နို့တွင် ကလေးငယ်ကို ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေး နိုင်သည့် ပဋိပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများသည် ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့် ကလေးငယ်များသည် တစ်ရက်လျှင် ဗီတာမင်ဒီ ၁၀ မိုက် ခရိုဂရမ်ရရန်လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ် အသက်တစ်နှစ်အရွယ်သို့ ရောက်ရှိပြီး ဗီတာမင် ဒီဇာတ် ပါဝင်သည့် အစားအစာများ စားသုံးချိန်အထိ မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။ အချို့ နိုင်ငံများတွင် နေရောင်သည် ကလေးငယ်နှင့် မိခင်အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဗီတာမင်ဒီဇာတ် လုံလောက်စွာ ရရှိလောက်သည့်အနေအထားမရှိချေ။ သို့သော် အသက် တစ်နှစ်ပြည့်ချိန် အထိ ကလေးကို နေရောင်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကလေး နှစ်နှစ်နှင့်အထက် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ မိခင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ကာလရှည်လေလေ ကလေးရော မိခင်ပါ အကျိုးထူးလေ ဖြစ်သည်။ အစားထိုးအာဟာရမှုန့်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သိရှိရန် လိုအပ်သော အကျိုးအပြစ်များကို အရင်လေ့လာ ပါ။ မိခင်နို့သည် အာဟာရမှုန့်က မစွမ်း ဆောင်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေး ကောင်း မွန်မှုကို ကလေးငယ်အား ရရှိစေ နိုင်သည်။ ။





**ခြောက်လအရွယ်တွင်
ဖြည့်စွက်စွာ စတင်ခြင်း**

ခြောက်လအရွယ်တွင် ပြင်ပအစားအာဟာရများ စတင်ခြင်း

ကလေးငယ် အသက်ခြောက်လအရွယ်သို့ရောက်ရှိလာလျှင် ဖြည့်စွက်စာနှင့် ပြင်ပအစားအာဟာရများကို စတင်စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ သွားကောင်းစွာ မပေါက်သေးလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။

ပြင်ပအစားအာဟာရကို အရမ်းစော၍သော်လည်းကောင်း၊ နောက်ကျ၍သော်လည်းကောင်း စတင်ခြင်းသည် ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ကျန်းမာသောကလေးများသည် အရွယ်အစား ပုံသဏ္ဍာန်အသီးသီး ကွဲပြားတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ သင့်ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် ယှဉ်မကြည့်ပါနှင့်။ တည်ငြိမ်သော အလေးချိန်တိုးတက်မှုရှိပါက ကလေးမှာ ကျန်းမာပါသည်။

ဆောင်ရွက်ပုံ	ကလေးအတွက် အကျိုးဆက်
ခြောက်လမတိုင်မီ စောစီးစွာ ပြင်ပအစာကျွေးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> - နို့စို့နည်းသောကြောင့် နို့ထွက်နည်းသွားမည်။ - မိခင်နို့တိုက်မှု ရပ်ဆိုင်းသွားမည်။ - ရောဂါပိုးခုခံမှုကွဲသို့ မိခင်နို့မှရသောအကျိုးနည်းသွားမည်။ - သံဓာတ်ကျဆင်းမည်။ - ပရိုတိန်း၊ အဆီနှင့် အာဟာရများ ရရှိမှုနည်းသွားမည်။
ပြင်ပအစာစတင်ချိန် နောက်ကျလွန်းခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> - ပြင်ပအစာကို လက်ခံရန် ခက်ခဲ၊ အစာကို ဝါးမျိုရန် ခက်ခဲတတ်သည်။ - လိုအပ်သော ဝိတာမင်၊ သံဓာတ်တို့ကို လုံလောက်စွာ မရရှိတော့။

ကြီးထွားမှု မြန်လာခြင်း

ကြီးထွားမှုမြန်လာပြီး အစာတောင်းခြင်းသည် အောက်ပါ ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။

- သုံးပတ်အရွယ် - ခြောက်ပတ်အရွယ်
- သုံးလအရွယ် - ခြောက်လအရွယ်

ဤကာလများတွင် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ ပိုမိုတိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်သည်။

- အစာတောင်းလာခြင်းမှာ ပြင်ပအစာကို လိုအပ်လာပြီဟု မဆိုလိုပါ။
- ပြင်ပအစာကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ် ည ကောင်းစွာ အိပ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။
- အသက်ခြောက်လမှသာ ကလေးကို ပြင်ပအစာစတင် ကျွေးပါ။

အစာတောင်းလာသည်ထင်ပါက မိခင်နို့ကိုသာ မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပါ။

**ပြင်ပအစားအစာ
အတွက် အဆင်သင့်
ဖြစ်/မဖြစ်**



မွေးကင်းစအချိန်မှစတင်၍ ကလေးငယ်သည် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ မှီခိုအားထားလာခဲ့သည်။ အသက်ခြောက်လအရွယ်တွင် မိခင်နို့သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်နေသေးသော်လည်း ပြင်ပဖြည့်စွက်စာများကိုပါ စားသုံးရန် လိုအပ်လာသည်။ ပြင်ပဖြည့်စွက်စာများမှ အရသာနှင့် အာဟာရကောင်းစွာရရှိနိုင်သည်။

သင့်ကလေးငယ် ပြင်ပအစားအစားစားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်ပြီဟု သိနိုင်သောအချက်များမှာ-

- အသက်ခြောက်လပြည့်ခြင်း
- ဦးခေါင်းခိုင်မတ်လာခြင်း
- ခုံမြင့်များတွင် ထိုင်နိုင်ခြင်း
- ဇွန်းနှင့်အစာခွံသည့်အခါ လိုလားစွာ ပါးစပ်ဟပေးခြင်း

- မကြိုက်သောအစာကို ငြင်းတတ်ခြင်း
- အစာကို ထွေးမထုတ်ဘဲ မျိုချခြင်း

x x x



ပြင်ပအစာမကျွေးမီ အောက်ပါအချက်များကို သေချာပါစေ။

- ကနဦးတွင် ကလေးငယ်သည် အစာပုံစံအသစ်ကို လက်ခံမည်မဟုတ်ပါ။ ပါးစပ်ကို တင်းတင်းစေ့ထား၍ ခေါင်းကိုလွှဲထားလျှင် အစာကို မနှစ်သက်ကြောင်း သိသာရာ ယင်းအစာကို ဆက်မကျွေးပါနှင့်။ အခြားရက် တစ်ရက်မှာသာ ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ပါ။ အစာစားချိန် သည် ပျော်စရာဖြစ်ပါစေ။ အစာစားရန် ဖိအားပေးခံရသည်ဟု ကလေး ထင်မြင်သွားပါက အခြားအစာများကိုပါ လက်ခံတော့မည်မဟုတ်ချေ။
- ကလေးတိုင်း အသီးသီးကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ မိမိကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်မနေပါနှင့်။ ပြင်ပအစာအတွက် ကလေးငယ်အဆင်သင့် ဖြစ် မဖြစ်ကို သတိထားလေ့လာပါ။ လိုအပ်လာပါက အာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကလေးငယ် အသက်ခြောက်လ တွင် အောက်ပါအစားအစာများ ကဲ့သို့ သံဓာတ်ပါဝင်သော အစာများ လိုအပ်သည်။

- သံဓာတ်ပါဝင်သည့် အာဟာရဖြည့်ကွေ့က
- အမဲသား
- ကြက်သား
- သိုးသား
- ငါး
- ဝက်သား
- ဥအမျိုးမျိုး
- တို့ဟူး
- နူးညံ့သည့်အထိ ချက်ထားသော ပဲအမျိုးမျိုး



**ပြင်ပအစာကျွေးရန်
နည်းလမ်း**

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပြီးချိန်မှသာ ကလေးငယ်ကို ပြင်ပအစာကျွေးပါ။ လိုအပ်လာလျှင် မိခင်နို့ကို တစ်ရက်တာအတွင်း ထပ်ကာထပ်ကာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးငယ် စိတ်ကြည်သာပြီး ဆာလောင်နေချိန်တွင် ပြင်ပအစာအသစ်ကို ကျွေးကြည့်ပါ။ မနက်နှင့် နေ့လယ်စာအချိန်များတွင် ပြင်ပအစာကျွေးကြည့်ပါ။ မိသားစု ထမင်းခင်းတွင် ကလေးငယ် ပါဝင်ပါစေ။
- ကလေးငယ်ကို မတ်မတ်ထိုင်ခိုင်းပါ။ ထိုင်ခုံအမြင့်သုံးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လုံခြုံစိတ်ချရရေးအတွက် ခါးပတ်ပတ်ထားပေးရန် မမေ့ပါနှင့်။ ကလေးငယ်ကို ခုံပေါ်တွင် တစ်ယောက်တည်း ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- အစာစားချိန်များသည် သက်သောင့်သက်သာရှိပါစေ။ ကလေးကို ဖိအားပေး ကျွေးမွေးမှု မပြုပါနှင့်။

ထိုင်ခုံအပြင်သုံးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လုံခြုံစိတ်ချရရေးအတွက် ခါးပတ် ပတ်ထားပေးရန် မမေ့ပါနှင့်။ ကလေးငယ်ကို ခုံပေါ်တွင် တစ်ယောက်တည်း ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။

ကလေးငယ်ကို ပြင်ပအစာ စတင်ကျွေးပုံ

- ဇွန်းအသေးနှင့် အစာနည်းနည်းကို ခပ်ယူပါ။ ဇွန်းကို ကလေးမြင်သာအောင် ပြပါ။ ကလေးပါးစပ်နားသို့ ဇွန်းကို အသာတေ့ပေးပြီး ပါးစပ်ဟပေးမှသာ အစာကို ခွံ့ပါ။
- အစာကို ကလေးက မျိုမချပါက ပြင်ပအစာစားရန် အသင့်မဖြစ်သေးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရက်အနည်းငယ်စောင့်ပြီး ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ပါ။
- ပထမဦးဆုံး အစာကျွေးချိန်တွင် ကလေးငယ် မကြိုက်နှစ်သက်ပါက နောက်ရက်များတွင် ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ပါ။ အစာကို ကြိုက်နှစ်သက်ရန် ထပ်ကာထပ်ကာ စားကြည့်ဖို့ လိုပါသည်။
- ကလေးငယ်အား ကျွေးသည့် အစာပမာဏကို ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ တိုးမြှင့်ပါ။ အစာကို ဆက်စားရန် ငြင်းဆန်နေပါက အတင်းမကျွေးပါနှင့်။

ကလေးနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့်အစာများမှ ကာကွယ်ခြင်း

- အစာများကို ရောနှောမကျွေးဘဲ တစ်မျိုးချင်းစီသာ ကျွေးပါ။ သို့မှသာ ဓာတ်မတည့်မှုရှိလာပါက မည်သည့်အစာက ပြဿနာဖြစ်ပေါ်စေသည်ကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်မည်။
- အစာတစ်မျိုးကို လေးငါးရက်ဆက်တိုက်ကျွေးပြီးမှ အသစ်ပြောင်းကျွေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဓာတ်မတည့်မှုသည် လေးငါးရက်ကြာမှ ပေါ်လာတတ်သည်။
- အစာဓာတ်မတည့်မှုလက္ခဏာများမှာ အနီဖုများ ထွက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤလက္ခဏာများ ပြသလာပါက ကျွေးနေသောအစာကို ရပ်ထားပါ။ ဆရာဝန်နှင့် ပြသဆွေးနွေးပါ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာရှိလာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပါ။





**ကလေးငယ်
ခြောက်လမှ ကိုးလ**

ခြောက်လမှ ကိုးလအတွင်း ကလေးငယ်ကို ကျွေးမွေးရန်အစာများ
ကလေးငယ်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက် သံဓာတ်လိုအပ်ပါသည်။ ကျွေးမွေးရမည့်
အစားအစာများမှာ

- မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အပိုဆောင်းသံဓာတ်
ဖြည့်တင်းပေးပါ။ (သံဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို ရှေ့ပိုင်းတွင်ဖော်ပြထားသည်။)
ကလေးငယ်ကို အချိန်မှန်ကျွေးမွေးပါ။ မိသားစုထမ်းပိုးစားများတွင် ပါဝင်ခွင့်ပေး
ပြီး ညင်သာစွာဆက်ဆံပါ။

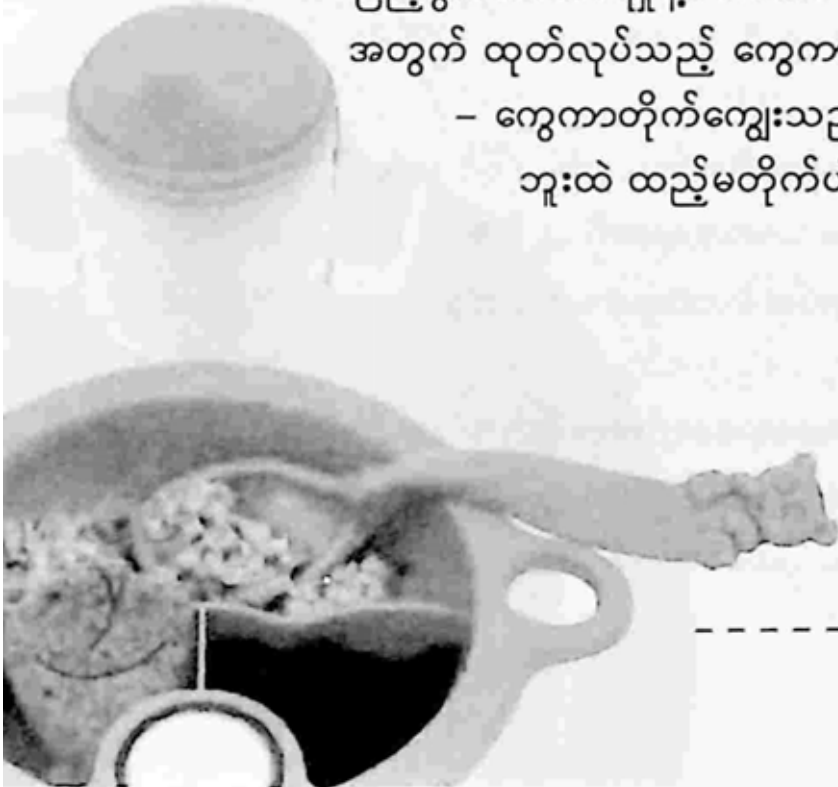
ကလေးငယ်အား ပထမဆုံး ပြင်ပအစာ စတင်ကျွေးချိန်တွင် အစားအစာကို ကြိတ်
ခြင်း၊ အနှစ်တိုက်ခြင်းကဲ့သို့ အနှစ်ရည်ဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ပြီး ကျွေးပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့်



မညက်စာညက်ခြေထားသောအစာကို ကျွေးကြည့်ပါ။ ကလေးငယ် အစာကို ကောင်းစွာ ဝါးစားလာနိုင်သည်ကို တွေ့ပါက ခပ်သေးသေးစိတ်ထားသော အစာများကို ကျွေးကြည့်ပါ။ အစားအစာများကို အဆင့်ဆင့် ပုံစံပြောင်းလဲကျွေးမွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်အား အစာ ဝါးမျိုးခြင်းကို သင်ယူခွင့်ရစေသည်။ အနှစ်ပြုလုပ်ထားသော အစာကိုသာ ဆက်တိုက် စားခဲ့ရသော ကလေးသည် အခြားအဆင့်များကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည်။ အသက် ကိုးလအရွယ်တွင် နူးညံ့သော အသားအပိုင်းအစများ ကျွေးသည်အထိ အစားအစာကို အရောင်အသွေး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲကျွေးပါ။

ကလေးငယ်ကို ကျွေးသင့်သော အာဟာရမှုန်အမျိုးအစား

- သံဓာတ်ပါဝင်သော အာဟာရမှုန်၊ ဥပမာ-ဆန်တစ်မျိုးတည်းနှင့် ပြုလုပ်ထားသော အာဟာရမှုန်ကို ကျွေးမွေးပါ။ ထို့နောက် မြင်းစားဂျုံ၊ ဂျုံတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အာဟာရမှုန်ကိုလည်း ပြောင်းလဲကျွေးကြည့်ပါ။
- သီးသန့်သီးနှံတစ်မျိုးတည်းနှင့် ပြုလုပ်ထားသော အာဟာရမှုန်များကို စမ်းသပ် ကျွေးကြည့်ပြီးမှသာ သီးနှံအစုံရောထားသော အာဟာရမှုန်ကို ကျွေးပါ။
- ကွေကာကို မိခင်နို့နှင့်ရောနှောပြီး ကျွေးပါ။ စကျွေးခါစတွင် ခပ်ကျဲကျဲအနေဖြင့်သာ ကျွေးပါ။ ကလေးငယ် ပို၍စားနိုင်လာသည်အခါ မိခင်နို့ကို အနည်းငယ်လျှော့၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်အနေအထားနှင့် ကျွေးပါ။
- ကွေကာကို ကလေးငယ်များအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်သည့်အမျိုးအစားကို ရွေး ချယ်ပါ။ အသီးပါဝင်သော ကွေကာများသည် သကြားဓာတ်များတတ်သည်။
 - ဖြည့်စွက်အာဟာရမှုန်မပါသော ကွေကာကို ရွေးချယ်ပါ။ လူကြီးများ အတွက် ထုတ်လုပ်သည့် ကွေကာကို ဘယ်တော့မှ မကျွေးပါနှင့်။
 - ကွေကာတိုက်ကျွေးသည့်အခါ ဇွန်းဖြင့်သာ တိုက်ကျွေးပါ။ နို့ ဘူးထဲ ထည့်မတိုက်ပါနှင့်။



**ကလေးငယ်အား
ကျွေးမွေးရမည့် အသားနှင့်
အခြားအစားအစာများ**



- ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးမည့်အသားနှင့် အခြားအစားအစာများကို နူးညံ့အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ မျိုချရလွယ်ကူစေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ အသားပြုတ်ရည် (သို့) ရေခဲခဲတို့ကို အသားနှင့် ပဲများ ပြုတ်ရာတွင် များများထည့် အသုံးပြုပါ။ တို့ဟူး အပျောနှင့်ကြက်ဥအနှစ်အကာများလည်း ကျွေးနိုင်သည်။
- ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်း၊ အသားချောင်း၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်တို့ကဲ့သို့ အဆီ နှင့် အငန်များသည့် အစားအစာများ ကလေးငယ်ကို မကျွေးပါနှင့်။
- မာကျူရီဓာတ်များသည့် ငါးများကို တစ်လတစ်ကြိမ်ထက်ပို မကျွေးပါနှင့်။

ကလေးငယ်အား ကျွေးသင့်သည့် အသီးအရွက်နှင့် အသီးများ

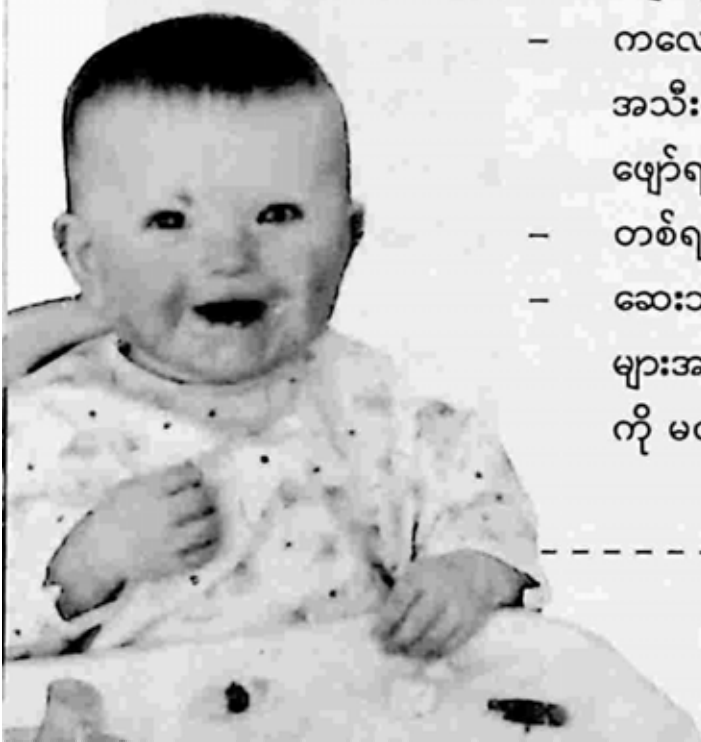
- ကလေးငယ်အား အသီးအနှံကျွေးမွေးရာတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် အသစ်တစ်မျိုးသာ ကျွေးပါ။
- အရသာမပြင်းထန်သော အစားအစာများဖြစ်သည့် ပဲ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ထောပတ်သီးနှင့် ငှက်ပျောသီးများကိုကျွေးပါ။ မိသားစုဝင်များ စားသုံး သည့် အခြားသီးနှံများကိုလည်း ကလေးအား ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

သံဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများကို ကလေးငယ် စတင်စားသုံးလာသည်အခါ အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံများကိုလည်း စားသုံးရန် လိုအပ်လာမည်ဖြစ်သည်။

- အသီးနှင့် အသီးအရွက်များကို ကလေးငယ်အား မကျွေးမွေးမီ စင်ကြယ်အောင်ဆေးခြင်း၊ အခွံခွာခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- အသီးအရွက်များကို ချက်ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ အသီးအနှံများကို ခြေမွ၍သော်လည်း ကျွေးပါ။ ၎င်းပျော့သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ဖရဲသီး၊ ထောပတ်သီးကဲ့သို့သော အသီးများကို ကျွေးစတွင် ခြေ၍ ကျွေးပြီး ကလေးငယ် စားကျင့်ရလာပါက အစိတ်ကလေးများနှင့် ကျွေးနိုင်သည်။
- အသီးများကို ဖျော်ရည်အဖြစ် ပြုလုပ်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ သကြားအများကြီးသုံးခြင်း ရှောင်ပါ။
- အသင့်စား သီးနှံနှင့် အသားသည် အာဟာရဓာတ် နည်းပါးသဖြင့် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

ကလေးငယ်အတွက် ဖျော်ရည်

- သင့်ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရကို မိခင်နို့မှ ရရှိပြီးဖြစ်သည်။ ဖျော်ရည်မဖြစ်မနေသောက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ရေဆာနေသည်ဟု ထင်မြင်ပါက ရေသန့်သန့်ကို တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ဖန်တီးပြုပြင်ထားသော ရေကို မတိုက်ပါနှင့်။
- ကလေးငယ်ကို ဖျော်ရည်တိုက်မည်ဆိုပါက အသီးနှင့် အခြားအစားအစာများ စားနိုင်လာသည်အထိ စောင့်ပါ။ ဖျော်ရည်ကို ခွက်နှင့်သာ တိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်အတွက် ဖျော်ရည်ကို သကြားမပါဝင်သည့် အသီးဖျော်ရည်စစ်စစ်ကို တိုက်ပါ။ ပိုးမွှားကင်းရှင်းသော ဖျော်ရည်ဖြစ်ရန် လိုပါသည်။
- တစ်ရက်လျှင် ဖျော်ရည်တစ်ခွက်ထက် ပိုမတိုက်ပါနှင့်။
- ဆေးဘက်ဝင်လက်ဖက်ရည်၊ အားဖြည့်အချိုရည်၊ လူကြီးများအတွက် ထုတ်လုပ်သည့်အချိုရည်များ ကလေးငယ်ကို မတိုက်ပါနှင့်။



ကလေးငယ် ကိုးလမှ တစ်နှစ်



ကလေးငယ် ကိုးလမှ တစ်နှစ်အတွင်း ကျွေးရမည့်အစားအစာများ

- ကလေးငယ် အသက်ရလာသည်နှင့်အမျှ အစားအစာ၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အမျိုးအစား အထွေထွေကို တိုးမြှင့်ကျွေးမွေးပါ။
- ကလေးငယ်မှ အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများကို စတင်စားသုံးလာပါက မိခင်နို့ကို အစာကျွေးပြီးမှ တိုက်ကျွေးပါ။
- အမျိုးသမီးအများစုသည် လုပ်ငန်းခွင် ပြန်ဝင်သော်လည်း နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြသည်။ ဤအပြောင်းအလဲအတွက် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

အမျိုးအစား	ပြုလုပ်ရန်
ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် အသီးအနှံ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နူးညံ့အောင် ချက်ပြုတ်ပြီး တစ်ကိုက်စာအရွယ် လှီးဖြတ်ပေးပါ။ ကောင်းစွာမှည့်ပြီး နူးညံ့သည့် ငှက်ပျောသီး၊ မက်မွန်သီး၊ ကိရိသီးတို့ကို စိတ်ကျွေးပါ။



ကိုးလအရွယ်တွင် သင်၏ကလေး
 ငယ်သည် အရာဝတ္ထုများကို သူ
 ၏ လက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့်ညှပ်၍
 ကောက်ယူနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ထို့
 ကြောင့် အစားအစာများတွင်
 လက်နှင့် ကောက်ယူစားရမည့်
 အပိုင်းအစပုံသဏ္ဍာန်ကျွေးရန်
 အချိန်ကောင်းဖြစ်သည်။
 ကလေးငယ်ကို သူ့လက်နှင့်ဖြစ်
 စေ (သို့) ပလတ်စတစ်ဇွန်းနှင့်
 ဖြစ်စေ အစားပါစေ။ အစာ
 မစားခင် လက်ကို သန့်ရှင်းပေး
 ပါ။ အစားပြီးနောက် ပေကျံ
 မှုကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။

အမျိုးအစား	ပြုလုပ်ရန်
အစေ့ အဆံများ	ကလေးငယ်အတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားသည့် ကွေကာကို တိုက်ပါ။ သံဓာတ်ပြည့်ဝစေသည်။ ကလေးငယ်က စားသုံးရန် ငြင်းဆန်ပါက နို့၊ အသီးအနှံတို့နှင့် ရောကျွေးကြည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကစ်ချောင်း၊ နိုနတ်တို့ကဲ့သို့ လက်နှင့် ယူစားနိုင်သည့် အစားအစာများ ကျွေးပေးပါ။
နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း	မိခင်နို့သည် အရေးအကြီးဆုံးနေရာတွင် ရှိပြန်သည်။ ကလေး အသက် ၂ နှစ်ခန့်အထိ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။ မိခင်နို့ အပြင် အခြားအစားအစာများကိုပါ ကလေးငယ် စားသုံးလာ ပြီဆိုပါက နွားနို့ကိုလည်း တွဲဖက်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ကလေး ငယ် အသက် ၉ လကျော်မှသာ နွားနို့စတိုက်ပါ။ အဆီထုတ် ထားသော နွားနို့ကို မတိုက်ပါနှင့်။ ကလေးငယ်ကြီးထွားရန် အဆီဓာတ်လိုအပ်သည်။ ပဲနှင့် အခြားအသီးအနှံများကို တိုက် ကျွေးခြင်းမပြုပါနှင့်။ လုံလောက်သောအဆီဓာတ်နှင့် ဝိတာမင် ဒီ ပါဝင်မှုမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျိုချက်ထားခြင်းမရှိ သော နွားနို့ကို ကလေးငယ်အား မတိုက်ရပါ။ ဒိန်ချဉ်နှင့် နူးညံ့သော ချစ်တို့ကို ကျွေးနိုင်သည်။
အသားနှင့် အခြားအစား အစာများ	နူးညံ့စွာချက်ပြုတ်ထားသော အသား၊ ငါး၊ ပဲနှင့် တို့ဟူးတို့ကို တစ်ကိုက်စာအရွယ်လေးများတုံး၍ကျွေးပါ။ ကလေးငယ်က အသားစားရန် ငြင်းဆန်နေပါက ကန်စွန်းဥ၊ အာလူးတို့နှင့် အသားငါးကို ရောချေ၍ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းပြီးကျွေးကြည့်ပါ။ အစားအစာသစ်တစ်မျိုးကို ကျွေးသည့်အခါတိုင်း ကလေးငယ် ကိုယ်တိုင် စိတ်ပါ၍လက်ခံစားသောက်မှု ဖြစ်ပါစေ။ ကြက်ဥ ပြုတ်/ကြော် ကျွေးနိုင်သည်။ ပေါင်မုန့် (သို့မဟုတ်) ဘီစကစ် ပေါ်တွင် မြေပဲထောပတ်အနည်းငယ် သုတ်၍ကျွေးပါ။
အသက်တစ်နှစ်အရွယ်တွင် သင့်ကလေးငယ်သည် အစားအစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးမှ အစားအစာကို စမ်းသပ်စားသုံးပြီး အရည်သောက်သုံးရာတွင် ခွက်နှင့် သောက်သုံး သင့်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာမှတစ်ဆင့် ရေ၊ နို့ အစရှိသည်တို့ကို ခွက်နှင့် တိုက်ရိုက်ပြောင်းလဲ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။	



**ကလေးငယ်
အစားကောင်းကောင်း
စားစေရန်**

- မိသားစုအစားစားချိန်တိုင်း ကလေးငယ်ကို ထမင်းစားပွဲတွင် ပါဝင်ခွင့်ပေးပါ။ အခြားသူများ စားသောက်သည်ကိုကြည့်ရင်း ကလေးငယ် သင်ယူနိုင်သည်။ အစားစားချိန်သည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်ပါစေ။
- အစားစားချိန်တွင် အရပ်၊ တီဗွီတို့မှ ဝေးဝေးထားခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အာရုံထွေပြားမှု မရှိတော့ပေ။
- ကလေးငယ် အစားစားနေချိန်တွင် အသံတိုးတိုးနှင့် ကလေးငယ်အား အားပေးချီးမြှောက်ပါ။ အတင်းဖိအားပေး မစားခိုင်းပါနှင့်။ ဖိအားပေး ကျွေးမွေးခြင်းသည် ကလေးကို ပို၍ငြင်းဆန်စေပြီး အစားကျွေးမွေးရခက်ခဲသည့်အနေအထား ဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။



- ကလေးငယ် အစာစားချိန်တိုင်း အနီးမှာ ရှိနေပေးပါ။
- ကလေးသည် သူ၏လက်ချောင်းများနှင့် အစာကို ကိုင်စားပါစေ။ လက် (သို့မဟုတ်) ဇွန်းနှင့် ကလေးဘာသာစားခွင့်ပြုထားပါ။
- ကလေးငယ်စားလိုသည့်ပမာဏအတိုင်း စားပါစေ။ ကလေးငယ် စားချင်သည်ထက် ပိုမကျွေးပါနှင့်။ ကလေးငယ်စားချင်နေသေးလျက်နှင့် ရပ်တန့်မပစ်ပါနှင့်။
- ကလေးတို့၏ နေ့စဉ်စားသုံးသောပမာဏမှာ မတူညီနိုင်ပါ။ အစာတစ်နပ် (သို့မဟုတ်) နှစ်နပ်မျှ ကလေးငယ်ကောင်းကောင်းမစားခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိလှပါ။
- ကလေးမစားဖူးသည့် အစာများကို စမ်းသပ်ကျွေးမွေးသည့်အခါ စိတ်ရှည်ပါ။ အစာပုံစံအသစ် ကျွေးမွေးသည့်အခါ ထပ်ကာထပ်ကာ နေ့စဉ်ကြိုးစားကြည့်ရန် လိုပါသည်။
- ကလေးငယ် အစာစားလာစေရန် ကစားပွဲ ပြုလုပ်ပေးခြင်းရှောင်ပါ။
- ကလေးပါးစပ်ထဲသို့ အစာများ အတင်းထိုးမထည့်ပါနှင့်။
- အစာကို ဆုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အပြစ်ပေးမှုအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးမချပါနှင့်။

သင့်နှင့် သင့်ကလေး၏ တာဝန်

- ကလေးငယ်ကို ကျွေးမွေးမည့်အစားအစာသည် သင့်တာဝန်၊ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် ကလေးကို ကျွေးမွေးရမည်ဆိုခြင်းမှာလည်း သင့်အပေါ်မူတည်သည်။
- အစာကို မည်မျှစားသုံးမည် (သို့မဟုတ်) လုံးဝမစားဘဲ နေမည်ဆိုသောအချက်မှာ သင့်ကလေးပေါ်တွင် မူတည်သည်။



**ကလေးငယ်အတွက်
အစားအစာ
ပြုလုပ်ခြင်း**

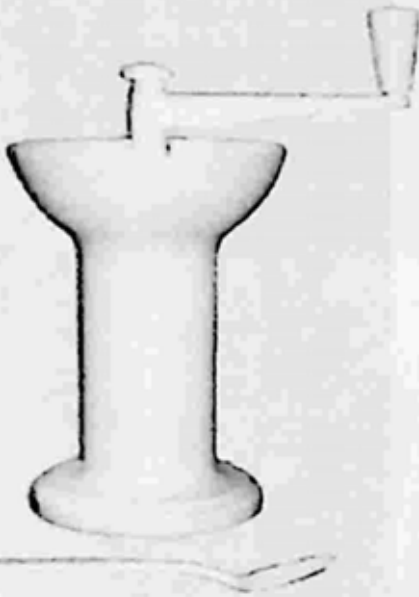
သင့်ကလေးငယ် စားသုံးရန် အစားအစာကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ရန် မခဲယဉ်းပါ။ မိသားစု အတွင်း စားသုံးသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အသုံးပြုနိုင် သည်။ အိမ်တွင် ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သည့် ကလေးအစားအစာများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရုံမက

- ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာသည်။
- အစားအစာပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံကို ကလေးမှ မြည်းစမ်းခွင့်ရနိုင်သည်။
- မတူကွဲပြားသည့် အရသာနှင့်ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကလေးငယ် အလေ့အကျင့်ရပြီးဖြစ်မည်။
- မိသားစုစားသုံးသည့်အတိုင်း ကလေးငယ် စားခွင့်ရမည်။

ကလေးငယ်အတွက် အစားအစာပြုလုပ်ခြင်း

ကလေးအစားအစာပြုလုပ်ရန် အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်သည်။

- ကြိတ်စက် (blender) - ကလေးအစာချေစက် (grinder)
- ဇွန် (သို့) ခက်ရင်း



ကလေးငယ်အတွက် အစားအစာမပြုလုပ်မီ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။ သန့်ရှင်းသော အိုး၊ ခွက်များကို အသုံးပြုပါ။ အရသာကို ကလေးငယ် သိရှိနိုင်စေရန် ဆား၊ သကြား၊ ထောပတ်များ မသုံးဘဲ ချက်ပြုတ်ပါ။

ဖော်ပြပါဇယားမှာ ကလေးငယ်အတွက် အစားအစာ ပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်သည်။

အစာအမျိုးအစား	ပြင်ဆင်ပုံ
အသီးအရွက်နှင့် အသီးအနှံ	အသီးအနှံ (သို့) အရွက်များကို ရေဆေး အစေ့ထုတ်၊ အခွံသင့် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူသောရေအတွင်းသို့ ထည့်၍ နူးညံ့လာသည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။ ဆယ်ယူထားပြီး ပြုတ်ရည်ကို လွှင့်မပစ်ပါနှင့်။ ပြုတ်ရည်နည်းနည်းနှင့် ပြုတ်ထားသော အသီးအနှံတို့ကို ရော၍ကြိတ်ပါ။ ငှက်ပျော သီး၊ ထောပတ်သီး၊ သရက်သီးတို့ကဲ့သို့သော အသီးများ ကို အသာကြိတ်ချေ၍ ကျွေးနိုင်သည်။
အသား၊ ငါးအမျိုးမျိုး	အိုးထဲသို့ ရေနည်းနည်းနှင့် အသားငါး ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက် ဆူလာအောင်တည်ပြီး မီးအပူချိန်လျှော့၍ နှပ်ထားပါ။ အသားသည် နူးညံ့၍ အပျင်များဖြစ်လာသည်အထိ ငါးကို အရိုးမှ ခက်ရင်းနှင့် အလွယ်တကူနှုတ်ရသည်အထိ ချက်ပါ။ အသားမှအရေပြားနှင့် အရိုးများကိုဖယ်ပါ။ အတုံးသေးသေး လေးများတုံးပြီး ပြုတ်ရည်နှင့်ရော၍ ပြင်ဆင်ကျွေးပေးပါ။
အခြား အစားအစာများ	ပဲအမျိုးမျိုးကို ကောင်းစွာပြုတ်၍ ကြိတ်ချေပြီး ကျွေးပါ။ ရယ်ဒီမိတ်ပဲဘူးများကို အသုံးပြုပါက ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ကြက်ဥနှင့် တို့ဟူးကိုလည်း ကျွေးနိုင်သည်။

အနှစ်တိုက်ထားသော အစားအစာများကို ကလေးအား ကြာ ရှည်ကျွေးရန် မလိုပါ။ အသက် ခုနစ်လအရွယ်တွင် ခြေထား သောအစာကို ကျွေးနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အတုံးသေးသေး များတုံးပြီး ကျွေးနိုင်သည်။



**အစားအစာ
လုံခြုံမှုနှင့်
ဓာတ်မတည့်မှု**

ကလေးငယ်၏ အစားအစာကို အန္တရာယ်ကင်းစေခြင်း

- စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူလာသော ကလေးအစားအစာကိုဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင် ပြုလုပ်သော အစားအစာကိုဖြစ်စေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အနေအထားတွင် ကလေးအား ကျွေးမွေးရပါမည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် နှစ်ရက်သုံးရက်ထက် ပိုသိမ်းမထားပါနှင့်။
- ဝယ်ယူထားသော ကလေးအစားအစာကို မဖွင့်သေးဘဲထားပါက ရေခဲထားသည့် အနေတွင် နှစ်လ၊ အအေးဆုံးအခြေအနေ (deep freeze) တွင် ခြောက်လ ထားနိုင်ပါသည်။
- o စတိုးဆိုင်မှ ကလေးအစားအစာ ဝယ်ယူရာတွင် အဖုံးနှင့် ချိတ် ကျိုးပဲ့ပျက်စီးနေမှု ရှိမရှိ သေချာစစ်ဆေးပါ။ အဖုံးဖွင့်လိုက်သည့်အခါ လေသံကို ကြားရခြင်း ရှိမရှိ သေချာစစ်ဆေးပါ။
- o အသုံးပြုရမည့်ရက်ကို သေချာစစ်ဆေးပါ။
 ကလေးအား အားလုံးကျွေးရန် မရည်ရွယ်ပါက ကလေးအစာကို ဘူးလိုက်ချ မကျွေးပါနှင့်။ ပန်းကန်နှင့် ခွဲကျွေးပါ။ ကလေးငယ် ထွေးထုတ်ထားသောအစာများကို သေချာလွှင့်ပစ်ပါ။

ကလေးငယ် အန္တရာယ်ကင်းရေး

- ကလေးငယ်များသည် အလွယ်တကူ သီးတတ်သည်။ ကလေးအစာစားနေချိန်တွင် အနားမှာနေပါ။ ကလေးငယ် ငိုနေ/ ရယ်နေပါက အစာမခွဲပါနှင့်။ ဆော့ကစားနေရင်း အစာမခွဲပါနှင့်။
- အစေ့အဆန်များ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ စပျစ်သီးနှင့် မာသောအသီးအနှံများ၊ သေးငယ်လုံးဝိုင်းသည့် အစာများကို မကျွေးပါနှင့်။
- မြေပဲထောပတ် ကျွေးသည့်အခါ သီးသန့်မကျွေးပါနှင့်။ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကစ်တို့ အပေါ် သုတ်လိမ်းပြီးကျွေးပါ။
- ပျားရည် (သို့) ပျားရည်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို ကလေးအသက် တစ်နှစ်မပြည့်မီ မကျွေးရပါ။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။
- ပြဒါးပါဝင်မှုနှုန်းမြင့်မားသော ငါးများ၊ အစားအစာများကို မကြာခဏ ကျွေးမွေးခြင်း ရှောင်ပါ။

ကလေးငယ်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှု

- မိဘတစ်ဦးဦးတွင် (သို့) အစ်ကို၊ အစ်မတစ်ဦးဦးတွင် ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဓာတ်မတည့်မှု ရှိပါက ကလေးငယ်တွင်လည်း ဓာတ်မတည့်သည့်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများသည်။
 - ဓာတ်မတည့်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်အတွက် ကလေးငယ်ကို ထောပတ်၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်များကို မကျွေးဘဲထားရန် မလိုပါ။ ယင်းအစားအစာများကို အသက်ခြောက်လကျော်လျှင် ကျွေးနိုင်ပါသည်။
 - အစားအစာအသစ်တစ်မျိုး စတင်ကျွေးမွေးသည့်အခါ ဓာတ်မတည့်မှုရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။
 - အစားအစာ (သို့) အခြားအရာတစ်ခုခုနှင့် ကလေးငယ် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြသပါ။
 - ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပြင်ပအစားအစာကျွေးနည်းလမ်းညွှန်ကို လိုက်နာပါ။





**ကလေးငယ်အား
ကျွေးမွေးရန်
အစားအစာပုံစံပြ
လမ်း**

- ကလေးငယ် လိုအပ်ချိန်အထိ မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
ကလေးငယ် ပြင်ပ အစားအစာကို စတင်စားသောက်လာသည့်အခါ အစာကျွေးပြီး
ချိန်မှ နို့တိုက်ပါ။
- ယခုဖော်ပြထားသည့် ပုံစံပြဇယားမှာ နမူနာသာဖြစ်သည်။
ကလေးငယ် အစားအစားချိန် ကွာခြားနိုင်သည်။
- ကလေးတိုင်းတွင် ကွဲပြားသော အလေ့အကျင့်ရှိရာ ဖိအားမပေးပါနှင့်။

အချိန်	ခြောက်လ	၆-၉ လ	၉-၁၂ လ
နံနက်	မိခင်နို့ အာဟာရမှုန့် နို့နှင့် ကွေကာ	မိခင်နို့ နို့နှင့် ကွေကာ ချေထားသည့် အသီး	မိခင်နို့ နို့နှင့် ကွေကာ အသီးတစ်မျိုး
အဆာပြေ	မိခင်နို့	မိခင်နို့ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကစ်	သကြားမပါသည့် ကွေကာ မိခင်နို့ (သို့) နွားနို့
နေ့လယ်	မိခင်နို့	မိခင်နို့ အသီးအရွက် ကြိတ်ချေထားသော အနှစ်၊ ကြိတ်ထားသော အသား၊ အသီးတစ်မျိုး	နို့နှင့်ကွေကာ ကြိတ်ထားသော အသား၊ ချက်ထားသော ဆန်၊ အသီးအရွက်၊ အသီးတစ်မျိုး၊ နွားနို့
အဆာပြေ	မိခင်နို့	မိခင်နို့	ကိတ်မုန့် ချိစ်အပျော၊ နွားနို့တစ်ခွက်
ညနေ	မိခင်နို့ နို့နှင့် ကွေကာ နူးညံ့စွာချက် ထားသည့် အသား	မိခင်နို့ နို့နှင့် ကွေကာ ချေထားသည့် အသား ချေထားသည့် အသီးအနှံ	ချေထားသည့်အသား ချက်ထားသော ဆန် အသီးအရွက်၊ အသီး (သို့) ဒိန်ချဉ် မိခင်နို့
အဆာပြေ	မိခင်နို့	မိခင်နို့ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကစ်	မိခင်နို့ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကစ်

အသားဟုဆိုရာတွင် ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်သည်။

ကလေးကျန်းမာ
စားသောက်စရာ
စီမံနည်း

