



ကလေးများအတွက်
ကျန်းမာသော
ရွေးချယ်မှုများ!

သင့် ကလေးအား ကျန်းမာသော စားသုံးမှု
အလေ့အထများ တိုးတက်ကောင်းမွန် လာစေရန်
သင် မည်သို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသနည်း။

မိခင်များသည် များသောအားဖြင့် မေးလေ့ရှိသည်မှာ -

မိမိတို့၏ ပန်းကန်ထဲတွင် စားမကုန် အစားအစာများကို ချွန်ထားနိုင်သည်။

မေး။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးများသည် အစားအစာနှင့် အဟာရခါတ်များ လုံလောက်စွာ ရရှိမရရှိအား ကျွန်ုပ် မည်သို့ သိနိုင်သနည်း။

ဖြေ။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် မိမိတို့စိုက်ဆာသည့်အခါတွင် အစားအစာပြီး စိုက်ပြည့်သွားသည့်အခါတွင် များသောအားဖြင့် ရပ်လိုက်ပါသည်။ အစာမစားမီ မိမိတို့၏ မိမိတို့၏ အစာအိမ်အရွယ်အစားများမှာ လက်သီးဆုပ် တစ်ဆုပ်ခန့် ရှိကြောင်း သိထားခြင်းသည်လည်း အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အတွက် မည်မျှလောက်သောအစားအစာသည် မိမိတို့၏ အစာအိမ် အတွက် သင့်တော်အဆင်မူသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မေး။ ကျွန်ုပ်၏ကလေးများအား ကျန်းမာသော အစားအစာများဖြင့် အလေ့အထများ ရှိလာရန် ကျွန်ုပ် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသနည်း။

ဖြေ။ စိတ်ရှည်သည့်ခံခြင်းကို လိုအပ်ပေမည်။ များစွာသော မိခင်များအတွက် အလုပ်ဖြစ်စေသည့် ဤအကြံပြုချက်များကို အသုံးပြု ကြည့်ပါ။

- 1. သင့်ကလေးအား အခြားအိမ်သားများကဲ့သို့ပင် အစားအစာကို ကမ်းလှမ်း ကျွေးပေးပါ။**
သင့်ကလေးသည် ကမ်းလှမ်းပေးသည့် အစားအစာများအားလုံးကို ဂရုစိုက်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကိစ္စမရှိပါ။ ကလေးများသည် သင် ကမ်းလှမ်းပေးရာများထဲမှ မည်သည့်အစားအစား စားမည်ကို မိမိတို့ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်ရသည့်အခါ ပို၍အစားဝင်ကြသည်။
- 2. ပုံမှန်အစားအစာများနှင့် အဆာပြေသရေစာများအတွက် အချိန်ကို ကြိုးစားသတ်မှတ်ပေးပါ။**
နေ့စဉ်ပုံမှန်ဖြစ်သော အစားအစာစားချိန်နှင့် အဆာပြေသရေစာစားချိန်များသည် ကောင်းမွန်သော အစားစားခြင်း အလေ့အထများကို တိုးတက်လာစေပါသည်။ ကလေးများအား လိုအပ်သည့်အတိုင်း မိမိတို့နောက်ထပ်စားလိုသည်များအတွက် အခွင့်အရေး အမြဲတမ်းရှိကြောင်း လေ့လာနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
- 3. ကျန်းမာသော အစားအစာများ အမျိုးမျိုးကို ချထားပေးပြီး မိမိတို့အား ကိုယ်တိုင် သုံးဆောင်စေပါ။**
ကလေးများသည် မည်သည့်အစာကို စားလိုသည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိတို့ ရွေးချယ်ရန် အခွင့်ရရှိသည့်အခါ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု ရရှိလာပြီး လေ့လာမှု ရရှိစေပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ ငယ်ရွယ်သောကလေးများအတွက် စားရန်အရွယ်အစားပမာဏသည် ဆယ်ကျော်သက်များ သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်လူကြီးတစ်ဦးထက် ပို၍ နည်းပါသည်။
- 4. မိမိတို့ စိုက်ပြည့်ကြောင်း ပြောသည့်အခါ မိမိတို့အား နားထောင်ပေးပါ။**
ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့ လိုအပ်သည့် ပမာဏအတိုင်း စားသုံးကြ ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခါစကလေးများသည် ပို၍ ဆာလောင်ခြင်း၊ စားချင်စိတ် နှင့် ပြည့်ခြင်း

အသိခံစားမှုများ ပြင်းထန်သည်။ အစားအစာများ ကုန်သွားသည့်အခါ ရပ်လိုက်သည်ထက် မိမိတို့ စိုက်ပြည့်သွားသည့်အခါ အစားအစာခြင်းကို ရပ်လေ့ရှိသည်။ စားမကုန်သောအစားအစာများကို မိမိတို့၏ပန်းကန်ထဲတွင် ချွန်ထားခြင်းက ကိစ္စမရှိပါ။ စားချင်လိုစိတ်များသည် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်သည် - တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်ကလေးသည် များစွာမ စားဘဲဖြစ်နေပြီးအခြားအချိန်တွင်မူ မိမိတို့ ပို၍ စားလိုကြပေမည်။





အစားအစာများအား ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အတူတကွ သတိရကြပါ။

သင့် ကလေးအား ကျန်းမာသော အစားအစာများ ပြုလုပ်ဖန်တီးရန် သင့်ကြားပေးပါ။ ယင်းသည် မိမိတို့၏ ဘဝတွင် အသုံးပြုမည့် သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် မိမိတို့ ပါဝင်ကူညီလုပ်ဆောင်သည့် အစားအစာများကို သုံးဆောင် လိုကြ သည်။ သင့်ကလေးအား သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးရန် အားပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ “ရင့်ကျက်သော” တစ်စုံတစ်ရာအား ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် မိမိတို့ ပျော်ရွှင်ကြသည်။ မိမိတို့အား သေးငယ်သော အလုပ်များ လုပ်စေပါ။ မိမိတို့၏ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများအတွက် ချီးမွမ်းပေးပါ။ မိမိတို့၏ အပြုံးများသည် သင့် အိမ်နောက်ဖေးမီးဖိုချောင်အား လန်းဆန်းမြူးကြွ စေပါလိမ့်မည်။



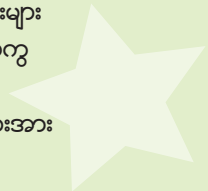
နေ့စဉ်ပုံမှန်ဖြစ်သော အစားအစာချိန်နှင့် အဆာပြေသရေစာစားချိန်များသည် ကောင်းမွန်သော အစားစားခြင်း အလေ့အထများကို တိုးတက်လာစေပါသည်။



အလုပ်များနေသည့် ရက်သတ္တပတ်ညများတွင် ...



အတူတကွ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် “ကျွန်ုပ်နှင့်မိခင်” အချိန်ကို ပို၍ အကျိုးသက်ရောက် စေပါသည်။ သင့်ကလေးအား ဒိန်ခဲစိတူသို့ အရွက်များဖြူးခြင်း ကဲ့သို့သော လွယ်ကူသည့် အလုပ်များကို ပြုလုပ်စေပါ။ ဟင်းချိုထဲသို့ မည့်သည့် ဟင်းရွက်အား ထပ်ဖြည့်ရမည်ကို သင့် ကလေးအား ဆုံးဖြတ်စေပါ (အရွယ်ရောက်လူကြီးများသာလျှင် ပူလောင်သည့် ဟင်းချိုကို မွှေခြင်းနှင့် အပူပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်)။ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်အား အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း - အသားညှပ်ပေါင်မုန့်ပေါ်သို့ မည်သည့်အရာအား ထပ်ဖြည့်ရမည်ကို သင့်ကလေးအား ဆုံးဖြတ်စေပါ။



အသက် 4 နှစ်အောက်ကလေးများသည် ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်၊ အခွံမာသီးများ၊ သစ်သီးအခွံများ၊ သစ်သီးအခြောက်များ နှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ် များ လည်ချောင်းဆို့နိုင်ပေသည်။



အချို့ အစားအစာများ အား အထူးပြင်ဆင်ပြုလုပ်ခြင်း။

- ယှဉ်ပြိုင်ပွဲ ရောင်းရုံများကို ယူပြီး အစိမ်းရောင်၊ အနီရောင် အပါရောင် နှင့် လိမ္မော်ရောင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား အစားအစာတစ်မျိုးထဲတွင် အရောင် မည်မျှ ထည့်ဝင်နိုင်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။
- သင့်ကလေးမှ ကူညီဖန်တီးသည့် အစားအစာအား အမည်ပေးပါ။ ညနေစာအတွက် “ကာလာ အသုပ်” သို့မဟုတ် “Corey ကန်စွန်းဥ” ကျွေးရန် သဘောတူညီမှု ပြုလုပ်ထားပါ။
- “သင့် ကိုယ်ပိုင် မှ ပြုလုပ်ခြင်း” ညွှန် ကြိုးစား လုပ်ကြည့်ပါ။ သင့် မိသားစုအား မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် နူးညံ့သော တာကို၊ ဖုတ်ထားသော အာလူးအပြား၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များ၊ ပီဇာ၊ သို့မဟုတ် အသုပ်များ ကို အတူတကွပြုလုပ်စေပါ။ ပါဝင်သောတန်ဆာပလာများအား အလွယ်တကူ ရယူနိုင်သည့် နေရာတွင် ထား ထားပေးပြီး ပျော်ရွှင်စရာလေးကို စတင်စေပါ။

WIC အစားအစာများမှ မြန်ဆန်သော အဆာပြေ သရောများ

- မြေပဲထောပတ်အား ပန်းသီးဆော့ ဖြင့် ရောစပ်ပြီး ဂျုံမှုန့် အပြည့်ပါသော ပေါင်မုန့်မီးကင် ဖြင့်သုံးဆောင်ခြင်း
- အမျိုးမျိုးသော အနံ့အစေ့ပါနံနက်စာထဲမှ အဆာပြေ သရောများအား ပြုလုပ်ခြင်း
- ဂျုံမှုန့် အပြည့်ပါသော ပြောင်းမှုန့်ချုပ်တီအား အရည်ပျော်သည့် ဒိန်ခဲ (quesadilla) ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း
- မြေပဲထောပတ်အား ဒိန်ချဉ်ဖြင့် ရောစပ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသည့် ပန်းသီးဖြင့် သုံးဆောင်ခြင်း
- နွားနို့အား ခရားထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး၊ သစ်ခွနံ့သာရည်အား လက်ဖက်ရည်စွန်းဖြင့် တစ်စွန်း၊ လိမ္မော်ရည် ထပ်ဖြည့်ပြီး ရေခဲဖြင့်ရောစပ်ခြင်း
- Bran flakes အနံ့အစေ့ နှင့် လတ်ဆတ်သော ဘာလူးဘယ်ရီများ ထပ်ထည့်ခြင်းဖြင့် မာဖင်းကိတ်မှုန့်ပိုင်းပြုလုပ်ခြင်း
- မုန့်လာဥပါနလေးများနှင့် အစိမ်းရောင်ပဲသီးများ ကဲ့သို့သော ပေါင်းထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား တိုစားခြင်း



DOH 961-192 September 2016 Burmese



ဤစာရွက်စာတမ်းအား မသန်မစွမ်းဖြစ်သူများအတွက် တောင်းဆိုလာသည့် အပေါ်တွင် အခြားသော ပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ တောင်းဆိုချက်အား တင်ပြရန် ကျေးဇူးပြုပြီး 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှသောအခွင့်အရေးဖြင့် ပံ့ပိုးမှုပေးသူ ဖြစ်ပါသည်။ ဝါရင့်တန် ပြည်နယ် WIC အစာအဟာရ အစီအစဉ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပြုခြင်း မရှိပါ။

ဤစာနယ်ဇင်းသည် ကယ်လီဖိုးနီးယား WIC အစီအစဉ် မှ လိုက်ဖက်အောင်မြင် ဆင်ထားသည်။ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ထားသည်။