

# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားခြင်း



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

## ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်စတင်ပါ။



အစားအသောက်အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သင့်ကလေး၏ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝတွင် စတင်ပြုလုပ်ပါ။ နို့စို့ကလေးငယ်ဘဝကတည်းက သက်ရှည်ကျန်းမာသော အစားအသောက်အလေ့အကျင့်များဖြင့် သင့်ကလေး ကြီးပြင်းလာအောင် သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သင့်ကလေး၏အကောင်းဆုံး စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမအားကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်စားရန် သင်ကူညီနေစဉ်တွင် သင်လည်းထိုနည်းတူစွာစားရန် ကြိုးစားပါ။

### ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာကျွေးခြင်းနှင့်စားခြင်း

#### သင့်နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- အနည်းဆုံး (6) လအထိနို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီး ပါသည်။ သူမအသက်အရွယ်ကြီးလာသည့်အခါ သူမတွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောကံ့ယ အလေးချိန်ရှိနိုင်ချေ ပိုများပါလိမ့်မည်။
- သင့်ကလေး၏နို့ဘူးတွင် ကောက်ပဲသီးနှံမဟုတ်သော မိခင်နို့ (သို့) နို့မှုန့်ဖျော်ထားသည်ကိုထည့်ပါ။ ကောက်ပဲသီးနှံသည် သူမအတွက် မလိုအပ်သောကယ်လိုရီအပိုများ ဖြည့်စွက်ထားသည်။
- ကိုယ်ထားသောအသီးအရွက်များ၊ ထုချေထားသော ကလေးစား အစားများ နှင့် နို့စို့ကလေးစား ကောက်ပဲသီးနှံ များကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အရည် မဟုတ်သောအဖတ်များကို စတင်ကျွေးရန် သင့်ကလေး (6) လဝန်းကျင်အရွယ်ရောက်သည့်အချိန်ထိ စောင့်သင့်သည်။ အရည်မဟုတ်သောအဖတ်များကိုစောစောကျွေးခြင်းသည် နောက်ပိုင်းတွင်ကိုယ်အလေးချိန်များပြားအလွန်သည့် ပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေးငယ်ကို ကြက်ကင်၊ ချက်ထားသော မုန့်လာဥများ နှင့် အတုံးတုံးထားသောစတော်ဘယ်ရီများ ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သော တစ်လှတ်စာအရွယ်အစာ စသည်တို့၏ သေးငယ်သော ပမာဏကို အသက် (8) လ (သို့) (9) လအရွယ်တွင် စမ်းကျွေးပါ။ ၎င်းသည်သင့်ကလေးငယ်အား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားတတ်ရန်ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- မိခင်နို့၊ ဖျော်ထားသောနို့မှုန့် နှင့် ရေတို့သည် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော သောက်စရာ ရွေးချယ်မှုများပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒါပါသောအချိုရည်၊ 100% အသီးဖျော်ရည် နှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များသည် သူမ၏ဓာတ်စာအား ကယ်လိုရီအပိုများဖြည့်စွက်ပေးပြီး သူမ၏သွားအသစ်ပေါက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

#### သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သေးငယ်သောချိတ်အတုံးလေးများ၊ လှီးထားသော ငှက်ပျောသီး (သို့) ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသောဘတ်ကွတ်များကို သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်ကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် မှ သုံးကြိမ်အထိကျွေးပါ။ ၎င်းသည် အစာတစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်ကြား ပိုက်ပြည့်အောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ဆာလောင်ခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်သော စိတ်ဆိုးဒေါသပေါက်ကွဲခြင်းကို လျော့ချပေးပါလိမ့်မည်။
- အစားအသောက်များကိုစိတ်ရှည်ရန်ကြိုးစားပါ။ သူသည် ၎င်းကိုမစားခင် လအတော်ကြာအထိ အစားအစာတစ်ခုကို 10 ကြိမ် (သို့) 15 ကြိမ်အထိစမ်းစားရန်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောရွေးပိုင်ခွင့်နှစ်ခုအတွင်းသင့်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်အား ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ခုကိုပေးကြည့်ပါ။ သူသည်၎င်းကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါက ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သော အစားအစာကိုစားနိုင်ချေပိုရှိပါသည်။
- နို့ နှင့် ရေသည်သင့်လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ် ကလေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး သောက်စရာရွေးချယ်မှုများပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒါပါသော အချိုရည်၊ 100% အသီးဖျော်ရည် နှင့် အားဖြည့်အချိုရည် များသည် သူ၏ဓာတ်စာအား ကယ်လိုရီအပိုများကို ဖြည့်စွက်ပေးပြီး သူ၏သွားများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

#### သင်၏မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သင် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောအစားအသောက်များ နှင့် မုန့်ပဲသရေစာများပြုလုပ်ရာတွင် သင့်ကလေးငယ်အား ကူညီခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သူမ ကူညီခဲ့ပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအစားအသောက်များကို စမ်းစားချင်စိတ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မုန့်လာဥများ၊ ပန်းသီးစိတ်များ နှင့် မြေပဲထောပတ် (သို့) ချိတ်အမျှင်၊ ချိတ်အပြားကဲ့သို့သောရိုးရှင်းသော၊ ကျန်းမာရေး အတွက်ကောင်းသောမုန့်ပဲသရေစာများကို သင့်မီးဖိုချောင် တွင်သိုလှောင်ထားကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် အလုပ်များနေသည့် နေ့များတွင်ပင်လျှင် သင် နှင့် သင့်မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ် အတွက်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်အောင်စားရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- နို့ နှင့် ရေသည် သင့်မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး သောက်စရာ ရွေးချယ်မှု များပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုဒါပါသောအချိုရည်၊ 100% အသီး ဖျော်ရည် နှင့် အားဖြည့်အချိုရည်များသည် သူ၏ဓာတ်စာအား ကယ်လိုရီအပိုများကိုဖြည့်စွက်ပေးပြီး သူ၏သွားများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။



#### သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက်

- သင့်ကလေးသည်သင်ကိုကြည့်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို လေ့လာနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားရန်ကြိုးစားပါ။
- နေ့စဉ်နေ့တိုင်းလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စများကို စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းရလေအောင် ကစားချိန်၊ အစားစားချိန် နှင့် အိပ်ချိန်တို့ကိုသတ်မှတ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်စားသောက်ပုံနည်းလမ်းများ ရရှိရန်အတွက် သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်၊ ဆင်းရဲသော ကလေးများအတွက်အစိုးရမှရရှိသည့် စုဆောင်းထားသော မူကြိုကျောင်းရှိဝန်ထမ်း၊ အခြားသောမိဘများနှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။

