



# ပျော်ရွှင်ဖွယ်ငါးဟင်းချက်နည်းစာအုပ်

အခွင့်အလမ်းပညာဦးစီးဌာန၊ ဂရင်းမာ့ကော်ပိုရေးရှင်း



ပံ့ပိုးသည့်အဖွဲ့အစည်း



ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ



# ပျော်ရွှင်ဖွယ်ငါးဟင်းချက်နည်းစာအုပ်

## စာတမ်းပြုစုသူများ

Healthy and Happy Families, FedWell Foods and WorldFish.

## မှီငြမ်းပြုရန်

ဤစာအုပ်ကိုမှီငြမ်းလျှင်ဖော်ပြရန်: Healthy and Happy Families, FedWell Foods and WorldFish. 2023. Happy fish cookbook. Penang, Malaysia: WorldFish. Booklet: 2023-29.

## ဆက်သွယ်ရန်

WorldFish Communications and Marketing Department, Jalan Batu Maung, Batu Maung, 11960 Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Email: [worldfishcenter@cgiar.org](mailto:worldfishcenter@cgiar.org)

## ခွင့်ပြုချက်



ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိသောလုပ်ငန်းများအတွက် မှီငြမ်းကိုးကားခြင်း နှင့် ပြန်လည်ဖြန့်ချိခြင်း ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

© 2023 WorldFish.

## ခါတ်ပုံ

မျက်နှာဖုံးခါတ်ပုံ, Ignite Marketing Communications; စာမျက်နှာများ, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, Healthy and Happy Families.

# မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း	1
၁.၁။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် အာဟာရ	1
၁.၂။ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်မှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေက ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မလဲ။	2
၁.၃။ အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်များ	4
၂။ Happy Fish ငါးနီတူခြောက်မှုန့်အသုံးပြုထားသည့် ဟင်းချက်ပြုတ်နည်းများ	5
၂.၁။ ထမင်းနှင့်တွဲစားရန် ဟင်းလျာများ	5
ခရမ်းသီးဟင်း	5
ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း	6
ရဲယိုရွက်ကြော်	7
အာလူးကတ်တလိတ်	8
ငါးမှုန့်ကြက်ဥပေါင်း	9
ဒန့်သလွန်သီး သီးစုံဟင်း	10
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တန်ပူရာ	11
ကြက်သွန်နီနှင့် ငါးမှုန့်ခြောက်ထောင်းကြော်	12
ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်	13
ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဘူးရွက်ဟင်းချို	14
ငါးမှုန့်လုံးကြော်	15
ပိန္နဲသီးဟင်း	16
ငါးမှုန့်မြေပဲကြော်	17

ဟင်းနုနွယ်ရွက် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင် အရွက်သုပ် - ထိုင်းစတိုင်	18
ငါးဘဲဖြူ ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း	19
သရက်သီးစိမ်းနှင့် ငါးနီတူခြောက်	20
ငါးနီတူခြောက် အစပ်ကြော်	21
၂.၂။ မနက်စာ စားစရာများ	22
ငါးမှုန့် ထမင်းကြော်	22
အာလူးထမင်းနယ်	23
ဆန်ခေါက်ဆွဲသုပ် (မုန့်တီသုပ်)	24
ကောက်ညှင်း ဆီထမင်း	25
၂.၃။ အဆာပြေ	26
မုန့်ကတ်ကြေးကိုက်	26
အောင်ဗလကြော်	27
မုန့်ဗိုင်းတောင့်	28
မုန့်ငါးဆုပ်	29
၃။ အာဟာရဆိုင်ရာနှင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ	30
၃.၁။ အာဟာရဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ	30
၃.၂။ ကလေးများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် အကြံပြုချက်များ	35
၃.၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်/နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်များ	35
၃.၄။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	36
၃.၅။ လျော့စား/ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအစာများ	36
၃.၆။ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အခြားအလေ့အကျင့်များ	37
၄။ မှီငြမ်းစာအုပ်စာရင်း	38

# ၁။ နိဒါန်း

ဤဟင်းချက်နည်းစာအုပ်ကို ဇမ်ဘီယာနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့တွင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် NUTRIENT-RICH SMALL FISH PRODUCTION, PROCESSING AND MARKETING စီမံကိန်းအတွက် FEDWELL FOODS နှင့် WORLDFISH တို့ ပူးပေါင်း၍ HEALTHY AND HAPPY FAMILIES မှ ပြုစုရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဟင်းချက်နည်းစာအုပ်ပါ ချက်ပြုတ်နည်းများသည် ကလေးများအတွက် အဆင်ပြေပြီး မိသားစုဝင်များအတွက် သင့်လျော်စေရန် စီမံပြုစုထားပါသည်။ ဟင်းချက်နည်းများကိုပြုစုရာတွင် ဟင်းပွဲတိုင်းတွင် အသားခါတ်/ ပရိုတင်းခါတ်၊ သံဓာတ်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်စေရန်အတွက် HAPPY FISH ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ကို ပါဝင်နိုင်သမျှ များများပါဝင်အောင် ပြင်ဆင်ပြုစုထားသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အရသာရှိသော၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော၊ အများလက်ခံနိုင်သော ချက်ပြုတ်နည်းများဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်/နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်မိသားစုများမှ စားသုံးလေ့ရှိသော ဟင်းလျာများအဖြစ် မိမိတို့ဒေသအလိုက်ရရှိနိုင်သော အစားအစာများကို အသုံးပြုပြီး ပြင်ဆင်ရလွယ်ကူသော နည်းလမ်းများဖြင့် ချက်ပြုတ်နိုင်စေရန် ရွေးချယ်ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလအတွင်းတွင် “မစားသုံးသင့်”ဟု မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှေးရိုးယုံကြည်မှုအရ ယူဆကြသည့် အစားအသောက်ပစ္စည်းများ မပါဝင်ပါ။

မြန်မာအစားအစာများသည် ဆားနှင့် အဆီပါဝင်မှုများသော်လည်း ဤစာအုပ်ပါ ဟင်းချက်နည်းတစ်ခုစီတွင် ဆားနှင့် အဆီ ပါဝင်မှု အလယ်အလတ်ပမာဏသာရှိစေရန် စီမံထားသည်။ ဤဟင်းပွဲများတွင် ဟင်းချိုမှုန့် (MONOSODIUM GLUTAMATE) မပါဝင်ပါ။ ဟင်းချိုမှုန့်အစား အစားအစာများ၏ သဘာဝအရသာကို မြှင့်တင်ရန် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစွာကို အသုံးပြုကြသည်။ မိသားစုများကို ဆားပါဝင်မှုနည်းသော်လည်း အရသာရှိနိုင်ကြောင်း ပြရန်အတွက် ငါးငံပြာရည်ကဲ့သို့ ဆိုဒီယမ်ပါရှိသော ထုတ်ကုန်အနည်းငယ်ကိုသာ အသုံးပြုထားသည်။ ဟင်းပွဲများတွင် အဆီပမာဏလည်း နည်းပါသည်။

ချက်ပြုတ်နည်းများအပြင်၊ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် FAO နှင့် UNICEF တို့မှ ရေးဆွဲထားသည့် MYANMAR FOOD BASED DIETARY GUIDELINES မှ အာဟာရဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

## ၁.၁။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် အာဟာရ

မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းပျော်ရွှင်ပြီး ဥာဏ်ရည်ထက်မြက်သည့် ကလေးများကို လိုချင်လျှင် မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ ကောင်းမွန်မျှတသည့်အာဟာရကို သန္ဓေတည်စ အချိန်ကနေ ကလေးအသက် ၂ နှစ်အထိ ကျွေးမွေး စားသောက်ပေးရပါမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်/နို့တိုက်မိခင်များနှင့် မွေးကင်းစကလေးများ၊ (၅) နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် အာဟာရလိုအပ်ချက် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်တို့တွင် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်/ ပြောင်းလဲမှုများကို ပံ့ပိုးပေးရန်၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်များကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် မိခင်နို့တိုက်ရန်အတွက် အပိုထပ်ဆောင်း အာဟာရများ လိုအပ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ လျှင်မြန်စွာ ကြီးထွားနေသောအချိန်တွင် လိုအပ်သောအာဟာရများ ပြည့်မီစွာမရရှိပါက မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ပုံမှန်အတိုင်းကြီးထွားရန်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန်၊ အရပ်ရှည်ရန် အတားအဆီးဖြစ်စေပြီး၊ အာဟာရချို့တဲ့သွားပါက သင်ယူမှုခက်ခဲခြင်းကဲ့သို့သော ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် မလွယ်ကူသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးတိုင်းသည် မိခင်သားအိမ်ထဲတွင် သန္ဓေသားလောင်းဘဝမှစ၍ အသားခါတ်(ပရိတင်း) နှင့် အင်အားခါတ် (ကယ်လိုရီ) များ အလုံအလောက် ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် အလေ့အထများကို သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်သလို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားလာရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ၁.၂။ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်မှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေက ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မလဲ။

ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တွင် အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်မားသော ပရိုတင်းဓာတ်ပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ အလွယ်တကူစုပ်ယူနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးပြုရာတွင်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တွင် ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်အသစ်များကို တည်ဆောက်ရန်ကူညီပေးပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် စွမ်းအင်ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ဖျားနာခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရန် ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ခံစွမ်းအားတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ အနာကျက်ရန် လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ အင်ဇိုင်းနှင့် ဟော်မုန်းများ ဖန်တီးရန်အတွက် လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ပံ့ပိုးပေးသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး၊ ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အရည်ခါတ်များကို ထိန်းညှိပေးရန်အတွက်လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တွင် အခြားသော အရေးကြီးသည့် အာဟာရဓာတ်များစွာ အောက်ပါအတိုင်း ပါဝင်ပါသည်။ အဓိကအာဟာရ ဓာတ်များမှာ ကယ်လီစီယမ် (ထုံးခါတ်)၊ သံခါတ်၊ သွပ်ခါတ်၊ ဗီတာမင် A၊ ဗီတာမင် B12၊ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဖက်တီးအက်ဆစ် များ၊ ဖော့စဖရပ် (မီးစုန်းခါတ်)နှင့် ပိုတက်စီယမ်ခါတ်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တွင် သန္ဓေသား နှင့် ကလေးငယ်များ အတွက်သာမက မျိုးပွားနိုင်သည့်အရွယ် အမျိုးသမီးများအတွက်ပါ အလွန်အကျိုးရှိ၍ လိုအပ်သောအရာဖြစ်သည့် သံဓာတ် ပါဝင်မှု မြင့်မားပါသည်။

ငါးစားသုံးခြင်းဖြင့် အခြားအစားအစာများတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုမိုစုပ်ယူအသုံးပြုနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ပါဝင်သော ခရမ်းသီးနှပ် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးချက်တို့ကို စာသုံးမည် ဆိုပါက ထိုဟင်းပွဲများတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုမိုရယူနိုင်စေသည်။ ချဉ်ပေါင်ကြော် သို့မဟုတ် ဟင်းနုနယ်ရွက်သုတ်တို့တွင် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ကို ထည့်သွင်းစားသုံးမည်ဆိုပါက ဟင်းပွဲ၏အရာသာကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည့်အပြင် အသားခါတ်၊ ဗီတာမင်ခါတ်နှင့် သတ္တုခါတ်များကို ပိုမို ပြည့်စုံစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ပဲမှုန့်/ငါးမှုန့်/မြေပဲကြော် များနှင့် အောင်ဗလကြော်များတွင် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ပါဝင်စေခြင်းသည် ထိုအစားအစာများ အသားခါတ်အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်စေပြီး၊ ဤစားစရာများသည် ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိမ်လုပ် သရေစာများဖြစ်ပါသည်။

ငါးနီတူခြောက်မှုန့်အား ဟင်း၊ ဟင်းချို၊ စုပ်ပြုတ်၊ အကြော်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသုပ်များအပါအဝင် အစားအစာ များစွာတွင် အလွယ်တကူ ထည့်နိုင်ပါသည်။ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်သည် အိမ်လုပ်အစားအစာများ၏ အာဟာရအရည်အသွေးကို အလွယ်တကူ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော ဈေးနှုန်းချိုသာသည့် အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များ နှင့် ကလေးငယ်များသည် လုံလောက်သောကြီးထွားမှု၊ ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ် ပရိုတင်းဓာတ် ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်/နို့တိုက်ခြင်းနှင့် သန္ဓေသား		မွေးကင်းစ/ကလေးငယ်များ
သံခါတ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သန္ဓေသား ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> <li>• ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရလဒ်ကို ရရှိစေသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> <li>• ကလေးများ၏ သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။</li> <li>• သံခါတ်မရရှိပါက ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်နည်းပါးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။</li> </ul>
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဖက်တီးအက်ဆစ်များ (အိုမီဂါ-၃)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။</li> <li>• အနာဂါတ်ကျန်းမာရေးအတွက် နှလုံးပြဿနာများ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးများ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် အမြင်အာရုံကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။</li> </ul>
ဗီတာမင် B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သန္ဓေသားတွင် ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးချို့ယွင်းမှုမှ ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် လိုအပ်ပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အာရုံကြောစနစ်နှင့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။</li> </ul>
ဗီတာမင်ဒီ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိုယ်ဝန်ဆောင်တက်ခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသော မွေးကင်းစကလေးများမွေးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။</li> <li>• လုံလောက်သော ပမာဏ မရရှိပါက အရိုးပွရောဂါ၊ အရိုးပျော့ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အရိုးများ၊ သွားများ၊ ကြွက်သားများ သန်မာရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> </ul>
ဗီတာမင်အေ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သန္ဓေသား၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် အာရုံကြောစနစ်ကြီးထွားမှုအတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> <li>• အမျိုးသမီးများတွင် ခုခံအားစနစ် အားကောင်းရန် လိုအပ်ပြီး မျက်စိကွယ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> <li>• မျက်စိကွယ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရန်၊ ကြီးထွားမှုကို မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။</li> </ul>
ကယ်လ်စီယမ်ခါတ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိုယ်ဝန်ဆောင်တက်ခြင်း နှင့် လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။</li> <li>• မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့၏ အရိုးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အရိုးနှင့်သွားများ သန်မာစေသည်။</li> </ul>
သွပ်ခါတ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း နှင့် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဝမ်းလျှောခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် လိုအပ်ပါသည်။</li> <li>• ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို အားကောင်းစေသည်။</li> </ul>
အိုင်အိုဒင်းခါတ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးအသေမွေးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။</li> <li>• သန္ဓေသား ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးငယ်များ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်ယူမှုများအတွက် လိုအပ်ပါသည်။</li> </ul>

ဇယား ၁။ ငါးနို့တူခြောက်မှုန့်တွင် ပါဝင်သော အာဟာရများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်/နို့တိုက်မိခင်များနှင့် မွေးကင်းစကလေးများ/ ကလေးများအတွက် အောက်ပါအတိုင်း အကျိုးပြုပါသည်။

## Minerals

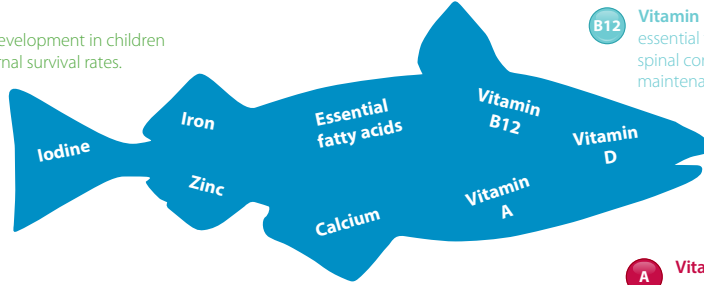
**Fe Iron**  
essential for brain development in children and increases maternal survival rates.

**I Iodine**  
essential for brain development in fetuses and young children and helps prevent stillbirth.

**Zn Zinc**  
crucial for childhood survival, reduces stunting in children and fights diarrhea.

## Essential fatty acids

help prevent preeclampsia, preterm delivery, low birth weight, and supports cognitive development and better vision in children.



**Ca Calcium**  
helps prevent preeclampsia and preterm delivery, and is essential for strong bones and teeth.

## Vitamins

**B12 Vitamin B12**  
essential for a healthy pregnancy, helps prevent brain and spinal cord birth defects, and supports healthy maintenance of the nervous system and brain in children.

**D Vitamin D**  
essential for the development of strong, healthy bones, teeth and muscles in children and helps prevent preeclampsia, preterm delivery and low birth weight.

**A Vitamin A**  
essential for childhood survival, prevents blindness, helps fight infections and promotes healthy growth.

Source: WorldFish.

ရုပ်ပုံ ၁ - ငါးတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များ

## ၁.၃။ အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်များ

- ဖန်ခွက်အရှည်တစ်ခွက်သည် ၂၄၀ မီလီလီတာ ဆန့်သည်။
- အဖြူရောင်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးသည် ၂၄၀ မီလီလီတာ ဆန့်သည်။
- အဖြူရောင်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်သည် ၁၂၀ မီလီလီတာ ဆန့်သည်။
- လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်သည် ၅ မီလီလီတာ ဆန့်သည်။



Glass (height)



Glass (diameter)



Bowl (height)



Bowl (diameter)



Teaspoon



Tablespoon

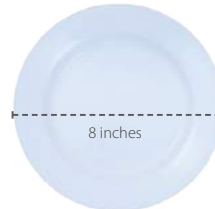


Plate (diameter)



Sweet potato, steamed

Source: FAO.

ရုပ်ပုံ ၂ - ချက်ပြုတ်နည်းများအတွက် ဤတိုင်းတာမှုကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။



# ၂။ Happy Fish ငါးနီတူခြောက်မှုန့်အသုံးပြုထားသည့် ဟင်းချက်ပြုတ်နည်းများ

## ၂.၁။ ထမင်းနှင့်တွဲစားရန် ဟင်းလျာများ ခရမ်းသီးဟင်း

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ခရမ်းသီး ၃ လုံး (အလတ်စားအရွယ်)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားစွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ (အကြီး)
- ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး (အလတ်စားအရွယ်အစား)
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ၃ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- သောက်ရေ ၁ ဖန်ခွက် (၂၄၀ မီလီလီတာ)



### ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ခရမ်းသီးကို ရေဆေးပြီး ၄ ပိုင်း လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ရော၍ထောင်းထားပါ။
- ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းသီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငါးမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆီနှင့် ဆားတို့ကို ဇလုံကြီးကြီး တစ်ခုထဲတွင် ထည့်၍ ရောမွှေ/နယ်ပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရောမွှေထားသောပစ္စည်းများကို ထည့်၍ ခရမ်းသီးအနည်းငယ် နူးလာသည်အထိ အလယ်အလတ် အပူရှိန်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ချက်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများ ပိုမိုနူးအိလာစေရန် လိုအပ်သလို ရေထည့်ပါ။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၄) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၀၀၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။

# ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ခရမ်းချဉ်သီး ၇ လုံး (အလတ်စား)
- ငါးခြောက်မှုန့် ထမင်းစားစွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (အလတ်စား)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မွှာ (အကြီး)
- ငရုတ်သီးမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၂ တောင့် (အသေး)
- နံနံပင် ၃ ပင်
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားစွန်း ၄ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ဆီကို အလယ်အလတ်အပူဖြင့် အပူပေးပါ။ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီ ၊ နနွင်းမှုန့် နှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကို ထည့်၍ဆီသတ်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ အဝါရောင်ပြောင်းပြီး ပျော့လာသောအခါ လှီး ဖြတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်ကာ ခရမ်းချဉ်သီးများ နူးအိသွားသည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။
- ငါးမှုန့်နှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ ကျက်သွားသည်အထိ သမအောင် မွှေပြီး ဟင်းကို ဆီပြန်သည်အထိ ချက်ပါ။
- နံနံပင်များကိုထည့်၍ အဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၆၅၀ ကျပ်ခန့်။  
 နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



© 2022 Healthy and Happy Families

# ရဲယိုရွက်ကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ရဲယိုရွက် ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (အရွယ်အစားအသေး)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မွှာ (အကြီး)
- ငရုတ်သီးမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
- သောက်ရေထမင်းစားဇွန်း ၆ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒိုင်ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်များ

- ရဲယိုရွက်များကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်း ဆီကိုအပူပေး၍ ဆီပူလာလျှင် နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- လှီးဖြတ်ထားသော ရဲယိုရွက်များကို ထည့်ပါ။
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- အရွက်များ ပျော့လာသည်အထိ မွေ့၍ကြော်ပါ။
- ချက်ပြီးပြီးချင်း စားသုံးနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။
- ဆားထည့်လိုက ထည့်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၂) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၄၀၀ ကျပ် ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



source: Healthy and Happy Families

# အာလူးကတ်တလိတ်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အာလူး ၁ လုံး (အကြီး)
- ကြက်ဥ ၁ လုံး (အလတ်အရွယ်အစား)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- အာလူးကို ပြုတ်ပြီး ကြိတ်ချေပါ။
- ချေထားသော အာလူးကို ကြက်ဥနှင့် ငါးမှုန့်တို့ဖြင့် ရောစပ်ပြီး သေချာမွှေကာ မုန့်နှစ်သကဲ့သို့ဖြစ်အောင် နယ်ပါ။
- ဆားအနည်းငယ် ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။
- ဆီကို အသင့်အတင့်အပူဖြင့် အပူပေးပါ။
- မုန့်နှစ်ကို လိုချင်သလို အပြားလိုက် (သို့) အဝိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ဆီပူလာလျှင် အာလူးလုံး/ အပြားများကို ရွှေညိုရောင်ပြောင်းသည်အထိ ကြော်ပါ။
- ချက်ပြီးပြီးချင်း စားသုံးနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၃၀၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



# ငါးမှုန့်ကြက်ဥပေါင်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်ဥ ၂ လုံး (အလတ် အရွယ်အစား)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- မုန်လာဥနီ (ခြစ်ပြီး) ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ဂေါ်ဖီထုပ် (ခြစ်ပြီး) ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒိုင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ကြက်ဥကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲတွင် အမြှုပ်ထွက်သည်အထိ မွှေပေးပါ သို့မဟုတ် ခေါက်ပါ။
- ခြစ်ထားသော မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တို့ကို မွှေထားသော ကြက်ဥပန်းကန်လုံးထဲသို့ ထည့်ပြီး ဇွန်းဖြင့် သမအောင် ရောမွှေပါ။
- အဖုံးပါသော ပန်းကန်ထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။
- မွှေထားသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထိုပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်၍ အဖုံးပြန်အုပ်ထားပါ။
- ဒန်အိုး သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရေထည့်၍ စားစရာများပါသော အဖုံးအုပ်ထားသည့် ပန်းကန်လုံးကိုထည့်ပါ။
- ထို့နောက် အိုးကို အဖုံးအုပ်၍ မိနစ် (၂၀) ခန့် ပေါင်းပါ။ အပူချိန် အသင့်အတင့်မှ ခပ်ပြင်းပြင်းထိ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကျက်မလွန်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ချက်ပြီးပြီးချင်း စားသုံးနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၂) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၂၀၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



# ဒန်သလွန်သီး သီးစုံဟင်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဒန်သလွန်သီး ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး (မာသောအခွံများကို ခွာထုတ်ပြီး အရှည် ၂ လက်မခန့် အချောင်းများအဖြစ် လှီးဖြတ်ထားပါ)
- ဘူးသီးပန်းကန်လုံး ၁.၅ လုံး (၂ လက်မ X ၀.၅ လက်မအရွယ်လှီးထားပါ)
- ပဲပြားတောင့် ပန်းကန်လုံး ၁/၂ လုံး
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (အလတ်အရွယ်)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဖွာ (အကြီး)
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- မန်ကျည်းမှည့်နှစ် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- သောက်ရေ ၂ ခွက်



## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- အသီးအရွက်အားလုံးကို ရေဆေးပြီး ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ထို့နောက် ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ဆား၊ ငါးခြောက်မှုန့်၊ ဆီနှင့် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ အသီးအရွက်များ ကောင်းစွာပျော့သွားသည်အထိ အသင့်အတင့်အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါ။
- ဆား နှင့် မန်ကျည်းမှည့်နှစ်တို့ကို မိမိ စိတ်ကြိုက်အရသာဖြစ်အောင်ထည့်နိုင်သည်။
- လိုအပ်ပါက ရေထပ်ထည့်နိုင်သည်။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၄) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၇၅၀ ကျပ်ခန့်။  
 မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ဧရာဝတီ၊ ပဲခူး၊ ရန်ကုန်၊ မွန်၊  
 ကရင်နှင့် တနင်္သာရီဒေသတို့တွင် စားသုံးကြသည်။

© 2022 Healthy and Happy Families

# ဟင်းသီးဟင်းရွက်တန်ပူရာ

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- တန်ပူရာမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခွဲ
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပန်းကန်လုံး ၁ လုံး၊ လက်မ အရွယ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ (ဗူးသီး၊ ရုံးပတီ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ မုံလာဥနီ၊ ရွှေပရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ စိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်)
- ဟင်းချက်ဆီထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း
- သောက်ရေ - ဖန်ခွက် ၁/၄ ခွက်

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- အသီးအရွက်များကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးများ လှီးဖြတ်ပါ။
- တန်ပူရာမှုန့်၊ ငါးမုန့်နှင့် ရေတို့ကို မုန့်နှစ်လုပ်ရန် အတွက် ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ရောမွှေပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ဟင်းချက်ဆီထည့်ကာ အသင့်အတင့် အပူရှိန်ဖြင့် အပူပေးပါ။
- အသီးအရွက်များကို ဒယ်ထဲ နှစ် ပြီး ဆီပူထွင် ထည့်ကြော်ပါ။
- တန်ပူရာများကို ရွှေဝါရောင်ဖြ်သည်အထိ ကြော်ပါ။
- နှစ်သက်ရာဆော့စ်ဖြင့် စားနိုင်ပါသည်။ ချက်ချင်း စားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၇၅၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



source: aboody Healthy and Happy Families

# ကြက်သွန်နီနှင့် ငါးမှုန့်ခြောက်ထောင်းကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်သွန်နီ ၇ လုံး
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- နန္ဒင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း (လိုအပ်ပါက)

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး တစ်ရက်တာ နေလှန်းထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ဟင်းချက်ဆီထည့်ပြီး အသင့်အတင့် အပူရှိန်ဖြင့် အပူပေးပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီထည့်ကာ ကြက်သွန်နီ ရွှေဝါရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း မွှေပေးပါ။
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ထည့်ကာ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံး ရွှေအိုရောင် ပြောင်းသွားသည်အထိ မွှေကြော်ပေးပါ။
- အစပ်အရသာအတွက် ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းကို ထည့်လိုက် ထည့်နိုင်သည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၂၀၀ ကျပ်ခန့်။  
မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်၊ ဧရာဝတီ၊ ပဲခူး နှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် စားသုံးကြသည်။





# ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ချဉ်ပေါင်ရွက် ပန်းကန်လုံး ၁.၅ လုံး
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (အလတ်အရွယ်)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မွှာ (အကြီး)
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၂ တောင့် (အလတ်စား)
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်များ

- ချဉ်ပေါင်ရွက်များကိုချွေ၍ တစ်ရက်တာ ကြိုတင် နေလှမ်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီအပူပေးပါ။ ပူလာလျှင် ထောင်း ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး မှုန့်တို့ကို ထည့် ပြီး မွှေပေးပါ။
- ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တို့ကို ထည့် ကာ အရွက်များပျော့သွားသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။
- ချဉ်ပေါင်ရွက်များ ပျော့လာလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း ထည့်ပါ။ စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။
- ဆားထည့်လိုက ထည့်နိုင်သည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၂) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၅၀၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



source: Tabojo Healthy and Happy Families

# ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဘူးရွက်ဟင်းချို

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဒန့်သလွန်ရွက် ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံး ၁/၂ လုံး
- ဘူးညွန့် ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံး ၁/၂ လုံး
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- သောက်ရေ ဖန်ခွက် ၂ ခွက်

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- အသီးအရွက်များကို ရေဆေးပြီး အရွက်နဲ့ အရိုးများကို ခွဲထုတ်ပါ။ အရိုးမာများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပါ။
- ရေကို ဆူအောင် ကြိုချက်ပါ။ ရေဆူလာလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်နှင့် ဆီတို့ကို ရေနွေးဆူဆူထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာသည်အထိ မိနစ်အနည်းငယ်စောင့်ပါ။
- ပြီးလျှင် အသီးအရွက်များအားလုံးကို ထည့်ကာ ပျော့သွားသည် အထိ ချက်ပါ ။
- ဆား လိုအပ်ပါက ထည့်ပါ။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၂၀၀ ကျပ်ခန့်။  
 နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



source: body healthy and happy families

# ငါးမှုန့်လုံးကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဂျုံမှုန့်ထမင်းစားဇွန်း ၁၆ ဇွန်း  
ကြက်ဥအနှစ် ၁ လုံး (အလတ်စား)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (အလတ်စား)
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း
- သောက်ရေ ၆၀ - ၉၀ မီလီလီတာခန့်/ဖန်ခွက် ၁/၄ ခွက်

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ဆား၊ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ၍ မုန့်နှစ်ပြုလုပ်ပါ။
- တစ်ကြိမ်လျှင် ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့် ထပ်ထည့်၍ မုန့်လုံးများလုပ်ရန် သင့်တော်သည့် အနေအထားရအောင် မုန့်နှစ်ကို နှဲပေးပါ။
- မုန့်နှစ်သည် ခပ်တင်းတင်းဖြစ်လာသောအခါ အလုံးလေးများလုံး၍ (၂ - ၃ မီလီမီတာအထူခန့်ရှိ) အချပ်ပါးပါးလေးများဖြစ်အောင် ဒလိမ့်တုံး သို့မဟုတ် ပုလင်းဖြင့် လှိမ့်ပါ။
- မုန့်နှစ်ကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာပုံစံအတိုင်း ဖြတ်တောက်နိုင်သည်။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် အသင့်အတင့်အပူဖြင့် ဆီကို အပူပေးပါ။
- ပူလာလျှင် စိတ်ကြိုက်ပုံစံညှပ်ထားသော မုန့်သားများကို ထည့်ပါ။
- မုန့်သားများ အညိုရောင်ပြောင်းလာလျှင် ဆီပူအိုးမှ ဖယ်ပါ။
- မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆော့နှင့် ချက်ချင်းစားနိုင်ပါက ပိုကောင်းသည်။
- ဆားကို လိုအပ်သလို ထပ်ထည့်ပါ။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၇၀၀ ကျပ်ခန့်။  
အင်ဒိုနီးရှားဟင်းချက်နည်းတစ်ခုကို အခြေခံထားသည်။



source: healthy and happy families

# ပိန္နဲသီးဟင်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပိန္နဲသီးအစိမ်းပန်းကန်လုံး ၃ လုံး (အတုံးလိုက် လှီးထားပါ)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး (အလတ်စား၊ ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ပင်စိမ်း စားပွဲတင်ဇွန်း ၆ ဇွန်း (ဆန္ဒရှိလျှင် ပိုထည့်နိုင်ပါတယ်)
- နနွင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- နံနံပင်အမြစ် ၅ အမြစ် (လှီးဖြတ်ထားပါ)
- ဂျင်းထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ခရမ်းချဉ်သီး ပန်းကန်လုံး ၁/၂ လုံး
- ငရုပ်သီးစိမ်း ၄ တောင့်၊ ထောင်းထားပါ
- စပါးလင် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သောက်ရေ ပန်းကန်လုံး ၈ လုံး



## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ပိန္နဲသီးများကို အတုံးလိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ရေ ၄ ပန်းကန်လုံးကို ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်းဖြင့် ဆူအောင်တည်ပါ။
- ပိန္နဲသီးများ ပျော့သွားသည်အထိပြုတ်ပြီးနောက် ရေနွေးပူပူမှ ပိန္နဲသီးများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ ဆားထည့်ပြုတ်ခြင်းက ပိန္နဲသီးများကို မဲသွားစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ဆီထည့်ကာ နနွင်း၊ နံနံပင်၊ ဂျင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်းနှင့် စပါးလင်တို့ကို ထည့်ကာ အပူပေးပြီး အနံ့များမွှေးကြိုင်လာသည်အထိ အချိန် ၂ မိနစ်ခန့် မွှေပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။
- ထို့နောက် ပိန္နဲသီးများကိုထည့်၍ အနည်းငယ်ပျော့လာပါက ကျန် ရေ ပန်းကန်လုံး ၄ လုံးကို ထည့်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ပိန္နဲသီးများ နူးလာသည်အထိ ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ဆက်လက်ချက်ပြုတ်ပါ။
- ပင်စိမ်းကိုထည့်ကာ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်ခန့် ဆက်လက် ချက်ပြုတ်ပါ။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လှူ (၄) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၄၀၀ ကျပ်ခန့်။  
ဧရာဝတီ၊ ပဲခူး၊ ရန်ကုန်၊ မွန်၊ ကရင်နှင့် တနင်္သာရီဒေသ တို့တွင် စားသုံးကြသည်။

Source: Healthy and Happy Families

# ငါးမှုန့်မြေပဲကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်ဥ (အနှစ်) ၁ လုံး
- မြေပဲ ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း၊ (ခပ်သေးသေး ပိုင်းဖြတ်ထားပါ)
- ဆန်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း
- ပဲမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- နံနံရွက် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ရှောက်ရွက် ၃ ရွက် (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- အုန်းနို့ ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ဟင်းချက်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁၆ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ဟင်းချက်ဆီမှအပ ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲတွင် ရောမွှေပြီး မုန့်နှစ်ရည်ဖြစ်အောင် ရောမွှေပေးပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ဟင်းချက်ဆီ ကို အလယ်အလတ် အပူဖြင့် အပူပေးပါ။
- ဆီပူပူထဲသို့ မုန့်နှစ်ရည်ကို ဇွန်းဖြင့် ခပ်ထည့်၍ ရွှေရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။
- ငါးမှုန့်မြေပဲကြော်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
- ထမင်းနှင့်တွဲဖက်စားသုံးသည့်အပြင် သရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၆) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၄၀၀၀ ကျပ်ခန့်။  
အင်ဒိုနီးရှားဟင်းချက်နည်းတစ်ခုကို အခြေခံထားသည်။



source: healthy and happy families

# ဟင်းနုနွယ်ရွက် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင် ရောင် အရွက်သုပ် - ထိုင်းစတိုင်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဟင်းနုနွယ်ရွက် ၂ စည်း (မည်သည့် အစိမ်းရောင် အရွက် ဟင်းရွက် နှင့်မဆို အစားထိုးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဒန်သလွန်ရွက်)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူကြော် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- နှမ်းလှော် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၄ တောင့် (အသေး)
- သံပရာသီး ၂ ခြမ်း (အသေး)
- ငါးငံပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- ထန်းလျက်ရည် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း



## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များကို သေချာ ဆေးကြောပြီး မာကျောသော ပင်စည်များကို ဖယ်ရှားပါ။
- အရွက်များကို တစ်မိနစ်မှ နှစ်မိနစ်ခန့် ရေနွေးပျောပြီး ရေကိုညစ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် လေ့တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပါ။ အခြားအရွက်များကို အသုံးပြုပါက ဥပမာ - မြင်းခူးရွက်ကဲ့သို့ အရွက်မျိုးကိုမူ မပြုတ်ဘဲ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကို ငရုတ်ဆုံတွင် ထောင်းပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမထည့်မီ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲတွင် သံပရာသီးရည်၊ ငါးငံပြာရည်နှင့် ထန်းလျက်ရည်တို့ကို ထည့်၍ ရောမွှေပြီး အသုတ်သုတ်ရန် အရည်လုပ်ပါ။
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ကို ဖြူးပြီး အားလုံးကို ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ရောမွှေပြီးလျှင် အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူကြော်နှင့် နှမ်းလှော်တို့ကို ဖြူးပေးပါ။ ထောင်းထားသော မြေပဲကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။
- အရသာကို စိတ်ကြိုက်ချိန်ညှိနိုင်ပါသည်။ ထန်းလျက်ရည်သည် ဤအရသာရှိသော ဟင်းပွဲအတွက် အရသာများကို ပေါင်းစပ်ပေးပါသည်။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၂) ယောက်ခန့် စားနိုင်ပါသည်။ ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၄၀၀ ကျပ်ခန့်။ ရှမ်း၊ မွန်၊ ကရင်နှင့် တနင်္သာရီဒေသတို့တွင် စားသုံးကြသည်။ မူလ ထိုင်းဟင်းချက်နည်းကို အခြေခံသည်။

source: aboody Healthy and Happy Families

# ငါးဘဲဖြူ ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငါးဘဲဖြူ ၂၀၀ ဂရမ် (ခေါင်းများကိုဖယ်ရှားထားပါ။ ငါးဘဲဖြူကို ငါးနီတူအပါအဝင် အခြားငါးသေးသေးလေးများဖြင့်လည်း အစားထိုးနိုင်သည်။)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး အလတ်စား ၄ - ၅ လုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ (အကြီး)
- ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး (အလတ်စားအရွယ်အစား)
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- သောက်ရေဖန်ခွက် ၁ ခွက်



## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ငါးဘဲဖြူကို ရေဆေးပြီး ဖယ်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး အစိတ်စိတ်လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီ ၊ ငါးပဲဖြူ ၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ၊ ငါးမှုန့် ၊ နနွင်းမှုန့် ၊ ဆီ နှင့် ဆားတို့ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် အားလုံး ရောနယ်ပါ။
- ထို့နောက် အဖုံးအုပ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးများ နူးအီလာသည်အထိ မီးအလယ်အလတ်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ ချက်ပြုတ်ပါ။
- ၂-၃ မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် လိုအပ်လျှင်ရေထပ်ထည့်၍ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငါးဘဲဖြူများ
- မိမိ စိတ်ကြိုက်အရသာအတွက် ဆီနှင့် ဆားကို လိုသလို ထပ်ထည့်နိုင်သည်။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၃၇၀၀ ကျပ်ခန့်။  
 မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ ရော့ဝတီ၊ ပဲခူးနှင့် ရန်ကုန် ဒေသတို့တွင် စားသုံးကြသည်။

# သရက်သီးစိမ်းနှင့် ငါးနီတူခြောက်

ငါးနီတူခြောက် ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး (အရွယ်အစားကြီး)

- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သရက်သီးစိမ်း ၁ လုံး (အလတ်စားရွယ်) သရက်သီးစိမ်းအစား အခြားရာသီပေါ်သီးနှံများဖြစ်သည့် မန်ကျီးသီး၊ မရမ်းသီးစိမ်း စသည်တို့ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ (အကြီး)
- ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး (အလတ်စားအရွယ်အစား)
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- သောက်ရေ ဖန်ခွက် ၁ ခွက် (၂၄၀ မီလီလီတာ)

ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ငါးနီတူခြောက် ကို ရေဆေးပြီး ဖယ်ထားပါ။
- သရက်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး လက်ချောင်းအရွယ်ခန့် လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ သရက်သီးစိမ်း၊ ငါးနီတူခြောက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငါးမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆီ နှင့် ဆားတို့ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် အားလုံး ရောနယ်ပါ။
- ထို့နောက် အဖုံးအုပ်ပြီး သရက်သီးစိမ်းများ နူးအိလာကာ အညိုရောင်/ မီးခိုးရောင် ပြောင်းလာသည်အထိ မီးအလယ်အလတ်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ် ကြာ ချက်ပြုတ်ပါ။
- လိုအပ်လျှင်ရေထပ်ထည့်၍ သရက်သီးနှင့် ငါးနီတူများ နူးသွားသည်အထိ ချက်ပါ။
- မိမိ စိတ်ကြိုက်အရသာအတွက် ဆီနှင့် ဆားကို လိုသလို ထပ်ထည့်နိုင်သည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၂) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၅၀၀ ကျပ်ခန့်။  
ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ဧရာဝတီ၊ ပဲခူးနှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် စားသုံးကြသည်။





# ငါးနီတူခြောက် အစပ်ကြော်

ငါးနီတူအခြောက် ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး (အသေး အရွယ်အစား)

- မြေပဲ ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ မွှာ (အကြီး)
- ကြက်သွန်နီ ၅ မွှာ (အလတ်စားအရွယ်အစား)
- ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးအခြောက် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၅ ဇွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း

ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ငါးနီတူခြောက် နှင့် မြေပဲတို့ကို ဖုန်မှုန့်နှင့် အမှုန့် အမွှားများကင်းစင်စေရန် ရေဆေးပြီး ဖယ်ထားပါ။ ရေမစိမ်ပါနှင့်။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို အထူ ၂ မီလီမီတာခန့် လှီးဖြတ်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဟင်းချက်ဆီလောင်းထည့်ပြီး အပူပေးပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို ရွှေဝါရောင်ပြောင်းကာ ကြပ်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲက ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို ဖယ်လိုက်ပါ။
- မြေပဲကို ကြပ်လာသည်အထိကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲက မြေပဲကို ဖယ်လိုက်ပါ။
- ငါးနီတူခြောက်ကို ရွှေညိုရောင်ပြောင်းပြီး ကြပ်လာသည်အထိကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ မြေပဲကြော်ကို ပြန်ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့်မွှေပေးပါ။
- ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးခြောက်များကို ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်ကာ ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂ မိနစ် ခန့် မွှေပေးပါ။
- ဒယ်အိုးထဲမှထုတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ဟင်းပွဲကို တစ်ကြိမ်တည်းတွင် ကုန်အောင် မစားသုံးနိုင်ပါက နောက်ထမင်းစားချိန်တွင် စားသုံးရန် လေလုံသော ဘူးထဲတွင် ထည့်ထားနိုင်သည်။
- ဆီနှင့်ဆားကို လိုအပ်သလို ထည့်နိုင်သည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၄) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၃၄၀၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



# ၂.၂။ မနက်စာ စားစရာများ

## ငါးမှုန့် ထမင်းကြော်

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ထမင်းပန်းကန်လုံး ၂ လုံး (ဆန်ကြမ်း/ ဆန်လုံးညို - ကျန်သည့် ထမင်းကြမ်းကိုသုံးနိုင်သည်)
- စားတော်ပဲပြုတ်/ပေါင်း ထမင်း စားစွန်း ၉ စွန်း
- ကြက်ဥ ၁ လုံး (မကျက်တစ်ကျက်ကြော်)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား စွန်း ၂ စွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မွှာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ဂျင်း ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း



### ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်များ

- ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီကိုအပူပေးပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းထည့်ကာ ကြက်သွန်ဖြူ ပျော့သွားသည်အထိ မွှေပေးပါ။
- ပဲပေါင်းထည့်မွှေပါ။
- ထမင်းကိုထည့်၍ ပဲပေါင်းကို ရောမွှေပါ။ ထမင်းသည် အခဲလိုက်မဖြစ်နေစေရပါ။
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့်၊ ဆား တို့ကို ထည့် ကာ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောစပ်သွားသည်အထိ ကြော်ပါ။ မိမိနှစ်သက်သလို ငါးနီတူခြောက်မှုန့်ကို ပိုထည့်နိုင်သည်။
- ကြက်ဥကြော်နှင့် သံပုရာသီးတစ်ခြမ်းတို့ဖြင့် (ကြိုက်နှစ်သက်သလို) သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
- ပဲတောင့်စိမ်း နဲ့ မုန့်လာဥနီကဲ့သို့ တခြား အသီးအရွက်များလည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၂) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၇၀၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။

# အာလူးထမင်းနယ်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အာလူး ၁ လုံး (အကြီး - ၉၀ ဂရမ်ခန့်)
- ထမင်း ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး (ချက်ပြီးသား)
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မွှာ (အကြီး)-ပါးပါးလှီးပါ သို့ ကြိတ်ချေပါ
- နံနံရွက် ၃ ခက် (လိုအပ်သလို)
- နှမ်းလှော် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ၃ ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ခြမ်း (ပါးပါးလှီးထားသော) (လိုအပ်ပါက)
- ငရုတ်သီးကြော် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (လိုအပ်ပါက)



## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့်တို့ဖြင့် ဆီချက်ချက်ပါ။
- အာလူးကိုပြုတ်ပြီး ထောင်းထားပါ။
- နှမ်းလှော်ကို ထောင်းပါ။
- ထို့နောက် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲတွင် အာလူး ထောင်း၊ ထမင်း၊ နှမ်းလှော်နှင့် ငါးနီတူခြောက် မှုန့်တို့ကို ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်းနှစ် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကြော်ကို ရောမွှေပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
- ငရုတ်သီးကြော်၊ နံနံရွက်နှင့် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်း သုံးဆောင် နိုင်သည်။



ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၁) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၆၀၀ ကျပ်ခန့်။  
 ရှမ်းပြည်၊ မန္တလေးနှင့် ရန်ကုန်ဒေသတို့တွင် စားသုံးကြသည်။

# ဆန်ခေါက်ဆွဲသုပ် (မုန့်တီသုပ်)

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆန်ခေါက်ဆွဲ (မုန့်တီ) ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နံနံပင် ၂ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မွှာ (အကြီး)
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၃ တောင့်
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- သောက်ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (လိုအပ်ပါက)

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ဒယ်အိုးထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးကို အလယ်အလတ်ပေါ်တွင် ၂ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်ခန့် အပူပေးပြီးနောက် ဒယ်အိုးထဲမှ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို အတူထောင်းပေးပါ။
- ထို့နောက် ဒယ်အိုး/ ဒန်အိုးတစ်လုံးထဲသို့ရေ ထည့်၍ ဆူပွက်အောင်ကျိုပြီးနောက် ထောင်းထားသည်များကို အိုးထဲသို့ထည့်ကာ အနှစ်များပျစ်လာသည်အထိ ကြိုချက်ပေးပါ။
- အသုပ်သုပ်ရန် အနှစ်နှင့်နှင့် မုန့်တီဖတ်များကို ရောမွှေပါ။
- မန်ကျည်းမှည့်နှစ် ၊ ဆား နှင့် ငါးငံပြာရည် အနည်းငယ်ကို မိမိနှစ်သက်ရာ အရသာအတိုင်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၁) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၆၅၀ ကျပ်ခန့်။  
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။ ရခိုင်အစားအစာ ဖြစ်သည်။



source: Labo2 Healthy and Happy Families

# ကောက်ညှင်း ဆီထမင်း

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကောက်ညှင်းဆန် ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားစွန်း ၄ စွန်း
- နုနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁/၂ စွန်း
- နှမ်းစေ့လှော် ထမင်းစားစွန်း ၄ စွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားစွန်း ၈ စွန်း
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁/၂ စွန်း
- သောက်ရေ ၁/၂ ဖန်ခွက်

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်များ

- ကောက်ညှင်းကို နှစ်ကြိမ်ထက်မပိုအောင် ဆေးကြောပြီး ရေသန့်တွင် တစ်ညစိမ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဟင်းချက်ဆီ ထည့်ပြီး အလယ်အလတ်အပူမှာ အပူပေးပါ။
- နုနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- စိမ်ထားသော ကောက်ညှင်းကို ဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆားထည့်ကာ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သေချာမွှေပေးပါ။
- ရေ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်လောင်းထည့်ပြီး ဒယ်အိုးကို အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဆန်စေ့များ ပျော့လာသည်အထိ ချက်ပါ။ ကောက်ညှင်းဆန် မကျက်ပါက ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်နိုင်သည်။
- ကောက်ညှင်းဆန်များ ကောင်းစွာကျက်ပြီး နောက် သုံးမိနစ်ခန့် မီးဖိုပေါ်၌ ဒယ်အိုးကို ဆက်၍ တည်ထားပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။
- နှမ်းလှော်နှင့် ငါးနီတူခြောက်မှုန့်တို့ကို ရောနယ်ပြီး ထောင်းထားပါ။ ထိုအမှုန့်များကို ဆီထမင်းပေါ်တွင် ဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၄) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၂၀၀၀ ကျပ်ခန့်။  
မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ ဧရာဝတီ၊ ပဲခူးနှင့် ရန်ကုန် ဒေသများတွင် စားသုံးကြသည်။



# ၂.၃။ အဆာပြေ

## မုန့်ကတ်ကြေးကိုက်

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကန်စွန်းဥ ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး (အလုံးလိုက် သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ထားသော)
- ထန်းလျက် ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ကောက်ညှင်းမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁၆ ဇွန်း
- ဆန်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သောက်ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း

### ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်များ

- ထန်းလျက်ကို ပျစ်လာသည်အထိ ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ဇကာတစ်ခုသုံးပြီး အမှုန်အမွှားများကို ဖယ်ရှားကာ ထန်းလျက်ရည်ကို ပြုလုပ်ထားပါ။
- ကန်စွန်းဥကို သီးခြားပြုတ်ပြီး ထောင်းချေထားပါ။
- ထို့နောက် ဆန် မှုန့်၊ ကောက်ညှင်း မှုန့်၊ ငါးနီတူမှုန့်၊ ချေထားသောကန်စွန်းဥနှင့် ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း ခန့် တို့ကို ထည့်၍ မုန့်နှစ်အသားဖြစ်အောင် နှပ်ပါ။
- ထို့နောက် မုန့်နှစ်အသားတို့ကို အပြားလိုက် အတုံးသေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ (အချင်းဝက် ၁၅ စင်တီမီတာ နှင့် ၃ မီလီမီတာ အထူခန့်၊ မိမိအသုံးပြုနေသော ဒယ်အိုးအရွယ်အစားနှင့် ချိန်ညှိနိုင်သည်)။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ကာ သေချာနွံအောင်မွှေပြီး အလယ်အလတ်အပူပေးလိုက်ပါ။
- ဆီပူလာလျှင် မုန့်နှစ်သား အတုံးကလေးများကို အပြားဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်ပြား၏ တစ်ဖက်ခြမ်းကို လှန်ပါ။
- နှစ်ဖက်လုံး၏အရောင်သည် ရွှေရောင်ဖြစ်လာပါက ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပေးပါ။
- မုန့်ပြားကို နှစ်သက်ရာ အရွယ်အစားအတိုင်း လှီးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ထန်းလျက်ရည်ဖြင့် သရေစာဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၄) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။ ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၇၀၀ ကျပ်ခန့်။ မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းနှင့် ပဲခူးဒေသတို့တွင် အစားများသည့် အစားအစာဖြစ်သည်။



# အောင်ဗလကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဟင်းချက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၈ ဇွန်း
- ကန်စွန်းဥ ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ထန်းလျက် ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ကောက်ညှင်းမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁၆ ဇွန်း
- ဆန်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- မြေပဲ ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- သောက်ရေ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ထန်လျက်များကို ထန်းလျက်ရည်ဖြစ်အောင်ကြိတ်ပါ။
- ကန်စွန်းဥကို သီးခြားပြုတ်ပြီး ထောင်းထားပါ။
- မြေပဲကို အပူနည်းနည်းနှင့် လှော်ပြီး ထောင်းထားပါ။
- ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်နှင့် မြေပဲထောင်းတို့ကို ရောမွှေပါ။
- ရေအနည်းငယ် ရောစပ်ပြီး မုန့်နှစ်သားဖြစ်အောင် သေချာစွာ နှဲပေးပါ။
- ပြီးနောက် ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ကာ အလယ်အလတ်ဖြင့် အပူပေးပါ။
- ဆီပူလာလျှင် အပိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော မုန့်သားလုံးများကို ဆီထဲသို့ ထည့်ကြော်ပါ။
- အရောင် ပြောင်းလာသောအခါ ဒယ်အိုးထဲမှ မုန့်ကို ဖယ်လိုက်ပါ။ ထန်းလျက်ရည်ဖြင့် တွဲစားနိုင်ပါသည်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၅) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၂၉၀၀ ကျပ်ခန့်။  
 မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းနှင့် ပဲခူးဒေသတို့တွင် အစားများသည့် အစားအစာဖြစ်သည်။



# မုန့်ပိုင်းတောင့်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆန်မှုန့် ပန်းကန်လုံ ၁ လုံး
- နှမ်းစေ့လှော် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ခြစ်ထားသောအုန်းသီး ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- သောက်ရေ ဖန်ခွက် ၃/၄ ခွက်
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်များ

- ဆန်မှုန့်၊ ရေနှင့် ဆားတို့ကို ရောမွှေ၍ မုန့်နှစ်သား ဖြစ်အောင်နှံပါ။
- မုန့်နှစ်သားရပြီဆိုပါက သေးငယ်သော (၃ မီလီမီတာ အချင်း) နှင့် အရှည် ၁ လက်မအရွယ် အပိုင်းအစလေးများ ပြုလုပ်ရန် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ကို လှိုမ့်ပါ။
- ပေါင်းအိုးထဲထည့်ကာ မုန့်အပိုင်းအစလေးများ အားလုံးကို ကျက်အောင် ပေါင်းပါ။ (ခန့်မှန်းချိန် ၁၀ - ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာအောင်ပေါင်းပါ)
- နှမ်းစေ့ကို ထောင်းပြီး ငါးနီတူခြောက်မှုန့်နှင့် ရော မွှေပါ။
- ခြစ်ထားသောအုန်းသီးဖြင့် အပေါ်မှဖြန်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ ချက်ချင်းစားသုံးပါက ပိုမို ကောင်းမွန်ပါသည်။

၁ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
 ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၃၀၀ ကျပ်ခန့်။  
 နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် စားသုံးကြသည်။



source: Tabooy Healthy and Happy Families



# မုန့်ငါးဆုပ်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆန်မှုန့် ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး
- ကောက်ညှင်းမှုန့် ထမင်းစား ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- လှော်ထားသောနှမ်းစေ့ ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ခြစ်ထားသော အုန်းသီး ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- သောက်ရေ ဖန်ခွက် ၁ ခွက်
- အိုင်အိုဒင်းဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- ငါးနီတူခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ခြင်း/ပြင်ဆင်မှု အဆင့်များ

- ဆန်မှုန့်၊ ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်နှင့် ဆားတို့ကို ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင်ရေထည့်၍ မုန့်နှစ် ဖြစ်အောင် နှဲပေးပါ။
- မုန့်နှစ်ကို မိနစ် ၂၀ ခန့် နှပ်ထားပါ။ ထို့နောက် မုန့်နှစ်မှ အလုံးသေးလေးများ ပြုလုပ်ပါ။
- ၎င်းတို့ကို ပေါင်းအိုးထဲတွင်ထည့်ပြီး ကျက်အောင် ပေါင်းပါ။ (၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့်)
- အပေါ်မှ နှမ်းစေ့ထောင်း၊ ငါးနီတူခြောက်မှုန့်နှင့် အုန်းသီးတို့ဖြင့် ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ချက်ချင်းစားသုံးပါရန်။

ဟင်းပွဲတစ်ပွဲလျှင် လူ (၃) ယောက်ခန့် စားနိုင်သည်။  
ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ၁၃၀၀ ကျပ်ခန့်။  
မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းတွင် အစားများသည်။



# ၃။ အာဟာရဆိုင်ရာနှင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## ၃.၁။ အာဟာရဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

အရောင်စုံ အသီးအနှံများတွင် အမျှင်ဓာတ် များစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ရောင်ခြယ်အာဟာရ ပစ္စည်း (PHYTONUTRIENTS)များသည် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကဲ့သို့မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုသည်ဟု ယူဆကြပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဆန့်ကျင်ပေးသည့် အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများ/အာရုံကြောများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်ဟု အချို့သော ပညာရှင်များက ယုံကြည်ကြပါသည်။ အရောင်စုံ အသီးအနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများတွင် မတူညီသော PHYTONUTRIENTS အမျိုးအစားများစွာ ပါဝင်သောကြောင့် အရောင်စုံအောင် စားသုံးခြင်းက သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။ ဤအချက်ကို ယခုဟင်းချက်နည်းစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားပါသည်။

အောက်ပါအကြောင်းအရာများသည် ယခုဟင်းချက်နည်းစာအုပ်တွင် အသုံးပြုထားသည့် အစားအစာအချို့တွင်ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ပိန္နဲသီးတွင် ဗီတာမင်စီ မြင့်မားစွာပါဝင်သောကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါနှင့် ဖျားနာခြင်းများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အသားအရေကို ချောမွေ့စေပြီး ငယ်ရွယ်နုပျိုစေနိုင်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည် အစာခြေလမ်းကြောင်းတွင်း အာဟာရဓာတ်များကို ကောင်းစွာစုပ်ယူနိုင်စေရန်ကူညီပေးပြီး အစာခြေစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

ဟင်းနုနွယ်ရွက်တွင် အာဟာရဓာတ်များစွာ (ဗီတာမင် အေ၊ စီ၊ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်) ပါဝင်သောကြောင့် သင့်ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့်

ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အစာခြေလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးတွင် အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သောကြောင့် အမြင်အာရုံကို ကောင်းမွန်စေပြီး အသားအရေကောင်းမွန်စေကာ၊ နှလုံးကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

မြေပဲ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆန်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရန် အတွက်လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်၊အဆီဓာတ်နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တို့ကို စွမ်းအင်ဓာတ်ရရှိစေရေးအတွက် ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အဆီများက နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး အသားအရေကို လှပစေပါသည်။

ဒန်သလွန်ရွက်သည်လည်း အာဟာရဓာတ် မြင့်မားသည်။ ဒန်သလွန်တွင် ပဲစေ့များမှာကဲ့သို့ ပရိုတင်းဓာတ်များစွာပါဝင်ပြီး လိမ္မော်သီးထက် ဗီတာမင်စီ ၇ ဆ၊ မုန်လာဥနီထက် ဗီတာမင်အေ ၁၀ ဆ၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်ထက် သံဓာတ် ၂၅ ဆ ပိုမိုပါဝင်သည်။

ရွှေဖရုံသီးသည် ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး မျက်စိအမြင်အာရုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေကာ အချို့သော ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချပေးပါသည်။ နှလုံးနှင့် အရေပြားကျန်းမာရေးကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်အုပ်စု	အစားအစာ အမျိုးအစားများ	အာဟာရဓါတ်များ	အကျိုးကျေးဇူးများ
ကောက်နံ့များနှင့် မြေတွင်းဥများ (မဖွတ်ထားသော အနံ့များကို ဦးစားပေး စားသုံးပါ)	ဆန်နှင့် ဆန်ထွက်ပစ္စည်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံထွက်ပစ္စည်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ၊ ပီ လောဥ၊ မျောက်ဥ၊ အခြား အမြစ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်/ဥ	ကစီဓာတ် ဗီတာမင်များ သတ္တုဓာတ် အမျှင်ဓာတ်	စွမ်းအင်၊ တိုးတက်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
တိရစ္ဆာန်မှရရှိသော ပရိုတင်းဓါတ် (အသားဓါတ်)	ကြက်၊ ဥ၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ပင်လယ်စာ၊ အမဲသား၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ အသည်း၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ	ပရိုတင်း အဆီ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ သံဓါတ် သွပ်ဓါတ် တိရစ္ဆာန်ပရိုတင်းသည် အရည်အသွေး အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်ပရိုတိန်းသည် သံဓာတ် /ဇင့်ဓာတ်ကို စုပ်ယူမှုပိုကောင်းစေသည်။	ဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်လိုအပ်ပါသည်။ ဟော်မုန်းများထုတ်လုပ်ရန် ခိုင်မာသောကိုယ်ခံအားစနစ်အတွက် အရေးပါသည်။ သွေးအားကောင်းစေရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။
အပင်အခြေခံ ပရိုတင်းဓါတ် (အသားဓါတ်)	ပဲမျိုးစုံ၊ တိုဟူး/ထုတ်ကုန်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များ၊ ကုလားပဲ၊ ကောက်ပဲစေ့၊ မတ်ပဲစေ့၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပဲနို့၊ တိုဟူး	ပရိုတင်း အဆီ ဗီတာမင်များ သတ္တုဓာတ် သံဓာတ် သွပ်ဓာတ် အမျှင်ဓာတ် (အမျှင်ဓာတ်သည် အချို့သော ဗီတာမင်/ သတ္တုဓာတ်များအား စုပ်ယူမှုကို ကန့်သတ်စေသည်။)  ပဲပုပ်မှရသော ပရိုတင်းမှလွဲ၍ အပင်အခြေခံ ပရိုတင်းသည် အရည်အသွေး နိမ့်သော ပရိုတင်းဓာတ် ဖြစ်သည်။ အစားအစာတစ်ခုတွင် အပင်ပရိုတင်း နှစ်ခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ပါဝင်သင့်သည်။	ပရိုတင်းဓာတ်လိုအပ်ပါသည်။ ဟော်မုန်းများထုတ်လုပ်ရန် ခိုင်မာသောကိုယ်ခံအားစနစ်အတွက် အရေးကြီးသည်။ သွေးအားကောင်းစေရန် လည်း လိုအပ်ပါသည်။
အစေ့အဆန်များနှင့် အစေ့အဆန်များ (အစာနှင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကို သတိထားပါ)	နှမ်း၊ နေကြာစေ့၊ ရွှေဖရုံစေ့၊ ဖရဲစေ့၊ ဘိန်းစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီး၊ ဗာဒီစေ့	ပရိုတင်း အဆီ ဗီတာမင်ဘီ ဖိုက်ဘာ သတ္တုဓာတ် မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ အပင်သံနှင့် ဇင့်)၊ PHYTOCHEMICALS များ	စွမ်းအင်ပေးသည်။ နုလုံးကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်သော အဆီဓာတ်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

အစားအသောက်အုပ်စု	အစားအစာ အမျိုးအစားများ	အာဟာရဓါတ်များ	အကျိုးကျေးဇူးများ
သစ်သီးများ	အရောင် မျိုးစုံ အသီးများ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ စပျစ်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မာလကာ၊ ထောပတ်သီး၊ သရက်သီး၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ မန်ဒရင်း လိမ္မော်သီး	ဗီတာမင်စီ၊ ဖောလိတ်ကယ်လ်စီယမ် ၊ ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ အမျှင် ဓါတ် အဆီနည်းသော PHYTOCHEMICALS များသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန် စေသည်။	ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သန်မာစေသည်။ အရိုးနှင့် သွားများကို သန်မာစေသည်။ အစာခြေလမ်းကြောင်းကို အားကောင်းစေ ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ပဲတောင့်ရှည်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဘရိုကို လီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ကညွတ်၊ နှင်းဆီနီ၊ အရွက် ( ဘူသီ ၊ ပဲ၊ ပဲနီ၊ ပဲနီ၊ ပဲနီ၊ ကြက်ပေါင် )၊ ကိုက်လန် ၊ မုန်ညင်း၊ တရုတ် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်လာဥ ၊	ဗီတာမင် C၊ ဗီတာမင် A၊ ဖောလိတ်ကယ် လ်စီယမ် ၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဗီတာမင် K၊ မဂ္ဂ နီဆီယမ်၊ အမျှင် ဓါတ်	ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သန်မာစေသည်။ ရောဂါကာကွယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ အရိုးနှင့် သွားများကို သန်မာစေသည်။ အစာခြေလမ်းကြောင်းကို အားကောင်း စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ် ပေးသည်။ အငန်ဓါတ် နည်းသည်။ နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်။ အသားအရေ ကောင်းမွန်စေသည်။
နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ	နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ အခြားနို့ထွက် ပစ္စည်းများ	စွမ်းအင် ပရိုတင်း ဗီတာမင်ဒီ ကယ်လ်စီယမ် ဖောစဖရပ်	ပရိုတိန်း၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင် D သည် အရိုး/သွားများကို သန်မာစေပြီး ကြီး ထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကို အားပေး သည်။
အဆီများ	မြေပဲ၊ နေကြာ၊ ပြောင်း၊ ပဲပုပ်၊ သံလွင်၊ ထောပတ်		ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုတို့အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ဓါတ်များကိုရရှိ စေသည်။  သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစွာရှိစေသည်။

ဇယား ၂ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်နှင့် အသက် (၅) နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ စားသုံးသင့်သော အကောင်းဆုံး အစားအစာများ

အစာအာဟာရများတွင် အနံ့များ (စေးကပ်သောအစားအစာများနှင့် မြေအောက်ဥ/ အမြစ်များ)၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်မှရသော အသားဓါတ်၊ အစေ့အဆန်များနှင့် ဆီ/အဆီတို့ ပါဝင်ပါသည်။



Source: FAO Myanmar.

ရုပ်ပုံ ၄ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အကြံပြုထားသော အစားအသောက်ပန်းကန်ပြားဖွဲ့စည်းပုံ

အစာအုပ်စာများတွင် အနှံ့များ (စေးကပ်သောအစားအစာများနှင့် မြေအောက်ဥ/ အမြစ်များ)၊ သစ်သီးများ၊ အသား ဓါတ်၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆီ/အဆီတို့ ပါဝင်ပါသည်။

**Food-Based Dietary Guidelines**  
for Myanmar children  
2 - 5 years old

**Engage in physical activity everyday**

**Get good quality sleep (10-13 hours)**

**Attention to food safety & personal hygiene**

**Have plenty of clean & safe water to drink**

**Limit foods high in fat, sugar and salt.**

**Fruits**  
apple, avocado, watermelon, pear, pineapple, guava, banana, papaya, mango, dragon fruit, orange, seedless grapes, coconut water

**Protein Foods**  
tofu, fish, small fish, chicken, pork, eggs, peas, red beans, red lentils, beef, prawn, milk powder, peanut, high calcium soymilk, yoghurt, fresh milk, milk, milk & products, sunflower seed, black sesame, white sesame, pumpkin seed

**Cereals & products (mostly wholegrain) & tubers**  
white bread, brown bread, sweet potato, white rice, corn, taro, brown rice, egg noodle, rice noodle, potato

**Vegetables**  
tammarind, drumstick, chayote, pumpkin, water spinach, kale, chinese cabbage, broccodi, radish, cabbage, asparagus, carrot, eggplant, beansprouts, tomato, peanut oil, butter

Source: UNICEF Myanmar.

ရုပ်ပုံ ၅ - အသက် ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် အကြံပြုထားသော အစားအစာပန်းကန်ပြား

## ၃. ၂။ ကလေးများ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် အကြံပြုချက်များ

နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်စေပါ။ ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် သင်ယူချိန်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အား သန်မာသော ခန္ဓာကိုယ်ရရှိစေရန်နှင့် အရိုးများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ ပျော်ရွှင်စေရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ တည်ဆောက်ရန် ကူညီပေးသည်။ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၃ နာရီ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားပါစေ။ ကစားခြင်းသည် ကလေးများအား ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများကို သင်ယူစေပြီး ကြွက်သားများ သန်မာလာကာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ရန် ကူညီပေးသည်။ ကလေးများအတွက် အကြံပြုချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်စေပါ။ ထိုင်ချိန် လျှော့ပါ။ ဖုန်းကြည့်ခြင်း/ SCREEN TIME ကို လျှော့ပါ (တစ်နေ့ကို ၁ နာရီ အောက်အဖြစ် ကန့်သတ်ထားပါ )
- သန့်ရှင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော ရေကို များများသောက်စေပါ။ အချိုဓာတ်ပါသော အချိုရည်တွေကို ကန့်သတ်ပါ။ ဆိုဒါများ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ချောကလက်အချိုရည်များ သို့မဟုတ် အားဖြည့်အချိုရည်များကို မတိုက်သင့်ပါ။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများကိုစားစေပါ။ အပြင်စာများ စားခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။
- လုံလောက်စွာအိပ်စက်စေပါ ( တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၁၀-၁၃ နာရီ ခန့်)။ လုံလောက်သော အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူပြုစေသည်။
- သကြား၊ ဆားနှင့် အဆီများသော အစားအစာများကို ကန့်သတ်ပါ။ ဤအစားအစာများသည် ကယ်လိုရီများသော်လည်း အခြား အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုနှင့် အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းပါးပြီး ကြာရှည်ခံပစ္စည်းများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများစွာ ပါဝင်ပါသည်။ အဆင်သင့်လုပ်ထားသော သရေစာများနှင့် သကြားလုံးများကို ကန့်သတ်ပါ။ သစ်သီးများသည် ကလေးများ၏ အာဟာရအတွက် ချိုမြိန်သော အရသာပေးစွမ်းနိုင်သည့် အကောင်းဆုံး အစားအစာဖြစ်သည်။

## ၃.၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်/နို့တိုက်မိခင်များ အတွက် အကြံပြုချက်များ

သန့်ရှင်းသောအစားအစာကိုသာ စားသုံးစေခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသောရေကိုသာ သောက်သုံးစေခြင်းတို့က သင့်နှင့် သင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေစေရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မသန့်ရှင်းသောအစာနှင့် ရေမှရရှိသော ရောဂါပိုးများသည် ဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ သင့်နှင့် သင့်ကလေးငယ်များ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်နှင့် ရောဂါများမှကာကွယ်ရန်အတွက် အစားအစာဘေးကင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို နေ့စဉ် လေ့လာသင်ယူလေ့ကျင့်လေ့ကျင့်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ခုခံအားစနစ်နိမ့်ကျနေတတ်သောကြောင့် ဘေးကင်းသောအစားအစာနှင့် ရေကိုရွေးချယ်ရာတွင် အထူးသတိထားသင့်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော အမျိုးသမီးများသည် လည်း ကြီးထွားလာသောကလေးငယ်အတွက်နှင့် ရောဂါဘယများမှ ကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အထူး ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အကြံပြုချက်များတွင်

- အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပါ။
- အသီးအနှံ/ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေချာဆေးကြောပါ။
- အစားအသောက်ကို ကျက်အောင် သေချာချက်ပြုတ်ပါ။
- အသားအစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာများကို သတ်သတ်စီ ခွဲထားပါ။
- အစားအစာကို သိမ်းဆည်းရာတွင် သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီး ၂ နာရီအတွင်း အစာချက်ချင်းစားပါ။ မကုန်သည့် အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာမရှိပါက ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ပြီး အေး၍ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- အစားအစာကို နွေးရာတွင် အရမ်းပူလာသည်အထိ ပြန်နွေးပြီး ချက်ချင်းစားပါ။
- ရေသန့် သို့မဟုတ် ဆူအောင်ကြိုချက်ထားသည့် သန့်ရှင်းသော ရေကိုသာ သောက်ပါ။

- သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးငယ်ကို ပိုမိုကျန်းမာစေပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်စေရန် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- နေ့စဉ် အစားအစာ အမျိုးမျိုး (ကောက်နုများ/မြေတွင်းဥများ/ အသားခါတ် အစားအစာများ/ အခွံမာသီး/အစေ့/ဆီ နှင့် ရောင်စုံသစ်သီးများ/ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုး) ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။
- ပရိုတင်းဓာတ်ကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များများစားသုံးခြင်းဖြင့် သကြားနှင့် ဆားစားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ပါ။
- နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်လုပ်ပါ။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိခြင်းက ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။
- သန့်ရှင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော ရေများများသောက်ပါ။ ရေလုံလုံလောက်စွာသောက်ခြင်းက ဝမ်းချုပ်တာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် အစားအသောက်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပြီး တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

## ၃.၄။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိခြင်းသည် ကျန်းမာသောဘဝနေထိုင်မှုပုံစံအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် အကြံပြုချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။
- ထမင်းစားပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် သေချာဆေးပါ။
  - ကစားပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် သေချာဆေးပါ။
  - အိမ်သာသုံးပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးပါ။
  - တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။
  - ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်ကို အုပ်ထားပါ။
  - လက်သည်းများကို တိုတိုညှပ်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

## ၃.၅။ လျော့စား/ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအစာများ

ဤအစားအစာများကို အကြိမ်ရေရော ပမာဏပါ လျော့စားပါ။

- ထမင်းနဲ
- ပလာတာ
- အသီးအရွက်ကြော်စုံ (ဗူးသီးကြော်ကဲ့သို့)
- ဝက်အူချောင်း
- ဆီတို့ဟူး
- ဆီပြန်ဟင်း

ဤအစားအစာများသည် ဆား နဲ့ အဆီ အများအပြားဖြင့် ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆီနှင့် ဆား အလွန်အကျွံစားခြင်းသည် အဝလွန်ခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆားများသောအစားအစာများတွင် အချိုမှုန့် (မိုနိုဆိုဒီယမ်ဂလူတမိတ်) ပါသော အစားအစာများ၊ အာလူးကြော်နှင့်အခြားအကြော်များ၊ ငါးပိ၊ အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ပဲခံပြာရည်၊ ငါးခံပြာရည် နှင့် အခြားဟင်းခတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

ဆား (အင်္ဂလိပ်) ကို အသင့်အတင့်သာ စားသုံးသင့်ပါသည်။ (အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက် တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းထက် မပိုစေရ။ ကလေးများအတွက် ထိုပမာဏထက် လျော့နည်းသင့်ပါသည်။) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆားပမာဏများစွာ စားသုံးပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေများကိုစွန့်ထုတ်ရာတွင် ပြဿနာရှိစေပြီး အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုလည်း ကြုံရနိုင်ပါသည်။ ဆားဓာတ်များသော အစားအစာများသည် ကလေးများ၏ နုနယ်သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ (အပြည့်အဝ မဖွံ့ဖြိုးသေး) ကို ဒဏ်ပိစေပါသည်။ ကလေးများအား အင်္ဂလိပ်များသော အစားအစာများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် လူကြီးဖြစ်ချိန်တွင်လည်း အင်္ဂလိပ်ကြိုက်သူဖြစ်လာစေပြီး ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

သကြားဓာတ်များသောအစားအစာများတွင် သကြားပါသောအချိုရည်များ၊ သစ်သီးယိုများ၊ ရွှေ ရင်အေး၊ အုန်းဂျယ်လီ၊ ရွှေကြည်၊ ထန်းလျက်၊ အသင့်သောက်ကော်ဖီ၊ ရေခဲချောင်းနှင့် အဆင်သင့်စားကိတ်မုန့်/အချိုပွဲ/ကွတ်ကီး/ဝေဖာများ ပါဝင်ပါသည်။



လူအများစုနှင့် ကလေးအများစုသည် ချို့မြန်သော အစားအစာများကို နှစ်သက်ကြသော်လည်း အဆိုပါ အစားအစာများသည် လတ်ဆတ်သော သဘာဝအသီးအနှံများမှသာ ဖြစ်သင့်သည်။ သကြား သို့မဟုတ် ထန်းလျက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများတွင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီများစွာပါဝင်သော်လည်း အခြား အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်မှု အလွန်နည်းပါသည်။ အချို့ဓာတ်များသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အဝလွန်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

## ၃.၆။ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အခြား အလေ့အကျင့်များ

- **အရက်သောက်ခြင်း** - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အရက်သောက်ခြင်းသည် ကလေးတွင် ဥာဏ်ရည်နိမ့်ပါးခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်း ပျက်စီးခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့တိုက်စဉ်ကာလအတွင်း အရက်သောက်ခြင်းသည် နို့ထွက်နှုန်းနည်းစေပြီး ကလေးတွင် အာဟာရချို့တဲ့စေနိုင်သည်။
- **ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်နှင့် ဆေးပေါ့လိပ်** - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေးငယ်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီ စောမွေးခြင်း၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်များပါရှိခြင်းနှင့် အဆုတ်/အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့တိုက်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နို့ထွက်နှုန်းနည်းစေသောကြောင့် ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်မတက်ပဲ ရှိစေနိုင်သည်။
- **ကွမ်းယာစားသုံးခြင်း** - ကွမ်းယာစားသုံးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။
- **အသား/ငါး အစိမ်းများ** - အသား/ ငါးစိမ်းနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် အစာမသန့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- **ညွှန်ကြားမှုမရှိသော ဆေးဝါးများ** - အရည်အသွေး ထိန်းချုပ်မှု အားနည်းပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မသိရသောကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးများကို သောက်သုံးခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အချို့ဆေးများ/ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် သန္ဓေသားနှင့် မွေးကင်းစကလေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးများကိုသာ သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင် တရားမဝင်သော ဆေးဝါးများ (မူးယစ်ဆေးများ) သောက်သုံးခြင်း မပြုပါနှင့်။ ဤဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး ကုသ၍ မရနိုင်သော ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများအပြင် ကလေးရောဂါ မိခင်ပါ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

# ၄။ မိုးငြမ်းစာအုပ်စာရင်း

Abbas RK and Elsharbasy FS. 2018. Nutritional values of moringa oleifera, total protein, amino acid, vitamins, minerals, carbohydrates, total fat and crude fibre, under the semi-arid conditions of Sudan. *Journal of Microbial and Biochemical Technology* 10.2:56–8.

Ahern M, Mwanza PS, Genschick S and Thilsted SH. 2020. Nutrient rich foods to improve diet quality in the first 1000 days of life in Malawi and Zambia: Formulation, processing and sensory evaluation. Penang, Malaysia: WorldFish.

Bulungu A. 2022. Fish for livelihood: Social and behaviour change strategy. Penang, Malaysia: WorldFish. Program Report.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12348/5304>

Byrd KA, Pincus L, Pasqualino MM, Muzofa F and Cole SM. 2021. Dried small fish provide nutrient densities important for the first 1000 days. *Wiley Online Library: Maternal and Child Nutrition* 17(4):1–13.

Garone S. Jackfruit nutrition facts and health benefits. [verywellfit.com](https://www.verywellfit.com)

Griffiths D and Rizaldo Q. 2022. Small fish: Huge impact. Bangkok, Thailand: FAO.

Koehn JZ, Allison EH, Golden CD and Hilborn R. 2022. The role of seafood in sustainable diets. *Environmental Research Letters* 17:03.  
doi: [10.1088/1748-9326/ac3954](https://doi.org/10.1088/1748-9326/ac3954)

LEARN Project. 2019. Learning about the first 1000 days. Yangon, Myanmar: LEARN Project.

Ratha BC. 2022. Harnessing the power of small fish to nourish women and children: A pilot study inclusion of small fish in the ICD's Supplementary Nutrition Program in Odisha, India. Penang, Malaysia: WorldFish. [Presentation](#).

Sigh S, Roos N, Sok Daream, Borg B, Chamnan C, Lailou A, Dijkhuizen MA and Wieringa FT. 2018. Development and acceptability of locally made fish-based, ready-to-use products for the prevention and treatment of malnutrition in Cambodia. *Food and Nutrition Bulletin* 39(3):420–34.

Sonowal N, Beypi N, Baruah D, Ratha BC and Rajendran S. 2022. Booklet: Small fish recipes of Assam. Penang, Malaysia: WorldFish.

United Nations Children's Fund. 2022. Food-based dietary guidelines for Myanmar children 2–5 years old. Yangon, Myanmar.

Zaw HMM, Thar CM and Lee WTK. 2022. Myanmar food-based dietary guidelines for pregnant and lactating women. Naypyitaw, Myanmar: FAO.

Zaw HMM, Thar CM and Lee WTK. 2022. Myanmar food atlas: A user guide to aid food portion size estimation. Naypyitaw, Myanmar: FAO.

[WHO] World Health Organization. 2021. Infant and young child feeding. Geneva: WHO.

WorldFish. 2016. Managing aquatic agricultural systems to improve nutrition and livelihood in rural Myanmar. Yangon, Myanmar: WorldFish. Project Brief.



### About WorldFish

WorldFish သည် ငါးဖမ်းဆီး မွေးမြူထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် အကျိုး အမြတ်ရည်မှန်းချက်မထားသော နိုင်ငံတကာငါးလုပ်ငန်းသုတေသနအဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။ WorldFish သည် အာဖရိက ၊ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသ များတွင် ကျေးလက်ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျော့ချရေး၊ ငါးရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အာဟာရပြည့်ဝရေးတို့ကိုအဓိက ဦးတည်ရည်မှန်းချက်ထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါ သည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်း များနှင့်လည်းပူးပေါင်းဖော်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

WorldFish ရုံးချုပ်ကို မလေးရှားနိုင်ငံ ပီနန်မြို့တွင်ဖွင့်လှစ်ထားပြီး အာဖရိက၊ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသများတွင် ရုံးခွဲများဖွင့်လှစ်ထားရှိပါသည်။ WorldFish သည် နိုင်ငံတကာ စိုက်ပျိုး မွေးမြူရေး ဦးဆောင်ပညာရှင်များအဖွဲ့ (CGIAR) ၏ အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်ပါသည် ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက [www.worldfishcenter.org](http://www.worldfishcenter.org) တွင်လေ့လာပါ။