



စားသောက်ဖွယ်ရာ စာအုပ်



မိတ်ဆက်လွှာ

ဤစားသောက်ဖွယ်ရာစာအုပ်ဟာ ချစ်သောမိခင်များနှင့်ဖခင်များအတွက် ရည်ရွယ်ပြုစုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်များက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချိန် အစာအာဟာရအကြောင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့အစားအစာအကြောင်း၊ တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေအကြောင်းလေ့လာသင်ယူခဲ့ကြရသလို မိမိတို့ရဲ့ ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ် ကလေးငယ်တွေနဲ့ ရင်သွေးငယ်များကို ဘယ်လိုကျွေးမွေးပြုစုရမယ် ဆိုတာကိုလည်းလေ့လာဖြစ်ခဲ့ပြီးပါတယ်။ မိခင်ဖခင်တို့အနေနဲ့ မိမိတို့ ရင်သွေးတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေလိုတဲ့ဆန္ဒနဲ့အညီ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့အနေနဲ့ ဒေသတွင်းမှာပဲရနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ကာ အရသာ ကောင်းမွန် လှတဲ့ ချက်စရာ စားသောက်ဖွယ်ရာ အမယ်မယ်ကို သံတောင်ကြီးမြို့နယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဒေသခံမိခင်တွေဆီကတဆင့် စုဆောင်းခဲ့ကြပါတယ်။

စားသောက်ဖွယ်ရာ တစ်ခုချင်းစီအတွက် ပုံဖော်သင်္ကေတပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖော်ပြထားပြီး အဲ့ဒီသင်္ကေတအတွက် ရှင်းလင်းချက်တွေကိုလည်း အောက်မှာတွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကာလာအရောင်တစ်ခုချင်းစီကတော့ အရေးကြီးတဲ့ ဗီတာမင်ဓါတ်၊ သတ္တုဓါတ်နဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတွေကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်ပြီး စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်ခုမှာ အရောင်များများပါလေ ပိုပြီးအာဟာရတန်ဖိုးမြင့်လေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ပိုက်ဆံပုံ သင်္ကေတလေးတွေကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်လည်း စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်ခုချင်းစီရဲ့ အကုန်အကျ သက်သာမှုနဲ့ အကုန်အကျ ကြီးမြင့်မှုတွေကို ချင့်ချိန်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် အကျွမ်းဝင်ဖြစ်တဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေကိုလည်း ကလေးငယ်ပုံသင်္ကေတနဲ့ ကိုယ်စားပြု ဖော်ပြထားပါတယ်။ မိခင်ဖခင်များအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ နှစ်သက်ဖွယ်ရာတွေကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ရင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် မိခင်ဖခင်များနဲ့ ရင်သွေးငယ်များ မိသားစုဝင်များအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဆန္ဒပြုဆုတောင်းအပ်ပါတယ်။

သင်္ကေတရှင်းလင်းချက်

- အသားဓါတ်
- သံဓါတ်
- ဗီတာမင်အေ
- အခြားဗီတာမင်များ
- သတ္တုဓါတ်
- အမျှင်ဓါတ်
- စွမ်းအင်ဓါတ်

အကုန်အကျအသက်သာဆုံး
 အကုန်အကျအသင့်အတင့်
 ကုန်ကျစရိတ်များနိုင်သည်



ကလေးစားရန်အဆင်ပြေသည်

ကျေးဇူးတင်လွှာ

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကျေးလက်နေပြည်သူများ၏ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးကိုစွဲအတွက် အကူအညီပေးခဲ့သော ဩစတေးလျ၊ ကနေဒါ၊ ဥရောပသမဂ္ဂ၊ အိုင်ဟာလန်၊ ဆွတ်ဇာလန်၊ အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတို့အား ကျွန်ုပ်တို့မှ လှိုက်လှဲစွာကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ အလှူရှင်နိုင်ငံများ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုစီမံကိန်း (LIFT) သို့ ကူညီထောက်ပံ့မှုအပေါ် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Healthy & Happy Familie Ltd (HHF) မှ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး အသင်းအဖွဲ့လိုက် အားထုတ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဒေါ်သဲမာထွန်းသိန်း (အာဟာရပညာရှင်နှင့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေး အတိုင်ပင်ခံ)၊ ဦးစိုးညီညီ (အာဟာရပညာရှင်)၊ ဦးအောင်မြတ်ကျော် (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အတိုင်ပင်ခံ) တို့က ပံ့ပိုးပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဘာသာပြန်ခြင်းလုပ်ငန်းနှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များမှာလည်း ဒေါ်ချယ်ရီဝင်း၊ ဒေါ်မကဗျာသွယ်၊ ဒေါ်ဝင်းနန္ဒာအောင်၊ ဒေါ်ခင်ယွန်းလွှာထွန်းစသည့် HHF ပိုင်းတော်သားများက ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ပါတယ်။ ဓါတ်ပုံရိုက်ကူးရေးအတွက် ဓါတ်ပုံကျွမ်းကျင်သူ မက်ဒလင်းနာဟော့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး စာအုပ်ဒီဇိုင်းအတွက်ကိုမူ World Concern Myanmar မှ အီရင်ပက်ထရီက တာဝန်ယူခဲ့ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဩစတေးလျ၊ ကနေဒါ၊ ဥရောပသမဂ္ဂ၊ အိုင်ဟာလန်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံများမှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခဲ့ပါတယ်။ ဤစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားချက်များက LIFT ရံပုံငွေအလှူရှင်များ၏ တရားဝင်အတွေးအမြင်များကို ထင်ဟပ်ခြင်းမရှိပါဘူးဆိုတာ ကြိုတင်ပြောကြားလိုပါတယ်။

ဘဝအစ ရက် (၁၀၀၀) ၏ စွမ်းအား

ဘဝအစ ရက် (၁၀၀၀) ကာလအတွင်း မှန်ကန်သော အာဟာရများ ရရှိစေခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်စွမ်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် ဘဝအောင်မြင်ရေး အတွက် အခြေခံ အုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ ကလေးမွေးဖွားချိန်အထိ သန္ဓေသားသည် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓါတ်အားလုံးကို မိခင်ထံမှ ရသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်မှ အစာကောင်းမွန်စွာစားလျှင် ကလေးလည်း အာဟာရပြည့်ဝမည်။



မွေးစမှ အသက် (၆) လ

မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရ ဖြစ်သည့်အပြင် ပထမဆုံး ကာကွယ်ဆေးအဖြစ် ရောဂါများကိုပါ ကာကွယ်ပေးသည်။



အသက် (၆) လမှ (၂) နှစ်အထိ

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများသည် ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။



ဘဝအစရက် (၁၀၀၀) ကာလအတွင်း ကောင်းမွန်သော အာဟာရရရှိခြင်းသည် ကလေး၏ အနာဂတ်တွင် ပိုမိုအောင်မြင်စေနိုင်သည်။
ဘဝအစရက် (၁၀၀၀) ကာလအတွင်း ကောင်းမွန်သောအာဟာရ ရရှိသည့် ကလေးငယ်များသည် ဖျားနာမှုနည်းပါသည်။ ကျောင်းတွင် ပညာပိုမို ထူးချွန်သည်။
လူကြီးဘဝတွင် ဝင်ငွေပိုမိုကောင်းမွန်နိုင်သည်။ ပိုမိုကျန်းမာသော မိသားစုဘဝများကို ပိုမိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြသည်။

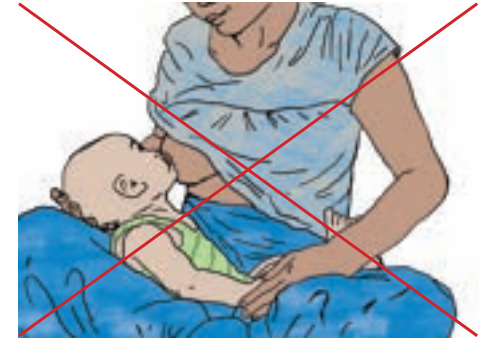
ကလေးကို စိတ်ပါလက်ပါစွာ ချော့မြူကျွေးမွေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

- ပထမ ၆လ အတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ အခြားအစားအစာ၊ အရည်များ လုံးဝ မတိုက်ကျွေးရပါဘူး။
- ကလေးကို အစာကျွေးတဲ့အခါမှာ မတ်မတ်ထိုင်သော အနေအထားနှင့် ကျွေးမွေးရပါမယ်။ လဲလျောင်းပြီး ဘယ်တော့မှ မကျွေးရပါဘူး။
- ကလေးအား အစာကျွေးတဲ့အခါမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ကျွေးရပါမယ်။

ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း

- ကလေးအသက် ၆လ အရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာကို စတင်ကျွေးမွေးရပါမယ်။
- ကလေးကို ကျွေးမွေးမယ့်အစာတွေကို ဝါးပြီးမှ မကျွေးရပါဘူး။ ပန်ကန်၊ ဖွန်းတို့ကို သုံးပြီး ချေမွပြီးမှ ကျွေးရပါမယ်။
- ကလေးရဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကလေးရဲ့တုန့်ပြန်မှုပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ပါလက်ပါ ကျွေးမွေးပါ။
- ကလေးရဲ့ ဆာလောင်မှုလက္ခဏာတွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်တုန့်ပြန်၍ ကျွေးပါ။
- ကလေးကို မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်၍ ပြုံးပြပြီး အစာကျွေးပါ။
- မျက်နှာအမူအရာတွေကို အတုယူတုန့်ပြန်ပါ။
- အစာကျွေးစဉ် စကားပြော၊ ဆော့ကစားပေးပါ။
- ကလေးကို အစားစားစေရန် အတင်းမပြုလုပ်ရပါ။



အစားစားချင်သည့် လက္ခဏာများ

ကလေးဟာ လက်တွေ့ ခြေထောက်တွေ လှုပ်ရှားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေမယ်။
နှုတ်ခမ်းတွေ၊ လက်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေကို စပ်မယ်။
ကလေးရဲ့ခေါင်းက မိခင်ဆီ သို့မဟုတ် အစားအစာဆီကို ဦးတည်လာမယ်။
အစားအစာကိုမြင်တဲ့အခါ ကလေးက ပါးစပ်ကို ဟလာမယ်။

အစာကျွေးတာရပ်ရမယ့်လက္ခဏာများ

ကလေးဟာ ခေါင်းကို တစ်ဖက်ကိုလှည့်ထားပြီး အစာစားဖို့ ငြင်းဆန်မယ်။
အစာကို တွန်းထုတ်မယ်။
နှုတ်ခမ်းတွေကို တင်းတင်းစေ့ထားမယ်။
အစာ၊ အရည် ထပ်စားသောက်ဖို့ ငြင်းဆန်မယ်။



၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များကို ဖြည့်စွက်စားကျွေးခြင်း

unicef

အသက်	တစ်နေ့လျှင်ကျွေးရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပျမ်းမျှကျွေးရမည့်ပမာဏ	အစာအပျစ်အကျုံ	အစာအမျိုးအမယ်
၆-လပြည့်လျှင် 	- ဖြည့်စွက်စားများကို စတင်ကျွေးပါ။ (၂-၃ကြိမ်) - မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း	ထမင်းစားစွန်း (၂-၃စွန်း) အခြေခံအစာနှင့် စပြီး တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။ 	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / နူးညံ့ပျော့အိသည့် ကင်္စီကဲ့သို့ 	ဖြည့်စွက်စားကျွေးရာတွင်..... ★ ထမင်း၊ ကျုံ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ (အခြေခံအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး 
၆-၉လ 	- ဖြည့်စွက်စား (၂-၃ကြိမ်) - မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း - သွားရည်စား (၁-၂ကြိမ်)	ထမင်းစားစွန်း (၂-၃စွန်း) မှ တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။ (၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ 	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / ခြေကျွေးခြင်း / အနှစ်ခြစ်အောင် ပြုတ်ကျွေးခြင်း (မိသားစုထမင်းပိုင်း အစာ)	★ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး 
၉-၁၂လ 	- ဖြည့်စွက်စား (၃-၄ကြိမ်) - မိခင်နို့စို့စေခြင်း - သွားရည်စား (၁-၂ကြိမ်)	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ 	နပ်နပ်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သော မုန့်၊ မုန့်ချပ်များ	★ ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - ပဲနီလေး၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ) တို့မှ တစ်မျိုး 
၁၂-၂၄လ 	- ဖြည့်စွက်စား (၃-၄ကြိမ်) - မိခင်နို့စို့စေခြင်း - သွားရည်စား (၁-၂ကြိမ်)	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန်အပြည့် 	မုန့်ချပ်များ၊ မိသားစုထမင်းပိုင်း အစာ	★ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်ရှိသော အသီးအရွက် အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး  စုစုပေါင်း လေးမျိုးပါအောင်ကျွေးပါ

ဖိတ်ပါလက်ပါတက်ကြွစွာ သွားရောက်ပါ။



အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်၊ အစာကျွေးခင်၊ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆိုးပြန်သန့်စင်ကြည့်စားပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုများ

အာဟာရကောင်းမွန်စေရန် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားအစာ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ် ပိုစားရပါမယ်။
- နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ အစားအစာ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ပိုစားပေးရပါမယ်။
- မိမိဒေသမှာ ရရှိနိုင်တဲ့ အစာအမျိုးအမျိုးကို အုပ်စုစုံလင်အောင် ရွေးချယ်စားသုံးရပါမယ်။
- ချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာ အိုင်အိုဒင်းဆားကို အသုံးပြုရပါမယ်။
- ရေဆာတိုင်း ရေသောက်ပေးရပါမယ်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်စဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ

- အရက်၊ ဝိုင်၊ ဘီယာ မသောက်သုံးရပါ။
- အစာနှင့်အတူ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်း မပြုရပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းယာ၊ ကွမ်းစားခြင်း ရှောင်ရပါမယ်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကော်ဖီသောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ရပါမယ်။
- တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးများ မသုံးရပါ။
- လေးလံသော ပစ္စည်းများ မချီခြင်း၊ အချိန်တော်တော်ကြာအောင် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။



ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို စောနိုင်သမျှစောစော ခံယူပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ် ခံယူရပါမယ်။
- သံခါတ်ဆေးပြားများနဲ့ ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေးပြားများကို ကလေးမီးဖွားပြီး (၃) လအထိ သောက်သုံးရပါမယ်။
- ကလေးမီးဖွားပြီးလျှင် ဗီတာမင်အေဆေးလုံး သောက်သုံးရပါမယ်
- အိပ်စက်အနားယူတဲ့အခါ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်သုံးပြီး အိပ်စက်ရပါမယ်။
- လုံလောက်သော အနားယူမှုရှိရပါမယ်။



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အဓိကသတင်းအချက်အလက်များ

- အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ၊ မပြင်ဆင်မီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်အပြီး၊ ကလေးမစင်များသန့်ရှင်းအပြီး၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးအချိန်များတွင် လူကြီး၏လက်ကို ဆေးကြောရပါမည်။
- ကလေး၏လက်ကို အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်တွေမှာ ဆေးကြောရပါမည်။
- လက်ဆေးခြင်းအဆင့်ဆင့်ကိုတော့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။



ဘေးကင်းလုံခြုံသော အစားအသောက်

သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေကိုသာ သောက်ပါ။

- ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းသောရေက အရေးကြီးပါတယ်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ နေရာကရရှိတဲ့ သို့မဟုတ် ကြိုချက်ထားတဲ့ ရေကိုသာ အမြဲသောက်သုံးပါ။
- အသက် (၆) လအောက်ကလေးငယ်ကို ရေလုံးဝ မတိုက်ရပါ။
- အသက် (၆) လ ကျော်တဲ့အခါမှာလည်း နို့ ဘူး၊ နို့ သီးခေါင်းတွေသုံးပြီး တိုက်ကျွေးတာမျိုး မလုပ်ရပါ။ ဒီလိုပစ္စည်းတွေဟာ သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောဖို့ ခက်ခဲပြီး ကလေးကို နေမကောင်းဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။
- အိပ်ပွားတဲ့အစား ခွက်ကိုအသုံးပြုပါ။



အစားအသောက်များအား ဘေးကင်းအောင် ပြင်ဆင်ခြင်း

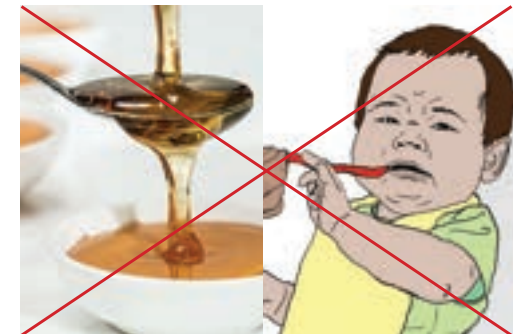
- အရှေ့စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသောနည်းလမ်းများအတိုင်း လက်ဆေးပါ။
- မီးဖိုဆောင်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန်ပြင်ဆင်သည့်နေရာ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။
- အစာချက်ပြုတ်တဲ့အခါ၊ အစားအစာတွေပြင်ဆင်တဲ့အခါနှင့် ကလေးအစာကျွေးတဲ့အခါတွေမှာ သန့်ရှင်းတဲ့ အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်တွေကိုသာ သုံးပါ။
- အစားအစာများကို မချက်ပြုတ်မီ သို့မဟုတ် မစားသုံးမီ သေချာဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ။
- မကုန်သည့် အစားအစာများကို အေး၍ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင်သာ ထားပါ။



ရက် (၁၀၀၀) ကာလအတွင်း အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

ဒီ အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာအချက်တွေဟာ ရောဂါတွေနှင့် ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ အန္တရာယ်တွေကနေ ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

- အသား၊ ကြက်သား၊ ငါးတို့ကို သေချာကျက်အောင် ချက်ပါ။
- ဥတွေကို ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ အနှစ်ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။
- အသက် (၁) နှစ်အောက် ကလေးတွေကို ပျားရည် မတိုက်ရပါ။
- မွေးကင်းစကလေးတွေကို ပျားရည်၊ ရေ၊ နို့မှုန့် သို့မဟုတ် ထမင်းတို့ကို မကျွေးရပါ။
- ညှစ်ထားတဲ့ မိခင်နို့ကို အေးပြီး ဖုံးအုပ်ထားတဲ့နေရာမှာထားမယ် ဆိုရင် ရာသီဥတုပူတဲ့အချိန်တွေမှာတောင် အချိန် (၈) နာရီ ကြာသည်အထိ ကောင်းမွန်စွာ သိမ်းဆည်းနိုင်ပါတယ်။





အမိကဟင်းပွဲ ပဲဟင်း (ပဲလုံးချက်)



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ရေစိမ့်ထားသောပဲ
ဆနွင်းမှုန့်
ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ

ဟင်းချက်ဆီ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ရေ



ကြော်ပါ



ချက်ပါ

အမိကတင်းပွဲ

ပူးညွန့်ကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပူးညွန့်
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ဟင်းချက်ဆီ
ရေ



ကြော်ပါ

အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ



အဓိကဟင်းပွဲ

ကြက်အာလူးဟင်း



ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား

အာလူး

ဟင်းချက်ဆီ

ချင်း (ဂျင်း)



ကြက်သွန်နီ

ဆန္ဒင်းမှန်

အိုင်အိုဒင်းဆား

ပဲငံပြာရည် အနောက်



ထောင်းပါ

အာလုံးကို ရောနှောပြီးနံ့အောင်နယ်ပါ

အာလူးကို အရင်ကြော်ပါ။



ကြော်ပါ

အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ

မွှေပါ

အဓိကဟင်းပွဲ

ကြက်ဥသီးစုံ ပဲဟင်း



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ
မန်ကျီးသီးမှည့်
ကြက်သွန်ဖြူ
အရောင်တင်မှုန့် (ဟင်းချက်မှုန့်)
အာလူး

ပဲနီလေး
ဒန့်ဒလွန်သီး
ပဲတောင်ရှည်သီး
ဆနွင်းမှုန့်

ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ
ဟင်းချက်ဆီ
အိုင်အိုင်ခင်းဆား
ဟင်းမွှေးမဆလာ/မဆလာ
ရေ



အားလုံးကိုရောထည့်၍မွှေပါ။

အဖုံးဖုံး၍ချက်ပါ။



ဟင်းမွှေးမဆလာထည့်ပါ။



မန်ကျည်းရည်နှင့်ပဲတောင်
ရှည်ထည့်ပါ။



အဓိကဟင်းပွဲ

မုန့်လာပင်ပေါက် လုံးချက်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန့်လာရွက်နု (သို့) မုန့်လာပင်ပေါက်

ခရမ်းချဉ်သီး

အရောင်တင်မှုန့် (ဟင်းချက်မှုန့်)

ဆန္ဒင်းမှုန့်

ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ

ဟင်းချက်ဆီ

ဆား

ရေ

ငါး



အပေါ့အငန်အတွက် ဆားကို လိုသလို ထည့်ပါ

ရေလိုသလို ထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ ထပ်မံ ချက်ပြုတ်ပါ။

အဖုံးဖုံးပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။



အဓိကဟင်းပွဲ

ငါး၊ မျှစ်နှင့် ချဉ်ပေါင်နှပ်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ချဉ်ပေါင်ရွက်

မျှစ်

ငရုတ်သီးစိမ်း

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆနွင်းမှန့်

ဟင်းချက်ဆီ

အိုင်အိုဒင်းဆား

ရေ

စိမ်းစားငါးပိ



ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။



အဖုံးဖုံးပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။



အဖုံးဖုံးပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။

မွှေပေးပါ။ ရေကို လိုအပ် သလို ထပ်ထည့်ပါ။



အဓိကဟင်းပွဲ

ငါး/ ငါးဆားနယ်/ ငါးပိကောင် ကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ငါး/ ငါးဆားနယ်/ ငါးပိကောင်
ဆနွင်းမှုန့်
ဟင်းချက်ဆီ



ငါးကို ဆနွင်းမှုန့်၊ ဆားတို့နှင့် နယ်ပါ
ဆီပူအောင်လုပ်ပါ

နီရဲပြီးကြွပ်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။

မိမိလိုချင်သည့် အရသာရအောင်
အပေါ့အငန်ထိန်းညှိနိုင်ပါသည်။



အမိကဟင်းပွဲ ဒန့်ဒလွန်ရွက်နှင့် ကြက်ဥမွှေကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ဒန့်ဒလွန်ရွက်
ကြက်ဥ
ကြက်သွန်နီ

ဟင်းချက်ဆီ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ငရုတ်ကောင်း



အမိကဟင်းပွဲ ဗူးသီးနှင့်ဒန့်ဒလွန်ရွက်ဟင်းချို



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ဗူးသီး (အနေတော် လှီးထားပါ)
ဒန့်ဒလွန်ရွက်
ကြက်သွန်ဖြူ
ငရုတ်ကောင်း

ရေ
အိုင်အိုင်အင်းဆား
ကြက်သွန်နီ



ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ



ရေဆူပါက ဗူးသီးနှင့်
ကြက်သွန်ဖြူ/နီထည့်ပါ



ပြီးနောက် အဖုံး ဖုံးထားပြီး
ချက်ပြုတ်ပါ။



ဗူးသီးနူးလာပါက ဒန့်ဒလွန်ရွက်ခတ်ပါ။



အားလုံးအနေတော်ဖြစ်ပါက
ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဆားသင့်တင့်စွာ
ခတ်ပြီး မိမိလိုချင်သည့် အရသာ
အတိုင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။



အဓိကဟင်းပွဲ
ဗူးသီးလုံးချက်

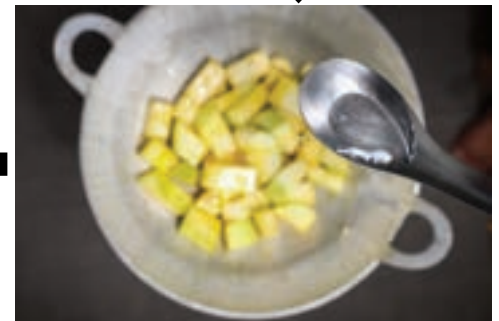


ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ဗူးသီး (အနေတော်
လှီးထားသည့်)
ကြက်သွန်ဖြူ
ဟင်းချက်ဆီ

ကြက်သွန်နီ
ရေ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ဆနွင်းမှုန့်



ဗူးသီးအရောင် ပြောင်းလာသည်အထိ
ချက်ပါ



လိုအပ် ပါက ရေထပ် ထည့်ပါ။

အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ပါ

ရေထည့်ပါ။

အဓိကဟင်းပွဲ ကရင်ရိုးရာ တာလဘောဟင်း



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရိုးပတီသီး
ဆူးပုတ်ရွက်
ဆန်လှော်မှုန့်
ပိန္နဲသီး

ပိန်းဥ
မျှစ်
ဒန့်ဒလွန်ရွက်
ကြက်သွန်ဖြူ

အိုင်အိုဒင်းဆား
ရေ
ပုစွန်ဆိတ် (အခြားသားငါးဖြင့်
အစားထိုးနိုင်သည်)



ရေဆူအောင်တည်ပြီး ဆန်လှော်မှုန့်နှင့်
အစိမ်းရောင် ဟင်းသီး/ရွက်များမှအပ
ကျန်ပစ္စည်းအားလုံးထည့်ပါ။

ဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပြုတ်ပါ

ဆန်လှော်မှုန့်ထပ်ထည့်ပါ။

အစိမ်းရောင် ဟင်းသီး/
ရွက်များထည့်ပါ။

ရေကို လိုအပ်သလို ထပ်ထည့်ပါ



အမိကောင်းပွဲ
ရွှေဖရုံသီး ပဲဟင်း



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ရွှေဖရုံသီး
ပြုတ်ထားသောပဲ
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ

ရင်း (ရင်း)
မျှစ်
ရေ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား



ပဲ (ကုလားပဲ)ကို မချက်မီ
တစ်ညကြိုတင်၍ရေစိမ်ထားရမည်။
ချက်မည့်နေ့တွင် နူးအိလာ သည်
အထိ ပြုတ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲတွင်
ညက်အောင်ထောင်းရမည်။

အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ

အမိကဟင်းပွဲ ရွှေဖရုံသီး ချက်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ရွှေဖရုံသီး
ကြက်သွန်နီ
ရျင်း (ဂျင်း)
ဟင်းချက်ဆီ

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ဆန္ဒင်း
ရေ



ရေထည့်၊ ဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။



ရေလိုအပ်ပါက ထပ်မံထည့်ပါ။



အမိကဟင်းပွဲ ခဲးသီးပဲကြာဇံ ချက်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခဲးသီး

ဆန္ဒင်းမှန့်

ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ

ဟင်းချက်ဆီ

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား

ပဲဂါလေး

ပဲကြာဇံ

ချင်း (ရင်း)



ချက်မည့်အိုးထဲသို့ ဟင်းချက်ဆီ၊
ကြက်သွန်နီ၊ဆန္ဒင်းမှန့် တို့ထည့်၍
ဆီသတ်ပါ။

ဆူလာပါက ပဲကြာဇံခပ်ပြီး ဆား
သင့်လျော်သလိုထည့်ပါ



အဓိကဟင်းပွဲ
ပုဇွန် ခရမ်းချဉ်သီး ချက်

★☆☆☆☆

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ဖရမ်းချဉ်သီး
ပုဇွန်
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ

ငရုတ်သီးစိမ်း ၆ တောင်ခန့်
တရုတ်နံနံပင်
ဆန္ဒင်း
ဟင်းချက်ဆီ

ရေ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား



အဖုံး ဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပြုတ်ပါ



အမိကဟင်းပွဲ ခရမ်းချဉ်သီး ပဲပုတ်ချက်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပုတ်ချက်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းချက်ဆီ

ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ
ငရုတ်သီးစိမ်း
နံနံပင်

ဆန္ဒင်းမှုန့်
ဇရ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား



အားလုံးကျက်ပြီးနောက် နံနံပင်ထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဖြေးဖြေးမွှေပေးပါ။

အဖုံး ဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပြုတ်ပါ

အမိကောင်းပွဲ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ရွှေပဲ၊ဥနီကြော်



ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ပန်းဂေါ်ဖီ (နှုတ်ထားပါ)
ရွှေပဲသီး (အနုတော်လှီးထားပါ)
မုန့်လာဥနီ (အကွင်းလိုက်လှီးထားပါ)
ဟင်းချက်ဆီ

ဆန္ဒင်းမှန်
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ကြက်သွန်ဖြူ
ရေ



အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပါ။



အဓိကဟင်းပွဲ ငါးချဉ်ပေါင်ဟင်း



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငါး
ချဉ်ပေါင်ရွက် (နှုတ်ထားပါ)
မုန့်လာဥနီ (အကွင်းလိုက်လှီးထားပါ)
ကြက်သွန်နီ

ဆန္ဒင်းမုန့်
ငရုတ်သီးစိမ်း
ငရုတ်သီးမုန့်
ဟင်းချက်ဆီ

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
နံနံပင်
ရေ



ချက်မည့်အိုးထဲသို့ နှုတ်ထားသော
ချဉ်ပေါင်ရွက် အား ဆား၊ရေတို့ဖြင့်
ရောကာအရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ
အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပေးပါ။

အခြား အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ဆီ၊
ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ဆန္ဒင်း၊
ဟင်းချက်မုန့်များသုံးပြီး ဆီသတ်ပါ။



ငါးကျက်ပါက မွှေထားသော
ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထည့်ပါ။ နံနံပင်အုပ်ပါ။

အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပါ။



အရံဟင်း (ဟင်းရံ) ဒန့်ဒလွန်ရွက်သုပ်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ဒန့်ဒလွန်ရွက်
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
သံပုရာသီး



မြေပဲ (ထောင်းထားရန်)
ဆီချက်



ဒန့်ဒလွန်ရွက် ကို
ပြုတ်ပါ။ နွမ်းသွားပါက
ရေများသွန်ပစ်ပါ။

အသုပ်အပေါ်မှ ဆီချက် လောင်းပါ။

ရော၍နယ်ပါ

အရံဟင်း (ဟင်းရံ) ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ခရမ်းသီးမီးဖုတ်
ကြက်သွန်နီ
ထောင်းထားသော မြေပဲ

ငရုတ်သီးစိမ်းများ
ဆီ
အိုင်အိုဒင်းဆား



ခရမ်းသီးကို မီးဖုတ်ပါ



ခရမ်းသီးမီးဖုတ်အပြင်ဘက်မှ
မီးကျွမ်းနေသော အကာများကို နှုတ်ပါ။



ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နှပ်အောင်
နယ်ပါ။





အရံဟင်း (ဟင်းရံ) ငါးပိထောင်း



ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ခရမ်းချဉ်သီးများ
စိမ်းစားငါးပိ
ကြက်သွန်ဖြူ

ငရုတ်သီးစိမ်းများ
နံနံပင်



ခရမ်းချဉ်သီး ကို မီးဖုတ်ပါ



စိမ်းစားငါးပိကိုလည်း မီးဖုတ်ပါ



ထောင်းပါ



ညက်ပါက နံနံပင်အုပ်ပြီး
အတို့အမြှုပ်များနှင့်တွဲစပ်ကာ
စားသုံးနိုင် ပါသည်။



ငရုတ်ဆုံထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးကို
ထည့်ထောင်းပါ။



အရံဟင်း (ဟင်းရံ) ပြောင်းဖူးသုပ်

ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီမထည့်ပါက 

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ပြုတ်ထားသော ပြောင်းဖူး
ကြက်သွန်နီ
သံပရာသီး
ငရုတ်သီးစိမ်းများ

ဆီ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
နံနံပင်



နံနံပင်အောင်နယ်ပါ။

အရံဟင်း (ဟင်းရံ) ဟင်းနုနွယ်ရွက်သုပ်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ဟင်းနုနွယ်ရွက်
ဆီချက်
သံပုရာသီး

မြေပဲ (ထောင်းထားရန်)
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား



ဟင်းနုနွယ်ရွက်
အဖုံးအုပ်လျက် ပြုတ်ထားပါ။

ရောင်အောင်ညှစ်၍ ကပ်ကြေးဖြင့်
အနေတော်ညှပ်ပါ။



ထောင်းထားသောမြေပဲနှင့်ဆားထည့်ပါ။
သံပုရာရည် ညှစ်ပါ။ နို့စပ်အောင်နယ်ပါ။

ဆီချက် ရောထည့်ပါ။



အရံဟင်း (ဟင်းရံ) ငှက်ပျောဖူးမွှေးကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငှက်ပျောဖူး
ဟင်းချက်ဆီ
ကြက်သွန်နီ
အိုင်အိုဒင်းဆား

ဆန္ဒမုန့်
သံပရာရည် (ထည့်လိုကထည့်နိုင်ပါသည်)
ရေ



ကြိုက်နှစ်သက်ပါက သံပရာရည်
ညှစ်ပါ။

အဖုံး ဖုံးပြီး ချက်ပါ

သွားရည်စာ
ကန်စွန်းဥကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
ကန်စွန်းဥ
ဟင်းချက်ဆီ



ဆီအပူပေး၍ကြော်ပါ။



လိုအပ်ပါက ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ

သွားရည်စာ
အာလူးကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ
အခွံခွာ လှီးဖြတ်ထားသော အာလူး
ဟင်းချက်ဆီ



ဆီအပူပေး၍ကြော်ပါ။



လိုအပ်ပါက ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ

အဆာပြေစား သွားရစေရန်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သင်္ဘောသီး

စီးသီး

ပိန္နဲသီး

ငှက်ပျောသီး

လိမ္မော်သီး



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းဥ

ပြောင်းဖူး

ပိန်းဥ

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မကျက်တကျက်ပြုတ်ထားသော

ရွှေပဲ

မုန့်လာဥနီ

ပဲတောင်ရှည် (ပဲသီး)

သခွားသီး



အသီးအနှံများ၊ သစ်ဥသစ်ဖု များစသည် တို့ကို ကလေး၏ ကိုက်ဝါးနိုင်မှု၊ ချိုချ နိုင်မှုတို့အပေါ်မူတည်ပြီး ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ပါ။

အသီးအနှံများ၊ သစ်ဥသစ်ဖု များအား ရာသီချိန်အလိုက်ရွေးချယ်ပါ။

အသီးအနှံများ၊ သစ်ဥသစ်ဖု များအား ကလေးကိုယ်တိုင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကိုက်ဝါးနိုင်သည့် သေးငယ်သော အရွယ်အစားရအောင် လှီးဖြတ်ပါ။
ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ် ထိတွေ့စားသောက်နိုင်အောင် တိုက်တွန်းရမည်။



သွားရည်စာ

ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်၊ ငါး မုန့်နှစ်ကြော်



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုစွန်

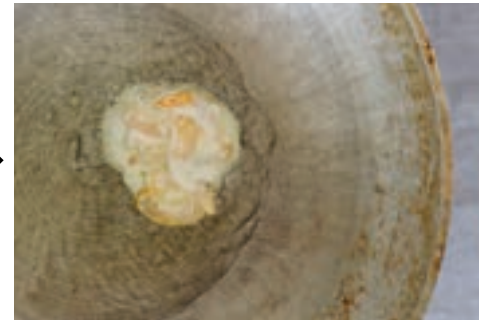
ငါး

ကြက်သွန်နီ

ဆီ

ပါဝင်သော ပစ္စည်းအားလုံးကို ဆန်မှုန့် (အကြော်မှုန့်) အနပ်ဖြင့် ရောမွှေထားနိုင်သည်။

ဆန်မှုန့် (အကြော်မှုန့်) အနပ်ရေ အိုင်အိုဒင်းဆား



ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်၊ ငါး အားလုံးကို ဆန်မှုန့် (အကြော်မှုန့်) အနပ်ဖြင့် သမအောင် ရောမွှေထားပါ

ဆီပူထဲတွင် ကြော်ပါ

ပူတုန်းစားပါ

* ● ကြက်သွန်တွင်သာ အမျှင်ဓါတ်ပါသည်။



ဟင်းချို ကန်ငွန်းကင်ပွန်းချည် ဟင်းချို

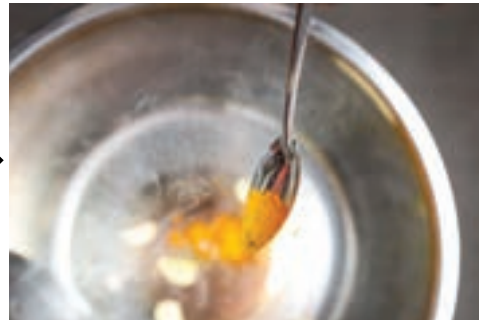


ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကင်ပွန်းချည်ရွက်
ကန်ငွန်းရွက်
ပုစွန်
ဆီ

အိုင်အိုဒင်းဆား
ငါးဝံပြာရည်
ဆနွင်း
ငရုတ်သီးစိမ်းများ

ကြက်သွန်ဖြူ
ရေ



ထည့်မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။



အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပါ။



ဟင်းချို
တို့ဟူးမုန့်ညင်း ဟင်းချို



ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

တို့ဟူး
တရုတ် မုန့်ညင်း
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ

အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ငရုတ်ကောင်
ရေ



မုန့်ညင်းရွက်ထည့် ပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး ၅
မိနစ်ခန့်ချက်ပြုတ်ပါ။

မီးဖိုမှဖယ်၍ မစားမီအထိ
ဖုံးအုပ်ထားပါ။



ဟင်းချို

ပန်းဂေါ်ဖီ ရွှေပဲသီး ဟင်းချို



ဝါဂင်သော ပစ္စည်းများ

ရွှေပဲသီး
ပန်းဂေါ်ဖီ
မုန့်လာဥနီ
ကြက်ဥ

ချင်း (ဂျင်း)
ကြက်သွန်ဖြူ
အိုင်အိုင်ဒင်းဆား
ရေ



အဖုံးပြန်လည် အုပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။

ကြက်ဥ ကို ခေါက်မွှေပါ

အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။

အခြား အသုပ်များအတွက် ဆီချက်ပြုလုပ်နည်း

ဝါဂင်သော ပစ္စည်းများ
ဆီ
ကြက်သွန်နီ
ဆန္ဒင်းမျှန်



အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ပူအောင်ထားပါ။



ကြက်သွန်နီများကြွပ်လာသည်အထိ
ကြော်ပေးပါ



အနေတော်ဖြစ်ပါက အိုးကို မီးဖိုမှ
ဖယ်ထားပါ

ကလေးအစားအစာများ-အဓိက ဟင်းများ

ခြေထားသော ကြက်သား၊ပဲ၊
ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ရွှေဖရုံသီးအရေထမင်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား

ထမင်း

ရွှေဖရုံသီး

ပဲ

ဟင်းနုနွယ်ရွက်

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆီ

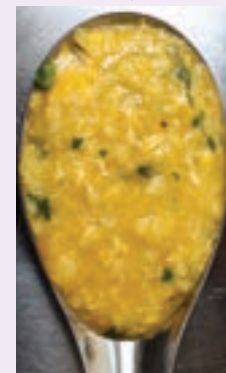
ရေ



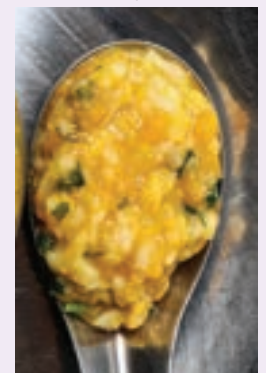
၆လအရွယ်ကလေး



၇-၉လ လအရွယ်ကလေး



၉-၁၂လ အရွယ်ကလေး



ပြုတ်ထားသောအရာအားလုံးကိုခြေပါ။

ကလေးအစားအစာများ-အဓိက ဟင်းများ

ခြေထားသော ကြက်ဥ၊
ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ရွှေဖရုံသီးအရေထမင်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ရွှေဖရုံသီး
ဟင်းနုနွယ်ရွက်
ရေ

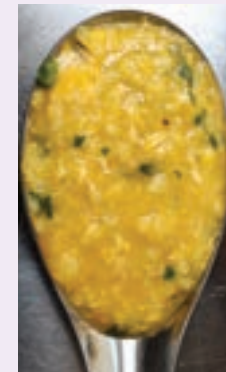
ကြက်ဥ
ဆီ
ထမင်း



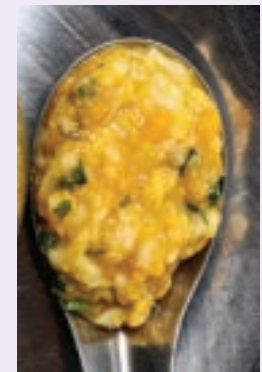
၆လအရွယ်ကလေး



၇-၉လ လအရွယ်ကလေး



၉-၁၂လ အရွယ်ကလေး



ပြုတ်ထားသောအရာအားလုံးကိုခြေပါ။

ကလေးအစားအစာများ-အဓိက ဟင်းများ

ပုစွန်၊ ဥနီ၊ ခဲဝဲသီး အရော



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်
မုန်လာဥနီ
ခဲဝဲသီး

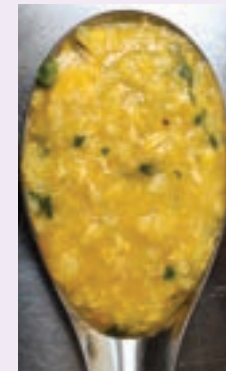
ထမင်း
ရေ



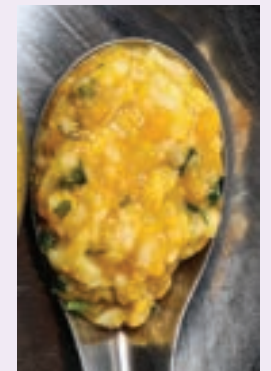
၆လအရွယ်ကလေး



၇-၉လ လအရွယ်ကလေး



၉-၁၂လ အရွယ်ကလေး



ပြုတ်ထားသောအရာအားလုံးကိုခြေပါ။

ကလေးအစားအစာများ-အဓိက ဟင်းများ

တို့ဟူးမုန့်ညင်း၊ကန်ဖွန်းဥ အရော ဟင်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပဲပြား

မုန့်ညင်းရွက်

ကန်ဖွန်းဥများ

ထမင်း

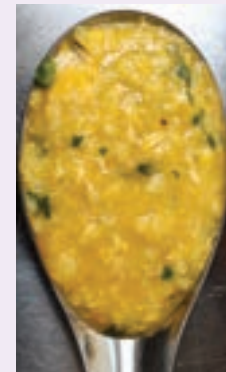
ရေ



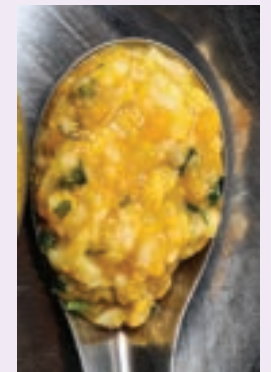
၆လအရွယ်ကလေး



၇-၉လ လအရွယ်ကလေး



၉-၁၂လ အရွယ်ကလေး



ပြုတ်ထားသောအရာအားလုံးကိုခြေပါ။



Livelihoods and Food Security Trust Fund

