

သင့်ကလေး နာမကျန်းမဖြစ်စေဖို့ ကာကွယ်ပါ



အစားအသောက်များ မပြင်ဆင်မီ သို့မဟုတ် တည်ခင်းခြင်းမပြုမီ သင့်လက်များအား သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

သင့်ကလေးအတွက် အစားအသောက်များ မချပေးမီတွင် ကလေး၏ လက်များအား ဆေးကြောပေးပါ။

သင်၏ကလေး လေးဘက်ထောက် တွားသွား၍ စူးစမ်းလေ့လာမှု ပြုလုပ်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏လက်များမှ ရောဂါပိုးမွှားများသည် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်ထဲသို့ အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား ပန်းကန်လုံးဖြင့် အစာကျွေးပါ။ ကလေးအစားအစာ ထည့်သိမ်းသည့်ခွက်ဖြင့် မကျွေးပါနှင့်။ ထည့်သိမ်းခွက်ထဲသို့ ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးပြောင်းရောက်ရှိသွားမည်ကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

ကလေး အစားအစာ ပမာဏ အနည်းငယ်အား သီးခြား ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲသို့ ထည့်၍ ကျွေးပါ။ သင့်ကလေး စားသောက်ပြီးချိန်တွင် ၎င်းခွက်ထဲမှ အစားအသောက် အကျန်များကို စွန့်ပစ်ပါ။

မည်သည့်အချိန်ရောက်လျှင် သင့်ကလေး ပိုမိုစားသုံးနိုင်မည်နည်း။

သင်၏ကလေး ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် ပိုမိုစားသုံးပြီး ပိုမိုအမယ်စုံလင်သော အစားအသောက်များကို စားသုံးဖို့ရန် အသင့်ဖြစ်လာပြီ ဖြစ်သည်။



- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန် သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာတိုက်ကျွေးချိန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အစားအသောက်များ ပိုမို ကျွေးကြည့်ပါ။
- အစားအသောက် အုပ်စုများ အားလုံးမှ မျိုးစုံသော အစားအသောက်များကို ရည်ရွယ် ကျွေးကြည့်ပါ။ ဤသို့အားဖြင့် သင်၏ကလေး စားသောက်မှုပုံစံ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့ရန် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည့်အပြင် နောက်ပိုင်းတွင် အစားအသောက် ချေးများခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေး၏ စားသုံးနိုင်စွမ်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုပြစ်သော အနှစ်အခဲများ ပိုမိုပါဝင်သော အစားအသောက်များကို တဖြည်းဖြည်း ကျွေးကြည့်ပါ။

- သင်၏ကလေး ၎င်းကိုယ်တိုင် ယူစားတတ်ဖို့ သင်ယူနိုင်စေရန် ကလေးအား ဇွန်း အသုံးပြုခွင့်ပေးပါ။
- သင်၏ကလေး ၎င်းကိုယ်တိုင် အစားအသောက်များ ယူငင်၍ ၎င်းတို့၏ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းနိုင်လာသည်အခါတွင် ၎င်းတို့ထံ လက်ချောင်းဖြင့် ကောက်ယူ စားသုံးနိုင်သော အစားအသောက်များ ပေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ လက်ချောင်းဖြင့် ယူငင်၊ စားသုံးနိုင်သော အစားအသောက်များသည် နူးညံ့၍ အတုံးသေးသေးလေးများ လှီးဖြတ်ထားကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ အစားအသောက် လည်ပင်းဆို့နှစ်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေအား ကာကွယ်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်အသစ်များ၏ အရသာသည် သင့်ကလေးအတွက် အထူးတဆန်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား အရသာ အသစ်များဖြင့် ကျင့်သားရစေဖို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်ကလေးအား အတင်းအကြပ် ကျွေးခြင်း မပြုပါနှင့်။ အစားအသောက်များအား အကြိမ်ကြိမ် ကျွေးကြည့်ပါ။ အစားအသောက် တစ်မျိုးကို သင်၏ကလေး လက်ခံလာစေဖို့အတွက် 10 ကြိမ်လောက် ကြိုးစားကြည့်ရနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေး၏ အစားအသောက်စိတ်သည် တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့ အပြောင်းအလဲရှိမည် ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အဆင်ပြေပါသည်။ သင်၏ကလေးသည် ၎င်း၏ဦးခေါင်းအား အခြားတစ်ဖက်သို့ လှည့်ပစ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်အား ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အစားအစာအား အဝေးသို့ တွန်းပစ်ခြင်း အစရှိသည်တို့အားဖြင့် ၎င်းတို့ ဗိုက်ပြည့်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သင့်ထံ ပြောပြမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဤအကြံပြုချက်တစ်ခုခုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သင် အကူအညီလိုအပ်လျှင် WIC အဟာရပညာရှင်ထံ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူထံ မေးမြန်းပါ။

NC ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားတန်ဆောင်မှုများဌာန၊ ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးလုံခြုံရေးဌာနမှ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း အဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအပိုင်း • www.ncdhhs.gov/nc-wic-caactf ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်ဖိုးရှိသော အခွင့်အလမ်း ထောက်ပံ့သူ ဖြစ်သည်။



အမာစာများ စတင်ခြင်း



အမာစာများ စတင်ကျွေးကြည့်ချိန်သည် သင်နှင့် သင်၏ကလေးအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်သော အချိန်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်သည် သင့်ကလေးအား အမာစာများ စတင်မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးထားပါသည်။

အမေရိကန် ကလေးအထူးကုဆိုင်ရာ အကယ်ဒမီ ထောက်ခံအကြံပြုချက်များမှာ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးသော 6 လတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အဓိက အဟာရ အရင်းအမြစ် ဖြစ်သင့်ပေသည်။ သင်၏ကလေး အသက် 6 လအရွယ် ရောက်ရှိသည့်အခါတွင်မူ သင့်ကလေး၏ စားသောက်မှုပုံစံ ဓာတ်စာထဲသို့ အမာစာများ စတင် ပေါင်းထည့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သင့်ကလေး၏ အဓိက စွမ်းအင်နှင့် အဟာရ အရင်းအမြစ်အနေဖြင့် မိခင်နို့ နှင့်/သို့မဟုတ် မွေးကင်းစ ဖော်မြူလာကို ကလေး အနည်းဆုံး အသက် 1 နှစ်ပြည့်သည်အထိ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးသွားရမည် ဖြစ်သည်။

ကလေး အသက် 12 လအရွယ်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအား ရပ်လိုက်ဖို့ အသင့်မဖြစ်သေးဘဲ ရှိနေပါသလား။ ကောင်းပါသည်။ သင့်နှင့် သင်၏ကလေး ဆန္ဒရှိသရွေ့ ဆက်လက်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးစီ၏ အမာစာများ လက်ခံဖို့ရန် အသင့်ဖြစ်မှုသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကြီးထွားမှုနှုန်းအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

သင် သိပါသလား။
သင့်ကလေး အသင့်မဖြစ်မီ အမာစာများ စတင်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ကလေးအား ဂျီကျူစေပြီး ဗိုက်အောင့်ပိုက်နာ ဖြစ်လာနိုင်စေပါသည်။ အမာစာများ စာစား မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး ကြီးထွားမှုနှုန်း ပိုမိုမြန်ဆန်လာမည် သို့မဟုတ် ပိုကြာကြာရှည်ရှည် အိပ်စက်လာမည်ဟု မဆိုလိုပါ။

သင်၏ကလေးသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီဆိုလျှင် အမာစာများ လက်ခံဖို့ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ ဖြစ်သည် -

- ၎င်းတို့၏ ဦးခေါင်းအား ထောင်လာနိုင်ပြီဆိုလျှင်။
- အကူအညီအနည်းငယ်မျှဖြင့် သို့မဟုတ် အကူအညီမပါဘဲ ထိုင်လာနိုင်ပြီဆိုလျှင်။
- ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်အား ဟ၍ ဇွန်းထဲမှ အစားအသောက်အား ၎င်းတို့ စားသုံးလိုကြောင်း ပြသလာနိုင်လျှင်။
- အရာဝတ္ထုငယ်လေးများအား ဆုပ်ကိုင်၊ ကောက်ယူ၍ ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်သို့ ယူဆောင်လာနိုင်ပြီဆိုလျှင်။
- အစားအသောက်အား ပြန်လည်ထွေးထုတ်ခြင်း မပြုဘဲ ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ထား၍ မြိုချနိုင်ပြီဆိုလျှင်။



အမာစာများ စတင်ကျွေးရန်အတွက် ခြေလှမ်းအဆင့်များ

1. အမယ်တစ်မျိုးတည်းသာ ပါဝင်သော အစားအသောက်ဖြင့် စတင်ပါ။ သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးသော အစားအသောက်သည် မည်သည့် အစာအုပ်စုမှမဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံးအဖြစ် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုတွင် သံဓာတ် အားဖြည့်ထားသော မွေးကင်းစ စီရီရယ် (အုတ်မီးလဲ သို့မဟုတ် မာလ်တီဂရိန်းများ) သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် သံဓာတ်နှင့် ဇင့်ဓာတ်တို့ကို ထောက်ပံ့ပေးသော မွေးကင်းစ အစားအသောက်များ အစရှိသည်တို့ ပါဝင်ပေသည်။ သင်၏ WIC အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံး အစားအစာအဖြစ် ရွေးချယ်နိုင်သော ရွေးချယ်စရာ အများအပြား ပါရှိပါသည်။

2. နူးအိနေသော အစားအသောက်များ ကျွေးပါ။ သင့်ကလေးသည် အမာစာများ မျိုချနိုင်ရန် သင်ယူလျက်



ရှိပါသည်။ စေ့ချင်း ကျွေးကြည့်သော အစားအသောက်များသည် နူးအိ သို့မဟုတ် အနှစ်ရည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ချက်ပြုတ်၍ အနှစ်ရည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတို့ကို ၎င်းတို့ အလွယ်တကူ မျိုချနိုင်ပေမည်။ သင့်ကလေးအား ပန်းကန်လုံးနှင့် ဇွန်းသေးသေးလေးတစ်ချောင်းဖြင့် အစားအသောက်များ ကျွေးကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးအား အစဉ်အကျအနေ ထိုင်နေစေပြီး၊ အစာစားချိန်နှင့် သရောစားချိန်များအတွင်း စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်မှုရှိကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

3. သင့်ကလေးအား တစ်ကြိမ်လျှင် အမယ်တစ်မျိုးတည်းသာ ပါဝင်သော အစားအသောက် တစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် ကျွေးပါ။ နောက်ထပ် အစားအသောက် အသစ်တစ်မျိုးအား မကျွေးမီတွင် 3 ရက်မှ 5 ရက်လောက် စောင့်ဆိုင်းပါ။ အင်ပြင်ထဲခြင်း၊ အသက်ရှူသဖြင်းလာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျောခြင်း အစရှိသည်ကဲ့သို့သော ဓာတ်မတည့်တုံ့ပြန်မှု လက္ခဏာများ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် ဓာတ်မတည့်တုံ့ပြန်မှု ရှိခဲ့လျှင် ၎င်းအစားအသောက် ကျွေးခြင်းအား ရပ်တန့်ပြီး၊ သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကုနှင့်အတူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

လက်ရှိ လမ်းညွှန်ချက်များအရ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေနိုင်သော နူးအိသည့် မွေးကင်းစ အစားအသောက်များ (ဥပမာ ဥများ၊ နို့ထွက်ထုတ်ကုန်များ၊ မြေပဲထုတ်ကုန်များ၊ ငါး၊ ပဲပိစပဲ) တို့ကို အခြားသော အမာစာများနှင့်အတူ မိတ်ဆက်ပေးကြည့်ရန် အကြံပြုထောက်ခံထားပါသည်။ အစားအသောက် ဓာတ်မတည့်ဖြစ်ပေါ်မှုများအား ကာကွယ်ရန်မှာ ဤအစားအသောက်များအား စတင်မိတ်ဆက်ဖို့ အချိန်တစ်ခု စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်ဟူသော အထောက်အထားများ မရှိပေ။ **အကယ်၍ သင်၏ကလေးတွင် အခြားသော ဓာတ်မတည့်မှုများ သို့မဟုတ် နှင်းခုရောဂါ ရှိခဲ့လျှင် ဤအစားအသောက်များဖြင့် မည်သည့်အချိန်မှ စတင်မိတ်ဆက်သင့်ကြောင်း သင်၏ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။**

4. အစားအသောက်များအား တစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြင့် စတင်ပါ။ သင့်ကလေးထံ အစာအိမ် သေးသေးလေးသာ ရှိသည်ကို သတိရပါ။ သို့ဖြစ်ရာ အစပိုင်းတွင် စားပြုတင်ဇွန်း 1-2 ဇွန်းခန့်သာ ရှိသည့် အစားအသောက် ပမာဏ နည်းနည်းမျှသာ ကျွေးပါ။ သင်၏ကလေး မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ တစ်ပုလင်းအထိ သောက်သုံး သို့မဟုတ် လက်ခံလာနိုင်ပြီးသည့်နောက်တွင် အမာစာများအား ကျွေးကြည့်ပါ။

5. ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ ကျွေးပါ။ သင့်ကလေး၏ အစားအသောက်ထဲသို့ သကြား၊ ပြောင်းသကြား ရည်၊ အခြားသော အချိဓာတ်ရရှိစေသည့် အမယ်များ သို့မဟုတ် ဆား အစရှိသည်တို့ကို ပေါင်းထည့်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ အသက် 12 လအောက် ကလေးများအား ဖျော်ရည် မတိုက်ကျွေးသင့်ပေ။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကလေးအား မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ နှင့် အခြားသော အဟာရဖြစ်စေသည့် ကလေး အစားအသောက်များ စားချင်စိတ်ကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

6. သာယာပြေစွာဖွယ်သော စားသောက်မှု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအား ဖန်တီးပေးပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။ ထို့ပြင် သင့်ကလေးအား အစားအသောက်များ စမ်းသပ်စူးစမ်းကြည့်ဖို့ရန်နှင့် ပျော်ရွှင်စေဖို့ရန် အချိန်ပေးပါ။ သင့်ကလေးသည် အစာ သိပ်မစားဘဲ ဖွပ်ဖြစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အမာစာများ စားသုံးရန် သင်ယူလေ့လာမှု၏ ပုံမှန် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင့်ကလေးအား အောက်ပါတို့ကို မကျွေးပါနှင့် -

ပျားရည်။ ပျားရည်တွင် သင့်ကလေးအား နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အသက် 12 လ အောက် ကလေးများအား ပျားရည် သို့မဟုတ် ပျားရည် ပါဝင်သော အစားအသောက်များ မကျွေးပါနှင့်။

နွားနို့ ဆိတ်နို့ (သို့) သိုးနို့။ ဤနို့အမျိုးအစားများသည် သင့်ကလေးလယ်အတွက် အဟာရများ မှန်ကန်သော ပမာဏ မပါရှိပေ။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကလေး၏ ကျောက်ကပ်များနှင့် အစာခြေစနစ်အား လှုပ်ငန်းစဉ်ဆောင်ရွက်ဖို့ရန် အခက်အခဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေး အသက် 1 နှစ်ပြည့်ပြီးချိန်တွင်မူ နွားနို့အား စတင်မိတ်ဆက်၍ တိုက်ကျွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဥ သို့မဟုတ် အသား အစိမ်း (သို့) မကျက်တကျက် ဤသည်တို့သည် သင့်ကလေးအား နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



အစာနှင့်နိုင်သော အန္တရာယ်များ

သင့်ကလေးအား အစာလည်နှင့်နိုင်ခြေ အန္တရာယ် များပြားစေသည့် အစားအသောက်အချို့။

- ဥပမာများမှာ -**
- စည်သွပ်အသီးအနှံ တစ်စိတ်လုံး။
 - မုန်လာဥနီ သို့မဟုတ် ပန်းသီး ကဲ့သို့သော မာကြောသည့် အစိမ်းလိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသီးအနှံ အစိတ်အပိုင်းများ။
 - စပျစ်သီးခြောက် ကဲ့သို့သော မချက်ပြုတ်ထားသည့် အသီးအနှံ အခြောက်များ။
 - စပျစ်သီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ ချယ်ရီ ခရမ်းရည်သီး အလုံးလိုက် တစ်လုံးလုံး။
 - သီဟိုဠ် သို့မဟုတ် မြေပဲကဲ့သို့သော အစေ့အဆန်များ။
 - ဟော့ဒေါ့၊ အသားချောင်းနှင့် ဝက်အူချောင်းများ။
 - ဒိန်ခဲ အပိုင်းအပဲ အကြီးကြီးများ နှင့် ဒိန်ခဲချောင်း (String Cheese)။



- မြေပဲထောပတ်ကဲ့သို့သော အစေ့အဆန် ထောပတ်များ အတုံးအလိုက်၊အတစ်လိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဇွန်းမောက်မောက်။
- ကွတ်ကီးများနှင့် ဂရန်နိုလာဘားချောင်းများ။
- အာလူးကြော်များ၊ ပရတ်ဇဲလ်များ (သို့) ပေါက်ပေါက်ဆုပ်များ။
- လုံးဝန်းသော သို့မဟုတ် မာကြောသော သကြားလုံးများ။
- ဂမိမိ သကြားလုံးများနှင့် ကြာကြာဝါးစားရသော အသီးအနှံ သရောစာများ။

အစာနှင့်နိုင်သော အန္တရာယ် -
သင့်ကလေးအား အန္တရာယ်ကင်း၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေစေဖို့ရန်အတွက် အစားအသောက်များအား ပုလင်းထဲ ထည့်ကျွေးခြင်း မပြုပါနှင့်။