United States Department of Agriculture

အစားအသောက်ချေးများသူများ

အတွက် ကျန်းမာရေး အကြံပြုချက်များ

အောက်ပါအချက် တစ်ချက်ချက်သည် သင့်ကလေးနှင့်ကိုက်ညီသည်ဟု ခံစားရစေပါသလား။

"Ebony က မြေပဲထောပတ် ဆန်းဒဝှစ်ချ်ကိုပဲ စားတယ်။"

"Michael က အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဆို လုံးဝ မစားဘူး၊ အရောင်ကို မကြိုက်လို့တဲ့။"

"Matt က အရင်ကဆို ငှက်ပျောသီး အရမ်းကြိုက်တာ။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ ထိတောင် မထိတော့ဘူး။"

သင်၏ကလေးသည် အချို့သော အစားအသောက်ကိုသာလျှင် စားသုံးပေမည် သို့မဟုတ် အစားအသောက် အရောင်နှင့် ပုံစံအမျိုးအစားတို့အပေါ်တွင် အခြေခံကာ အစားအသောက်အချို့ကို စားသုံးဖို့ ငြင်းဆန်ပေမည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် စားပွဲပေါ်၌ ဆော့ကစား၍သာနေပြီး၊ အစာစားချင်စိတ် ရှိချင်မှ ရှိပေမည်။ ဤသို့ သင့်ကလေးတွင် အစားအသောက် ချေးများသည့် အပြုအမူအချို့ တွေ့ရှိရလျှင် စိတ်မပူပါနှင့်။ အသက် 2 နှစ်မှ 5 နှစ်အရွယ် ကလေးတော်တော်များများသည် အစားအသောက် ချေးများလေ့ရှိသည်မှာ ပုံမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးသည် ဆရာဝန် အကြံပြုသည့်အတိုင်း ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိနေသရွေ့ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ လုံလောက်စွာ စားသုံးလျက် ရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု သို့မဟုတ် အစာစားသုံးသည့် အမူအကျင့်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိလျှင် သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန်နှင့်အတူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

အစားအသောက် ချေးများမှုအား မည်သို့ စီမံဖြေရှင်းမည်နည်း

သင့်ကလေး၏ အစားအသောက် ချေးများမှုသည် ယာယီမျှသာ ဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့် တစ်စိတ်ကို တစ်အိတ်လုပ်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမရှိသရွေ့ ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့ ကျောင်းနေအရွယ်မတိုင်မီတွင် အဆိုပါအမူအကျင့်များ အဆုံးသတ်သွားမည် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး၏ အစားအသောက် ချေးများသည့် အမူအကျင့်အား အပြုသဘောနည်းလမ်းဖြင့် ကူညီဖြေရှင်းဖို့အတွက်မှာ အောက်ပါ အကြံပြုချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အလုပ်ဖြစ်သော အရာများကို အမှတ်ခြစ်လိုက်ပါ။

☐ **သင့်ကလေးများအား "အစားအသောက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူသူများ" ဖြစ်စေလိုက်ပါ။** စတိုးဆိုင်တွင် ၎င်းတို့အား အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူစေပါ။

☐ **သင် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့်အခါ သင့်ကလေးအား ဝိုင်းဝန်းကူညီစေပါ။** ကလေးများသည် အစားအသောက် ကူညီ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခွင့်ရသည့်အခါ၌ အစားအသောက်များအကြောင်း လေ့လာသင်ယူနိုင်ပြီး၊ အစားအသောက် မြည်းဆန်းကြည့်ရန် စိတ်လှုပ်ရှားကြသည်။ ၎င်းတို့အား ပါဝင်အမယ်များ ပေါင်းထည့်စေပါ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောစေပါ သို့မဟုတ် အစားအသောက် ချက်ပြုတ်စဉ် မွှေခပ်ခွင့်ပြုစေပါ။

☐ **ရွေးချယ်မှုများ ပေးအပ်ပါ။** "ညစာကို ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း စားမလား" ဟု မေးမြန်းသည်ထက်ဆိုင်လျှင် "ညစာ ဘာစားမလဲ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း စားမလား၊ ပန်းဂေါ်ဖီ စားမလား" ဟု မေးမြန်းပါ။

☐ **မိသားစု အတူ တည်ခင်းစားသုံးစဉ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။** တစ်နေ့တာအတွင်း မိသားစုဝင်များ မည်သည်တို့အား ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း၊ သင့်အား မည်သည့်အရာက ရယ်မောစေကြောင်း သို့မဟုတ် သင် မည်သည့်ရွှင်မြူးဖွယ်ရာအား ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း ပြောဆိုပါ။ TV ပိတ်ထားပြီး၊ ဖုန်းများအား အဝေးတွင်ထားကာ မိသားစုအချိန်အား အာရုံစိုက်ပါ။

☐ **မိသားစု တစ်စုလုံးအတွက် တူညီသော အစားအသောက် တစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် တည်ခင်းပါ။** လူကြီးများနှင့် ကလေးများအတွက် တူညီသော အစားအသောက်တစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် တည်ခင်းပါ။ ကျန်းမာသော အစားအသောက် အမျိုးမျိုးအား သင်နှစ်သက်ကြောင်း ၎င်းတို့အား မြင်တွေ့စေပါ။ ပန်းကန်ထဲမှ အစားအသောက်များ၏ အရောင်၊ အသွင်သဏ္ဌာန်များ နှင့် ပုံစံအမျိုးအစားများအကြောင်း ပြောဆိုပါ။

ChooseMyPlate.gov

USDA သည် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အရေး ထောက်ပံ့သူ၊ အလုပ်ရှင်နှင့်ချေးငှားသူ ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်နှင့် အဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု
FNS-455
မတ်လ 2018 တွင် ပြန်လည်စီစစ်သည်။

အသစ်သော အစားအသောက်များအား စမ်းသပ်စားသုံးကြည့်ခြင်း

သင့်ကလေးသည် အစားအသောက်အသစ်အဆန်းများအား စမ်းသပ်စားသုံးချင်စိတ် ရှိချင်မှ ရှိပေမည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ မမြည်းစမ်းဖူးသည့် အစားအသောက်များအား ငြင်းဆန်လိုသည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ သင့်ကလေးအား အစားအသောက် အသစ်အဆန်းများ မြည်းစမ်းကြည့်စေဖို့ရန်အတွက် အကြံပြုချက် အချို့ဖြစ်သည် –

- **ပမာဏ အနည်းငယ်မျှဖြင့် စတင်ပါ။** သင် နှစ်သက်သည့် အစားအသောက် အသစ်အဆန်း ပမာဏ အနည်းငယ်မျှ အား သင့်ကလေးထံ ကျွေးကြည့်ပါ။ ပထမဆုံး အနည်းငယ်မျှသာ မြည်းစမ်းကြည့်စေပါ၊ ၎င်းတို့အပေါ် စိတ်ရှည်ပါ။ ၎င်းတို့ အစားအသောက် အရသာအသစ်များအား ပိုမို ကျင့်သားရလာသည်နှင့်အမျှ မိသားစု အစားအသောက်များ စီစဉ်ပြင်ဆင်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာမည် ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးများအား ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုတိုင် ခပ်ယူစားသုံးစေခြင်းဖြင့် သင်ယူလေ့လာစေပါ။ ပထမဆုံး ပမာဏ အနည်းငယ်မျှစီ ယူ၍ စားသုံးဖို့ ၎င်းတို့အား သင်ကြားပေးပါ။ ၎င်းတို့ ဗိုက်ဆာဆဲဖြစ်လျှင် အစားအသောက်များ ထပ်မံ ရယူနိုင်ကြောင်း သင့်ကလေးထံ ပြောပြပါ။

- **တစ်ကြိမ်လျှင် အစားအသောက် အသစ် တစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် ကျွေးကြည့်ပါ။** အစားအသောက် အသစ်အဆန်းနှင့်အတူ သင့်ကလေး နှစ်သက်သည်ဟု သင် သိရှိထားသည့် အရာအချို့အား အတူ တည်ခင်းပေးပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အစားအသောက် အသစ်အဆန်း အများအပြားအား ကျွေးကြည့်ခြင်းသည် သင့်ကလေးအတွက် အလွန်အမင်း ဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။

- **မိမိကိုယ်တိုင် စံနမူနာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်စေပါ။** သင်ကိုယ်တိုင် အစားအသောက် အသစ်အဆန်းများ မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့၏ အရသာ၊ ပုံစံနှင့် အနံ့တို့အား သင့်ကလေးထံ ပြောပြပေးပါ။

- **အစားအသောက် အသစ်များကို အရင် ကျွေးကြည့်ပါ။** သင့်ကလေးသည် အစာ စားချိန်၌ ဗိုက်အဆာဆုံး ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့သည် သင့်အား ကြည့်ရှု၍ သင်ယူလေ့လာကြသည်။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပါ၊ သင့်ကလေးသည်လည်း လိုက်လံ စားသုံးပါလိမ့်မည်။

- **အစားအသောက် အသစ်များကို အကြိမ်များစွာ ကျွေးကြည့်ပါ။** တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစားအသောက် အသစ်အဆန်း မြည်းစမ်းဖို့ရန် အချိန်ယူရနိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် အစားအသောက် အသစ်များအား ချက်ချင်း မစားတတ်ကြပေ။ ကလေးတစ်ဦးမှ အစားအသောက် အသစ်တစ်မျိုးအား လက်ခံလာစေဖို့ရန်အတွက် အကြိမ်ဒါဇင်နှင့်ချီ ကြိုးစားကြည့်ရနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်များအား ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်စေရန် ဖန်တီးပေးပါ။

အစားအသောက်များအား ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်စေဖို့ ဖန်တီးပြုလုပ်ရာတွင် သင်၏ ကလေးအား အတူပါဝင်စေခြင်းအားဖြင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကျန်းမာသော စားသောက်မှုပုံစံ အလေ့အကျင့်အား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေဖို့ အကူအညီပေးပါ။ ဤအကြံဉာဏ်ကောင်းများအား အသုံးပြု၍ မီးဖိုချောင်အတွင်း တီထွင်ဖန်တီးမှု ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ အိမ်တွင် သင် စမ်းသပ်ဆောင်ရွက်ကြည့်သည့်အရာများအား အမှတ်ခြစ်ပါ၊ ထို့နောက် သင့်ကိုယ်ပိုင် အကြံဉာဏ်များကိုလည်း ပေါင်းထည့်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

အစားအစာနှင့် အမှတ်တရများအား အတူတကွ ဖန်တီးပြုလုပ်လိုက်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကလေးများ ဘဝတစ်သက်တာ အသုံးပြုနိုင်မည့် သင်ခန်းစာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

- ☐ **ကွတ်ကီး ပုံဖော်ဖြတ်စက်များအား အသုံးပြု၍ အစားအသောက်များအား အလွယ်တကူ ရွှင်မြူးပျော်ရွှင်ဖွယ် သဏ္ဍာန်များအဖြစ် ဖန်တီးပြုလုပ်လိုက်ပါ။**
- ☐ **သရေစာ မုန့်အသစ်များ ဖန်တီးပြုလုပ်သည့်အခါ သင့်ကလေးအား ပါဝင်ဖန်တီး၊ ကူညီပြင်ဆင်စေဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။** အစားအသောက် အုပ်စု နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် အထက်အား ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အရသာအသစ်များ အတူတကွ ဖန်တီးကာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် တွဲစပ်မှုများ ပြုလုပ်လိုက်ပါ။
- ☐ **သင့်ကလေး ကူညီဖန်တီးပေးသည့် အစားအသောက်အား အမည်ပေးပါ။** ညစာတည်ခင်းသည့်အခါ "Maria ရဲ့ ဆလပ်သုတ်" သို့မဟုတ် "Peter ရဲ့ ကန်စွန်းဥ" ဟု မိတ်ဆက်၍ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ☐ **အစားအသောက်များအား ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်စေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစု အကြံဉာဏ်ရရှိသည်များ –**

____

____

ဤအချက်အလက်များနှင့် အခြားသော အကြောင်းအရာများ နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်များ ပိုမိုရရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် –

ChooseMyPlate.gov/preschoolers/