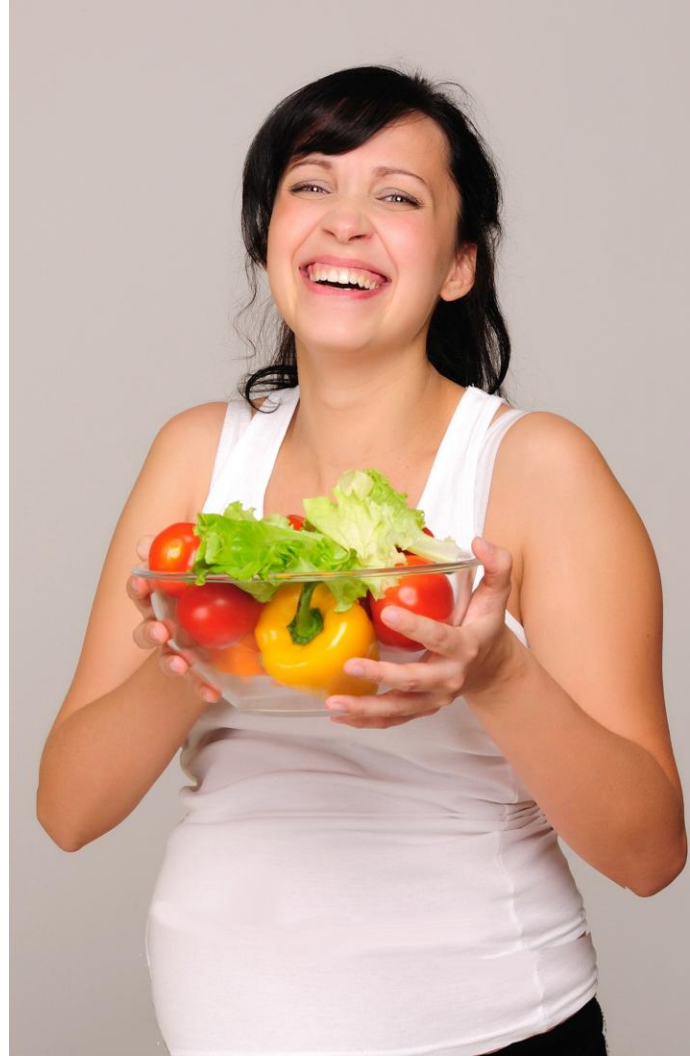


# နှစ်ယောက်စာ စားသုံးနေရပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်အား  
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ



# ဂုဏ်ယူပါသည်။

သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါပြီ။ ယခု သင် ဆောင်ရွက်နေသည့် အရာတော်တော်များများသည် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနေဆဲဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်စွာ ဟန်ချက်ညီမှုရှိသော ဓာတ်စာအား စားသုံးခြင်း၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုရှိခြင်းနှင့် ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်အား ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းတို့အားဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးငယ်အား သင် ရရှိစေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမည် ဖြစ်သည်။

## သင် စားသုံးသည့်အရာများသည် အရေးကြီးပါသည်။

မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုထံမှ သင် အကြံပြုချက်များ ရရှိမည်မှာ မယုံမရှိပါနှင့်။ အချို့အကြံပြုချက်များသည် ကောင်းမွန်သော်လည်း အချို့မှာမူ သင့်တော်ချင်မှ သင့်တော်ပေမည်။ ဤလမ်းညွှန်သည် သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွင်းနှင့် သင် ကလေးမီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ကျန်းမာစွာရှိနေစေဖို့ ကောင်းမွန်သော အကြံပြုချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးထားပါသည်။ ဤအချက်အလက်များအား သင်၏ လက်တွဲဖော်၊ မိခင်၊ အစ်မညီ၊ အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများထံ မျှဝေပေးထားပါ။ ဤသို့အားဖြင့် ဤအရေးကြီးသော လူများအတောအတွင်း ၎င်းတို့သည် သင့်အား ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်တွင် သင်သည် အစားအသောက်အချို့ကို ပို၍ တပ်မက်စားသုံးလိုချင်စိတ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ထို့ပြင် အချို့သော အစားအသောက်များ၏ အနံ့သည် သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစားအသောက် အမျိုးမျိုး စားသုံးခြင်းအားဖြင့် သင့်နှင့် သင်၏ကလေး နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ရန်အတွက် လိုအပ်သော အဟာရများကို ပိုမိုရရှိနိုင်ခြေ ရှိပေမည်။

သင်သည် အစားအသောက်မဟုတ်သည့် အရာများ (ဖုန်အညစ်အကြေး၊ ရွံ့၊ ကော်ဆေး၊ ရေခဲ သို့မဟုတ် ကော်ဖီမုန့် အစရှိသည်တို့) အား တပ်မက်စားသုံးလိုချင်စိတ်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလျှင် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် WIC အဟာရဥပဒေဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းသည် သင်၏ သွေးတွင်း သံဓာတ် လျော့ကျမှုကြောင့် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



# သင် စားသုံးသည့် ပမာဏသည် အရေးကြီးပါသည်။

“မင်းက အခု နှစ်ယောက်စာ စားနေတာကို သတိရနော်” သို့မဟုတ် “အခု မင်း စားချင်တာ မှန်သမျှ စားလို့ရပြီ” အစရှိတဲ့ စကားများကို သင် ကြားမိပါသလား။ သင်၏ကလေးသည် ၎င်း၏ အစားအသောက်များ အားလုံးအတွက် သင့်အပေါ် မှီခိုနေရပြီး၊ သင့်အနေနှင့် အနည်းငယ်ပို၍ စားသုံးဖို့ လိုအပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း ပုံမှန်ထက်နှစ်ဆ စားသုံးဖို့အထိ မလိုအပ်ပေ။ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သင် **မည်သည့်အရာများကို** စားသုံးကြောင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သင့် ကျန်းမာရေးအတွက်မူ သင် **ပမာဏမည်မျှ** စားသုံးကြောင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ကျန်းမာစွာ စားသောက်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသော North Carolina မိခင်များထံမှ အကြံပြုချက်များ -

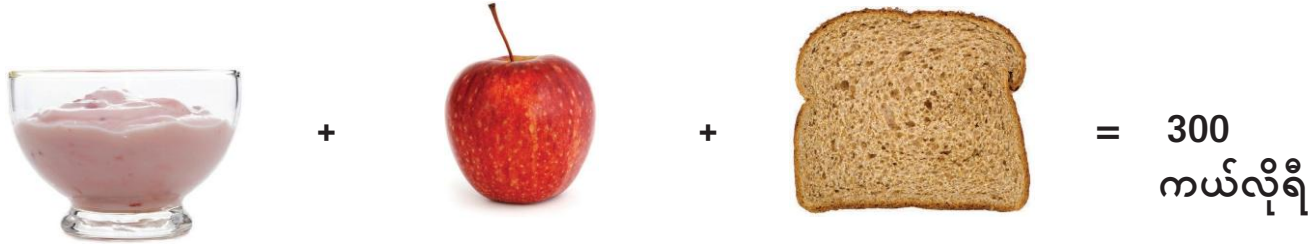
- အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား ပို၍ စားသုံးပါ။
- ဆဲလ်မွန်ငါး သို့မဟုတ် “အစိတ်အပိုင်းပေါင်းစုံ ပေါင်းစပ်စည်သွပ်ထားသော (chunk light)” တူနာငါး ကဲ့သို့သော ငါးများအား စားသုံးပါ။
- အဆီများသော အစားအသောက်များနှင့် အချိုများအား လျော့ချပစ်ပါ။
- ရေ များစွာ သောက်သုံးပါ။



## သင် သိပါသလား။ . . .

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမဆုံးသော သုံးလအတွင်း သင်သည် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီပမာဏ 150 သာလျှင် ပို၍ စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပေမည်။  
**150 ကယ်လိုရီ = ဒိန်ချဉ် + အသီးအနှံ သေးသေးလေး တစ်လုံး**

လေးလမြောက်မှ စတင်၍ သင်သည် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီပမာဏ 300 သာလျှင် ပို၍ စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပေမည်။  
**300 ကယ်လိုရီ = ဒိန်ချဉ် + အသီးအနှံ သေးသေးလေး တစ်လုံး + ကောက်နုပြည့်ပေါင်မုန့် တစ်ချပ်**





“ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်မှာ တစ်ခါတည်း အပြည့်အမောက် စားသုံးတာထက် အစာနည်းနည်းစီ မကြာမကြာ စားသုံးပေးပါ” ဟူသည့် စကားအား သင်ကြားမိပါသလား။ ဤသည်မှာ အကြံပြုချက်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး၊ ကလေးမီးဖွားပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း လိုက်နာသင့်သည့် စည်းမျဉ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

## အကြံပြုချက်များ -

- တစ်နေ့လျှင် အစာစားချိန် သုံးနပ်နှင့် သရေစာ အနည်းစီအား မကြာမကြာ စားသုံးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် တစ်နေ့လျှင် ပမာဏအနည်းငယ်မျှဖြင့် အစာ ဝါးနပ်မှ ခြောက်နပ်အထိ စားသုံးကြည့်ပါ။
- ဒုတိယအကြိမ်ထပ်ထည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပမာဏအများအပြား ထည့်၍ စားသုံးခြင်းအား ရှောင်ရှားကြည့်ပါ။
- ရေပမာဏများစွာ သောက်သုံးပါ။
- သင့် အစာခြေစနစ် ကျန်းမာနေစေဖို့ရန်အတွက် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအသောက်များအား စားသုံးပါ။
- သင် စားသုံးသမျှအား ချ၍ရေမှတ်ထားပါ။ ၎င်းအား သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုထောက်ပံ့သူ သို့မဟုတ် သင်၏ WIC အဟာရပညာရှင် ထံ မျှဝေပေးပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် မည်သည့် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။



## အစာစားချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား သင် မိုက်ဆာနေခဲ့လျှင် ရွေးချယ်ရန် -

ဒိန်ခဲနှင့် ခရက်ကာမုန့်ကြွပ် နှင့် မုန့်လာဥနီတစ်ခွက်။

ဂရေဟမ် ခရက်ကာမုန့်ကြွပ်၊ နို့တစ်ခွက်၊ နှင့် ၎င်းပျောသီး အသေးတစ်လုံး။





# တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုရှိပါ —

## ခံစားချက်နှင့် ကြည့်ရှုရပုံမိုကောင်းမွန်စေရန်

တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုရှိခြင်းဟု ဆိုရာတွင် Gym အားကစားခန်းသို့ သွားရောက်လေ့ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် မာရသွန်ပြေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပေ။ သင့်အနေနှင့် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ဖို့သာ လိုအပ်ပေသည်။ သင့်အား တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုရှိနေစေဖို့နှင့် တိုက်တွန်းအားပေးဖို့ တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါအခြေအနေတစ်ခု ရှိနေခဲ့လျှင်မူ လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုမီ သင်၏ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်စစ်ဆေးပါ။

သင်၏ အကန့်အသတ်အား သိရှိထားပြီး၊ အနည်းငယ်စီမျှဖြင့် စတင်ပါ။ တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် မိနစ် 30 ခန့်စီ လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်အတွက် ၎င်းသည် အလွန်များပြားနေပါသလား။ အကြိမ်ရည်ခွဲ၍ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်၊ 10 မိနစ်စီ ဆောင်ရွက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

## သင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည် —

- သင် နှစ်သက်ရာ သီချင်းဖြင့် ကလိုက်ပါ။
- သင်၏ကလေးများနှင့်အတူ “စိန်ပြေးတမ်း” ဆော့ကစားပါ။
- ဓာတ်လှေကား အသုံးပြုမည့်အစား လှေကားအား အသုံးပြုပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းပါက သင် အလုပ် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်သို့ သွားရောက်သည့်အခါ ကားအား ဝင်ပေါက်၏ အဝေးတွင် ရပ်ထားပါ။
- လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။
- ရေကူးကန်ထဲတွင် ရေကူးပါ သို့မဟုတ် ပတ်၍ လျှောက်ပါ။

### လေ့ကျင့်ခန်း

### ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်

### အကျိုးကျေးဇူး များစွာ ရှိသည်။

#### ၎င်းသည် —

- သင့်အား ပို၍ အိပ်စက်ရ ကောင်းမွန်စေပြီး၊ နောက်ကျော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုအား သက်သာစေသည်။
- သင့်အား စွမ်းအင်များ ပိုမို ရရှိစေသည်။
- ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျူး မြင့်တက်လာခြင်းအား ကူညီ တားဆီးပေးသည်။
- မီးဖွားသည့်အခါ သင် ပိုမို သန်မာမှု ရှိစေရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။
- ကလေးမီးဖွားပြီးသည့်နောက် နှုတ်ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းနိုင်စေဖို့ရန် အကူအညီပေးသည်။

# နှစ်ယောက်စာအတွက် လုံလောက်ရုံမျှသော (ကိုယ်အလေးချိန်)

အကြံပြုထောက်ခံထားသော ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမြှင့်မှု ပမာဏသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သင်၏ အရပ်အမြင့်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုထောက်ခံထားသော ပမာဏသည် သင် အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရခြင်းအပေါ် မူတည်၍လည်း ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သင် ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်မှု ပမာဏ မည်မျှရှိသင့်ကြောင်း သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် WIC အဟာရပညာရှင်ထံ မေးမြန်းတိုင်ပင်ပါ။





ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမဆုံးသော လများအတွင်း သင့်အနေနှင့် မူးဝေခြင်း နှင့် အော့အန်လိုခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ အစာစားချင်စိတ်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး၊ ဤကာလအတွင်း သင်သည် အနည်းနှင့်အများ အစာစားသုံးပေမည်။ ပထမဆုံးသော သုံးလအတွင်း သင့်အနေနှင့် အလေးချိန် လေးပေါင်ခန့်သာလျှင် မြင့်တက်လာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်သည်ထက်ပိုမို၍ ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရစဉ် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေတို့အား မြင့်တက်စေပါသည်။ သင်နှင့် သင်၏ကလေး ကျန်းမာနေစေဖို့ သင့်တင့်သော စွမ်းအင် ပမာဏ ရရှိဖို့ရန် ဘာသင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အချက်ပြနေသည့် ဆာလောင်မှု သဲလွန်စများကို ဂရုတစိုက် နားဆင်ပါ။

## သင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း မျှော်လင့်ထားနိုင်သည် -

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမဆုံးသော သုံးလအတွင်း စုစုပေါင်း ၂ပေါင်မှ ၄ပေါင်အထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်။

လေးလမှ ကိုးလကြားအတွင်း တစ်လလျှင် ၃ ပေါင်မှ ၄ ပေါင်အထိ မြင့်တက်လာနိုင်သည်။

## ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ အကယ်၍ သင်သည် -

ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန် ဖြစ်လျှင်	ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်အောက် ဖြစ်လျှင်	ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ထက် များနေလျှင်	အလွန် အလွန်နေလျှင်
			
25 ပေါင်မှ 35 ပေါင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသင့်သည်။	28 ပေါင်မှ ပေါင် 40 ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသင့်သည်။	15 ပေါင်မှ 25 ပေါင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသင့်သည်။	11 ပေါင်မှ ပေါင် 20 ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသင့်သည်။

# သင့်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဖိစီးမှု မရှိပါစေနှင့်

ဟုတ်ပါသည်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရစဉ် ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်အား ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်လည်း ယခုအခါမှာမူ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရန် သို့မဟုတ် အစားရှောင်ရန် အချိန် မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ် ကျန်းမာသော အစားအစာ နည်းနည်းစီ ငါးနပ်မှ ခြောက်နပ်အထိ စားသုံးဖို့ရန် ထို့ပြင် သင် နှစ်သက်ပျော်ရွှင်သော လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားအား ရှာဖွေ၊ ဆောင်ရွက်ဖို့ရန် အာရုံစိုက်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် လျင်မြန်စွာ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံ မြင့်တက်လာခဲ့လျှင် ဆိုဒါ၊ အချိုပြုများ၊ အကြော်စာများ နှင့် ပြည့်ဝနို့ထွက် ပစ္စည်းများ အစရှိသည်ကဲ့သို့သော အဆီနှင့် သကြားဓာတ် မြင့်မားသည့် အစားအသောက်များအား လျော့ချဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

၎င်းအစား ဤသရေစာများအား စားသုံးကြည့်ပါ -

- အစေ့အဆန်များနှင့် စပျစ်သီးခြောက်များ
- ပန်းသီးစိတ်များ၊ စပျစ်သီးများ သို့မဟုတ် အခြားသော အသီးအနှံများ
- ကျက်သည့်အထိ ပြုတ်ထားသော ဥများ
- အဆီနည်း ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲ

၎င်းသည် အလေးချိန် မည်မျှရှိသနည်း။	ပေါင်ချိန်
ကလေး	7.5 မှ 8.5
အချင်း	1.5
ရေမြွှာရည်	2
သားအိမ်	2 မှ 3
ရင်သားများ	1
သွေး	3
အရည်	5 မှ 6
ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြား အစိတ်အပိုင်းများ	3 မှ 10
စုစုပေါင်း	25 မှ 35

သင့်ကလေး မမွေးဖွားမီ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ အကြောင်း လေ့လာကြည့်ပါ။ မိခင်နို့သည် သင့်ကလေးအတွက် သင် ပေးစွမ်းနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးသော အစားအသောက် ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သင် ဝိတ်ကျဖို့လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဖြစ်ကာ မည်သည့် ကုန်ကျစရိတ်မျှလည်း ရှိမည် မဟုတ်ပေ။

# အကြံပြုချက် -

သင့်ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမို လေ့လာသိရှိလိုပါက သင်၏ WIC အဟာရပညာရှင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ WIC အစီအစဉ်သည် တစ်ဦးချင်း ပညာပေးအစီအစဉ် ထို့ပြင် အကယ်၍ သင် လိုအပ်လျှင် နို့ ညှစ်စက် အစရှိသည်ကဲ့သို့သော အထူး ပံ့ပိုးမှုများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။





# ကလေးမီးဖွားပြီးကာစ ကိုယ်အလေးချိန်အား လျော့ချရန် မည်မျှကြာမြင့်မည်နည်း။

စိတ်ရှည်ပါ။ သင်သည် ဤကိုယ်အလေးချိန် ရောက်ရှိဖို့ ကိုးလကြာ အချိန်ယူခဲ့ရကြောင်း သတိရပါ။ ဤအလေးချိန်အား လျော့ကျသွားဖို့ အချိန်ယူရပေမည်။ ကလေးမီးဖွားပြီးသည့်အခါ သင့်အနေနှင့် ကောင်းစွာ စားသုံးလိုပေမည်၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်လိုပေမည်။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချက်ပြများကို နားဆင်ပါ။ အလွန်အကျူး လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်ယူရန် သို့မဟုတ် စွမ်းအင်ရရှိရန် မိခင်အသစ်များအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ သင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာအချို့ ဖြစ်သည် -

- ကလေးအား စတင်ရိုလာ သို့မဟုတ် နူးညံ့သော ကလေးချီဆောင်သည့် ကိရိယာအတွင်း ထည့်၍ လမ်းလျှောက်ပါ။
- တေးဂီတ ဖွင့်၍ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကပါ။
- အခြားသော မိခင်အသစ်များအား ရှာဖွေ၊ မိတ်ဖွဲ့၍ အတူတကွ လမ်းလျှောက်ပါ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- သင့်ကလေးအား မိနစ် 20-30 ခန့် ကြည့်ပေးထားဖို့ သင့် လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ထံ အကူအညီတောင်းပါ။ ဤသို့အားဖြင့် သင့်ဘာသာသင် လမ်းလျှောက် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နိုင်ပေမည်။

ကျန်းမာသော  
မိခင်များ၊  
ကျန်းမာသော  
ကလေးများ



ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန၊ လူထုကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ  
 • အဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ဌာနခွဲ [www.ncdhs.gov](http://www.ncdhs.gov)  
 • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အလမ်း ထောက်ပံ့သူ ဖြစ်သည်။  
 ဤလူထုထံ ထုတ်ဝေသော စာရွက်စာတမ်း မိတ္တူ 100,000 အား ကုန်ကျစရိတ် \$9,611.17 ဖြင့်  
 သို့မဟုတ် မိတ္တူတစ်စောင်လျှင် တန်ဖိုး \$0.096112 ဖြင့် ပံ့ပိုးထုတ်ဝေခဲ့သည်။ 04/19



# ကလေးမီးဖွားပြီးကာစ ကိုယ်အလေးချိန်အား လျော့ချရန် မည်မျှကြာမြင့်မည်နည်း။

စိတ်ရှည်ပါ။ သင်သည် ဤကိုယ်အလေးချိန် ရောက်ရှိဖို့ ကိုးလကြာ အချိန်ယူခဲ့ရကြောင်း သတိရပါ။ ဤအလေးချိန်အား လျော့ကျသွားဖို့ အချိန်ယူရပေမည်။ ကလေးမီးဖွားပြီးသည့်အခါ သင့်အနေနှင့် ကောင်းစွာ စားသုံးလိုပေမည်၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်လိုပေမည်။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချက်ပြများကို နားဆင်ပါ။ အလွန်အကျွေး လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်ယူရန် သို့မဟုတ် စွမ်းအင်ရရှိရန် မိခင်အသစ်များအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ သင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာအချို့ ဖြစ်သည် -

- ကလေးအား စတုရီလာ သို့မဟုတ် နူးညံ့သော ကလေးချီဆောင်သည့် ကိရိယာအတွင်း ထည့်၍ လမ်းလျှောက်ပါ။
- တေးဂီတ ဖွင့်၍ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကပါ။
- အခြားသော မိခင်အသစ်များအား ရှာဖွေ၊ မိတ်ဖွဲ့၍ အတူတကွ လမ်းလျှောက်ပါ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- သင့်ကလေးအား မိနစ် 20-30 ခန့် ကြည့်ပေးထားဖို့ သင့် လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ထံ အကူအညီတောင်းပါ။ ဤသို့အားဖြင့် သင့်ဘာသာသင် လမ်းလျှောက် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နိုင်ပေမည်။

ကျန်းမာသော စားသောက်မှုပုံစံနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု ရှိခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များအတွက် ဆက်သွယ်ရန် -

- သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူ။
- သင်၏ ဒေသခံ WIC အဟာရပညာရှင် (ဒေသခံကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန)။

သင့်အနီးရှိ WIC ရုံးခန်းတစ်ခုအား ရှာဖွေရန် -

- [signupwic.com/local](http://signupwic.com/local) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



NC ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန၊  
ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာမှုလိုအပ်ချက်များ  
ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများအပိုင်း •  
[www.ncdhhs.gov/nc-wic-caetp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-caetp)

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အလမ်း ထောက်ပံ့သူ ဖြစ်သည်။