

သံဇာတ်ပါဝင်သည့် အစားအသောက်များအား ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ သံဇာတ်...

မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ၎င်းအား ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သနည်း။

သံဇာတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ဆဲလ်များအားလုံးတွင် တွေ့ရှိရသော သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အစိတ်အပိုင်း များအားလုံးထံသို့ အောက်စီဂျင်အား သယ်ဆောင်ပေးသော သွေးနီဥ ဆဲလ်များ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုများအား တိုက်ဖျက်နိုင်စေရန်နှင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန်အတွက် သံဇာတ်အား လိုအပ်ပါသည်။



သံဇာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအသောက်များအား စားသုံးခြင်းအားဖြင့်...

- သင့်တွင် စွမ်းအင်များ ပိုမိုရရှိပေးမည်
- ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအား ကူညီတိုက်ဖျက်ပေးသည်
- သင်၏ကလေးများအား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည်
- သင်၏ကလေးများအား သင်ယူလေ့လာမှုစွမ်းအား ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်
- သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရချိန်တွင် သင်၏ ကလေးငယ်အား ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားစေသည်

အစားအသောက် လေဘယ်တံဆိပ်များအား ဖတ်ရှုခြင်း...

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (110g)	
Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3g	16%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	2%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A	7%
Vitamin C	15%
Calcium	20%
Iron	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	75g
Saturated Fat	Less than 10g	12g
Cholesterol	Less than 1,500mg	1,700mg
Total Carbohydrate	250mg	300mg
Dietary Fiber	22mg	31mg

သံဇာတ်ပါဝင်သည့် အစားအသောက် အရင်းအမြစ်များ...

- အသားများ၊ အထူးသဖြင့် အမဲသား
- ပုစွန်၊ ငါး
- တိုဖူးပဲပြား
- ကြက်ဆင်သား၊ ကြက်သား
- နိုင်လွန်ပဲ၊ စားတော်ပဲ
- အသည်း
- အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ပဲလွမ်း၊ ပဲနီလေး၊ ကုလားပဲ၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ပဲများ
- ကောက်နုပြည့် သို့မဟုတ် အဟာရကြွယ်ဝသော ပေါင်မုန့်နှင့် ပါစတာ
- ဖရုံစေ့၊ ပစ္စတာချိုယိုစေ့၊ မြေပဲ
- သံဇာတ်အားဖြည့်ထားသော စီရီရယ်များ၊ ဤတွင် ကောက်နု စီရီရယ်များ နှင့် ပြောင်းဆန်စေ့များ ပါဝင်သည်



ယနေ့ သွေးစစ်ဆေးမှု - _____

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင် - _____

ရက်စွဲ - _____

နေ့စဉ် ရာခိုင်နှုန်း တန်ဖိုး...

- အစားအသောက် လေဘယ်တံဆိပ်ပေါ်မှ အဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များတွင် နေ့စဉ် ရာခိုင်နှုန်းတန်ဖိုး (%DV) အား ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။
- သံဇာတ်နှင့် ၎င်းအနီးရှိ ရာခိုင်နှုန်းအား ကြည့်ရှုပါ။
- အကယ်၍ ရာခိုင်နှုန်းသည် 10% နှင့် 19% အကြားတွင် ရှိလျှင် သံဇာတ်ကြွယ်ဝသည့် ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပေမည်။
- အကယ်၍ နံပါတ်သည် 20% ကျော်လွန်နေ ခဲ့လျှင် သို့ပါက ၎င်းအား သံဇာတ် ကြွယ်ဝသည့် အကောင်းဆုံးသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပေမည်။

သတိပြုရန် - ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်ဆေးများနှင့် မာလ်တီဗီတာမင်များ အပါအဝင် သံဇာတ်ဆေးလုံးများအား ကလေးများ၏ အဝေးတွင် ထားရှိပါ။

သံဇာတ် ပါဝင်သည့် WIC အစားအသောက်များ

သံဇာတ် တိုးမြှင့်စေရန်...

- သံဇာတ်မြင့်မားသည့် အစားအသောက် များနှင့် ဗီတာမင် C မြင့်မားသည့် အစားအသောက်များအား ပေါင်းစပ် စားသုံးပါ။ လိမ္မော်ရည်၊ ရှောက်အမျိုး အစား အသီးအနှံများ သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ကဲ့သို့သော ဗီတာမင် C ပါဝင်သည့် အစားအသောက်များသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဇာတ် အသုံးပြုမှုကို အထောက်အကူပြုပေးသည်။
- သံကြွပ်ထည် ဒယ်အိုးပြား သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါ။ ဤသို့ အားဖြင့် အစားအသောက်များတွင် သံဇာတ်အချို့ ပေါင်းထည့်နိုင်ပေမည်။
- သံဇာတ်မြင့်များသည် အစားအသောက် များဖြင့် ကော်ဖီ (သို့) လက်ဖက်ရည်အား ပူးတွဲ သောက်သုံးခြင်း မပြုပါနှင့်။ ၎င်းတို့တွင် Tannins ဟုခေါ်သည့် ဒြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်ပြီး ၎င်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဇာတ် အသုံးပြုမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သင့်၏ သံဇာတ်ဆေးများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗီတာမင်ဆေးများအား ရေ (သို့) ဖျော်ရည်ဖြင့် သောက်သုံးပါ။ နို့ဖြင့် သောက်သုံးခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကယ်ဆီယမ်ဓာတ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ၏ သံဇာတ် စုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေနိုင်သည်။



- စတော်ဘယ်ရီ၊ အစိမ်းရောင်နှင့် အနီရောင် ငရုတ်များ နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း အစရှိသည်တို့ ကဲ့သို့သော ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသည့် လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား ဝယ်ယူရန် လယ်သမားဈေးသို့ သွားရောက်ပါ။ ဤသည်တို့အား အမဲသား၊ ပဲနီလေး နှင့် သံဇာတ်အားဖြည့်ထားသည့် စီရီရယ်များကဲ့သို့သော သံဇာတ် ပါဝင်သည့် ကောင်းမွန်သော အစားအသောက် အရင်းအမြစ်များဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးပါ။

ကျွန်ုပ်၏ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန် ကျွန်ုပ် မည်သည့်အား ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

- တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် အစားအသောက် များတွင် အနီရောင် အသား၊ ကြက်သား သို့မဟုတ် ကြက်ဆင်သားအား ကျွန်ုပ် ထည့်သွင်း စားသုံးပါမည်။
- သံဇာတ်အားဖြည့်ထားသော စီရီရယ်များ နှင့် ပေါင်မုန့် ထုတ်ကုန်များအား ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ် အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုများ အဖြစ် ထည့်သွင်း စားသုံးပါမည်။
- ကျွန်ုပ်သည် တစ်ပတ်လျှင် 4 ရက် WIC စီရီရယ် တစ်ခွက်နှင့်အတူ 100% အသီးအနှံ ဖျော်ရည် 4 မှ 6 ဒေဇင်စ တစ်ခွက်အား သောက်သုံးပါမည်။
- ကျွန်ုပ်သည် သံဇာတ်ပါဝင်သည့် ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်နှင့် ဗီတာမင် C ပါဝင်သည့် ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်များ ပါရှိသည့် အစားအစာများ/သရေစာများတို့ကို ပေါင်းစပ် ဖန်တီး စားသုံးပါမည်။
- သံဇာတ်ဆေးလုံး သို့မဟုတ် ဗီတာမင် ဖြည့်စွက်ဆေးဝါး သောက်သုံးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်၏ ဆရာဝန်ထံ မေးမြန်းဆွေးနွေးပါမည်။
- ကျွန်ုပ်သည် _____



သံဇာတ် ပိုမိုရရှိနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်၏ WIC အစားအသောက်များအား မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။

- သံဇာတ် အားဖြည့်ထားသည့် စီရီရယ် တစ်ခွက်အား နေ့စဉ် စားသုံးပါ။
- သံဇာတ်ပါဝင်သည့် ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်အဖြစ် စာရင်းပြုစေပြီး ထားသော အစားအသောက်အား ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသည့် ဖျော်ရည်ဖြင့် တွဲဖက်သောက်သုံးပါ။
- စွပ်ပြုတ်များ၊ အရွက်သုတ်ဆလပ်များ သို့မဟုတ် ဆာလ်ဆာများတွင် ပဲသီးစေ့ အခြောက်များ ထည့်သွင်းစားသုံးပါ။



NC ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန ကလေးနှင့်မိသားစု ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး ဌာနခွဲ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း အဟာရဝန်ဆောင်မှုများ အပိုင်း www.ncdhs.gov/nc-wic-cafcp ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှသော အခွင့်အလမ်း ထောက်ပံ့သူ ဖြစ်သည်။ 8/24

