

အာဟာရ အကြောင်း လေ့လာခြင်း

စားနပ်ရိက္ခာဗူလုံရေးနှင့် အသက်မွေး
ဝမ်းကျောင်းကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက်
သင်တန်းပံ့ပိုးသူလက်စွဲလမ်းညွှန်

ထုတ်ဝေသူ



အဖွဲ့ဝင်များ



ပံ့ပိုးသူ



Livelihoods and Food Security Trust Fund



အာဟာရ အကြောင်း လေ့လာခြင်း

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေး
ဝမ်းကျောင်း ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက်
သင်တန်းပံ့ပိုးသူလက်စွဲ လမ်းညွှန်

- ရေးသားပြုစုသူ - အန်နာဘရာဇီယာ (Anna Brazier)၊ စောဒေင်(Saw Eden)
- ဘာသာပြန်သူ - သျှဒန်မုန်ဒန်ဇော် (Shadan Mung Dan Zau)
- သရုပ်ဖော် - ပိုးဇာ
- ဓာတ်ပုံ - တင်(မ်)မစ်မန်း (Tim Mitzman)
- ဒီဇိုင်းနှင့်စာပြင် - ဒေါ်နယ်အိစ်ဝုဒ် (Donald Eastwood)နှင့်
ယဉ်ယဉ်ဦး (for BRIDGE)
- ပုံနှိပ်သူ - မသူဇာ၊ Grace Media

© မူပိုင်ခွင့်မှတ်ချက် ၂၀၁၅

Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition (LEARN) စီမံကိန်းအနေဖြင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ပညာရေးအလိုငှာလည်းကောင်း၊ စီးပွားရေးအကျိုးအမြတ် အတွက် မဟုတ်သော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် လည်းကောင်း ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေမှုနှင့် ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှုကို တိုက် တွန်းအားပေးပါသည်။ ဤစာတမ်း၏ မူလပြုစုသူကို အသိအမှတ်ပြု ဖော်ပြပေးရန် လိုပါသည်။

ISBN - 978-0-9822၂၈၃၉-0-0

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့်ရက် - မေ ၂၀၁၅

ဤလမ်းညွှန်ကို အလှူရှင်ပေါင်းစုံပါဝင်လျက်ရှိသည့် LIFT ရံပုံငွေမှ ထောက်ပံ့၍ LEARN (Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition) မှ ရေးသားပြုစုသည်။ ဤ LEARN စီမံကိန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ LIFT စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ်များ၏ အာဟာရဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်များ အ ကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် Save the Children, Action Centre la Faim နှင့် Helen Keller International တို့မှ ပူးတွဲ အကောင်အထည်ဖော်သည့် သုံးနှစ်တာ စီမံကိန်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

LEARN အနေဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ (LIFT) နှင့် လက်စွဲလမ်းညွှန် ရေးဆွဲရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၌ ပါဝင်ပေးခဲ့ကြသည့် လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက် မိတ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများ အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် သုတေသနနှင့် နမူနာသင်ရိုး စမ်းသပ်မှုများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးခဲ့ ကြသော Terre des Hommes Italia၊ Pact မသန်စွမ်းသူများ ဘဝမြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့ (DPDO) နှင့် မေတ္တာမှဝန်ထမ်းများကိုလည်း အထူး ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ မကွေးတိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်းနှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့၌ ပြုလုပ်ခဲ့သော နမူနာသင်ရိုး စမ်းသပ်မှုများနှင့် အုပ်စုလိုက် ဦးတည်ဆွေးနွေးပွဲများအတွင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည့် ရပ်ရွာအသီးသီးမှ လူထုများအားလုံးကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် လက်ထောက်သုတေသီနှင့် ဘာသာပြန် ကိုစောဒေင်နှင့် နမူနာသင်ရိုး စမ်းသပ်မှု အစီအစဉ်အတွက် ကွင်းဆင်းပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြသည့် LEARN မှ မအေးအေးစံ နှင့် ကိုစိုးညီညီ၊ Pact မှ ပံ့ပိုးဆွေးနွေးသူ ကိုကျော်ကျော်ထွန်း နှင့် မေတ္တာမှ မနန်းယိမ်း၊ မနန်းသင်းသင်းအောင်၊ ကိုခွန်ကလွန် နှင့် ကိုဟန်ဝင်းအောင်တို့ အားလုံးကိုလည်း အထူး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မှတ်ချက်များ၊ စာသားပြင်ဆင်မှုများနှင့်အတူ အဖက်ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းအကြံပြုခဲ့ကြပါသော Leslie Koo, Nicholus Tint Zaw၊ Andrea Menefee၊ Diane Lindsey၊ Elizabeth Whelan နှင့် Janis Differt တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါသည်။

၃ ကျေးဇူးတင်လွှာ

၇ အဖွင့်မိတ်ဆက်

- ၈ လမ်းညွှန် စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်
- ၁၀ အာဟာရအရေး နှိုးကြားသတိရှိသောနည်းလမ်း
- ၁၅ လက်စွဲလမ်းညွှန်ကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ
- ၁၇ အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်း

ခေါင်းစဉ် ၁

- အခန်း ၁-၁ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၁-၂ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၁-၃ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၁-၄ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၁-၅ လေ့ကျင့်ခန်း

၂၇

အာဟာရအခြေခံများ

- ၃၁ အာဟာရရှိအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ။
- ၃၆ အာဟာရချို့တဲ့မှုပြု ပြဿနာသစ်ပင်
- ၄၂ အာဟာရနှင့် အစာအုပ်စုများ
- ၄၆ အစာအုပ်စုခွဲသည့် ကစားနည်း
- ၅၀ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာအာဟာရဆိုတာဘာလဲ။
- ၅၄ ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရကို စီမံခြင်း
- ၅၉ အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များ
- ၆၄ အာဟာရချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၆၈ မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ
- ၇၀ အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာဇာတ်လမ်းတို

ခေါင်းစဉ် ၂

- အခန်း ၂-၁ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၂-၂ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၂-၃ လေ့ကျင့်ခန်း
- အခန်း ၂-၄ လေ့ကျင့်ခန်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၄-က
- လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၄-ခ
- လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၄-ဂ

၇၈

မိသားစုအာဟာရ

- ၈၄ အာဟာရပြည့်ဝသော မိသားစုထမင်းပွဲများ
- ၈၆ အာဟာရပြည့်ဝသော မိသားစုထမင်းပွဲများ စီမံခြင်း
- ၉၀ အမျိုးသမီးများအတွက် အာဟာရ
- ၉၂ မိခင်အာဟာရ ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်
- ၉၆ (၆)လအောက်ကလေးများကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း
- ၉၈ နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့်အလေ့အထများ
- ၁၀၃ (၆-၂၃)လအရွယ်ကလေးများကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း
- ၁၀၆ လမ်းညွှန်များ
- ၁၁၀ ပထမဦးဆုံးအစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း
- ၁၁၆ ပထမဦးဆုံးအစားအစာ၏မှန်ကန်သောပမာဏများ

ခေါင်းစဉ် ၃

အခန်း ၃-၁	၁၂၆
လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၁	၁၂၈
အခန်း ၃-၂	၁၃၃
လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၂	၁၃၆
အခန်း ၃-၃	၁၄၄
လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၃-က	၁၄၆
လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၃-ခ	၁၅၂
လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၃-ဂ	၁၅၆

၁၂၂ အာဟာရပြည့်အစားအစာများရယူခြင်း

မိမိဒေသမှာ ဘာတွေကို စုဆောင်း(သို့)ထုတ်လုပ်နိုင်မလဲ
 အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများရယူမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း
 ဒေသထွက် စားသောက်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း
 တိုးတက်ကောင်းမွန်သည့် ထုတ်လုပ်မှုနည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်း
 မိမိဝင်ငွေအလျောက် အာဟာရပြည့်ဝအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း
 ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ ရွေးချယ်ဝယ်ယူခြင်း
 ဈေးကွက်သဏ္ဍာန်တူလေ့ကျင့်ခန်း
 ဈေးဝယ်ဥာဏ်စမ်း

ခေါင်းစဉ် ၄

အခန်း ၄-၁	၁၆၄
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၁	၁၆၆
အခန်း ၄-၂	၁၇၂
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၂	၁၇၄
အခန်း ၄-၃	၁၇၉
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၃-က	၁၈၄
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၃-ခ	၁၉၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၃-ဂ	၁၉၄

၁၆၁ အာဟာရပြည့် ဘေးကင်းသောအစားအစာပြင်ဆင်မှု

မိသားစုကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး
 တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး
 တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့် နေအိမ်ဝန်းကျင်
 နေအိမ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး
 အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း
 တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး
 အစားအစာသန့်ရှင်းရေးနှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုဆိုင်ရာဥာဏ်စမ်း
 အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲ

၂၀၃ နောက်ဆက်တွဲများ

နောက်ဆက်တွဲ ၁	၂၀၄	မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကစားနည်းများ
နောက်ဆက်တွဲ ၂	၂၁၆	အရေးကြီးသည့်မိတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်အချို့၊ ၎င်းတို့၏ရင်းမြစ်များနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်
နောက်ဆက်တွဲ ၃	၂၁၇	လေ့ကျင့်ခန်း(၃-၃)ခ အတွက် စက္ကူကားချပ်များ
နောက်ဆက်တွဲ ၄	၂၁၈	အစက်ချာဘုံဘိုင် တည်ဆောက်ပုံ
နောက်ဆက်တွဲ ၅	၂၂၀	လူတစ်ဦး၏နေ့စဉ်အာဟာရလိုအပ်ချက်
နောက်ဆက်တွဲ ၆	၂၂၂	ရွေးချယ်ထားသည့်အစားအစာများအတွင်း အာဟာရပါဝင်မှု
	၂၃၀	ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ
	၂၃၂	ဝေါဟာရ



အမှတ် - ၂၀ - ရန်ကင်း

မန္တလေး

ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း

-
- ၈ လမ်းညွှန် စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်
 - ၁၀ အာဟာရအရေး နိုးကြားသတိရှိသောနည်းလမ်း
 - ၁၅ လက်စွဲလမ်းညွှန်ကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ
 - ၁၇ အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်း

လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် အာဟာရ၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း အစီအစဉ်များ ပေါင်းစပ်ရေးဆွဲမှုအပေါ် အထူးအလေးပေးထားသည်။ ရပ်ရွာလူထုအကြား အာဟာရ တိုးတက် စေမည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးရန်လည်းကောင်း၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း စားနပ်ရိက္ခာ အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်နေသော အစိုးရအဖွဲ့၊ လူမှုအဖွဲ့များ၊ စီမံချက် ဝန်ထမ်းများ၊ ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းရည်နှင့်ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေရန်လည်းကောင်း ဤစာအုပ်မှရည်ရွယ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်သုံးရန် အဓိကပြုစုထားသော်လည်း အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးကြိုးပမ်းသည့် မည်သည့် စားနပ်ရိက္ခာနှင့် သက်မွေးဝမ်းကျောင်း အစီအစဉ်အတွက်မဆို ဤလမ်းညွှန်ပါ ဥပမာများ၊ ဆွေးနွေးချက်များကို လိုသလို ပြုပြင်သုံးစွဲနိုင်သည်။

လမ်းညွှန်စာအုပ်ရေးသားပြုစုခြင်း

အလှူရှင်ပေါင်းစုံ ရံပုံငွေဖြစ်သည့် Livelihoods and Food Security Trust (LIFT) မှ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ပြုစုခဲ့သည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးမှု ဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရာတွင် အာဟာရကဏ္ဍကို ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် ရရှိမည့်အကျိုးကို ရှုမျှော်လျက် ရေးသားပြုစုပါသည်။ လုပ်ငန်း ဖော်ဆောင်ရေးမိတ်ဖက်များအတွက် နည်းပညာ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition (LEARN) စီမံချက် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ရရှိနိုင်မှု၊ ရယူနိုင်မှုနှင့် အသုံးချမှုဟူသည့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး မဏ္ဍိုင်ကြီးသုံးရပ်စလုံးကို ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ထားသည့် ပြီးပြည့်စုံသော စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ် လုပ်ဆောင်မှုအတွက် LIFT လုပ်ငန်း ဖော်ဆောင်ရေး မိတ်ဖက်များ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်မှာ LEARN စီမံကိန်း၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ LEARN စီမံကိန်း၏ ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရှိစေရန် အောက်ပါ ရည်မှန်းချက် သုံးရပ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

- ၁။ ဦးတည်ရာရပ်ရွာများအတွင်း အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဖော်ဆောင် နိုင်စေရန် LIFT လုပ်ငန်းဖော်ဆောင်ရေးမိတ်ဖက်များ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်၊
- ၂။ LIFT မှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ပေးသည့် ဆောင်ရွက်ဆဲ၊ ဆောင်ရွက်မည့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေး နှင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ်များ၌ အာဟာရကဏ္ဍကို ထည့်သွင်း ပေါင်းစပ်ရန်၊
- ၃။ အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ကောက်ယူရန်လည်းကောင်း၊ LIFT စီမံကိန်း ဒေသများအတွင်း အထောက်အထား အခြေပြုအချက်အလက်များကို တည်ဆောက်ရာ၌ လည်းကောင်း လုပ်ငန်းဖော်ဆောင်ရေး မိတ်ဖက်များအား ပံ့ပိုးကူညီရန်။



လေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်အတွက် အခြေခံသဘောတရားများ

ဤစာအုပ်ပါ သင်ယူ၊ သင်ကြားမှုစွမ်းများသည် ရေပြင်ညီချဉ်းကပ်နည်းကို သုံးထားသည်။ ပါဝင်သူတိုင်းအနေဖြင့် သင်ယူသူအဖြစ်ရော သင်ပေးသူအဖြစ်နှင့်ပါ အတူတကွ လေ့လာ သင်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆိုရာ၌ ကျန်းမာရေးကိုတိုးတက်စေမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ရေးအတွက် အသုံးဝင်မည့်ဗဟုသုတများကို ရယူသည့် ဖြစ်စဉ်ကိုသင်ယူခြင်းဟု နားလည် ထားသည်။ ရှိနှင့်ပြီးအယူမှားများကို လည်းကောင်း၊ သင်တန်းအတွင်း ပေါ်လာနိုင်သည့် လွဲမှားသည့် အယူများကိုလည်းကောင်း ချေဖျက်ရန်အတွက် ဗဟုသုတနှင့် စွမ်းရည်များ ပေးနိုင်ရန် ဤအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲထားသည်။



၎င်းတို့ကို အောက်ပါအယူအဆသုံးခုအပေါ် အခြေခံလျက် ရေးဆွဲထားသည် -

- ၁။ သင်တန်းသားတိုင်း အရေးအဖတ် ကျွမ်းကျင်ကြမည်မဟုတ်။ ထိုအစီအစဉ်များသည် ပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းစသည် ပြောဆိုခြင်း နှင့် အမြင်အာရုံတို့အပေါ် အားပြုထားသည်။
- ၂။ အခန်းတစ်ခုချင်းစီပါ အဆင့်များကို ကွက်တိလိုက်နာရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်နိုင်သည့် အကြံဉာဏ်များအဖြစ် မှတ်ယူရမည်။ သင်တန်းသား များ၏ ဗဟုသုတနှင့် စွမ်းရည်ကိုကြည့်၍ သင်တန်းပံ့ပိုးသူက လိုက်လျောညီထွေ ပြုနိုင်ရမည်။
- ၃။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူများသည် အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိရမည်။ လူများတွင် ဗဟုသုတနှင့်စွမ်းရည် ကွာခြားသော်လည်း အားလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အတူတကွသင်ယူနိုင်သည်။

အာဟာရအရေး နိုးကြားသတိရှိသော နည်းလမ်း

အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးက အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲတိုင်းပြည်များ၌ အလွန်အရေးကြီးသည့် လူထုကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များ အတွင်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ အစားအစာနှင့် အာဟာရများကို ရရှိရန် ခက်ခဲခြင်း ၊ မိခင်နှင့်ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများ အားနည်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းကျန်းမာမှုမရှိခြင်းတို့သည် အများအားဖြင့် တွေ့ရလေ့ရှိသည့် အာဟာရချို့တဲ့စေသော ပြဿနာများဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၌ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို လျော့ချခြင်းသည် ကျန်းမာရေး အကျိုးရလဒ်ကောင်းများ ဖြစ်ထွန်းစေသည်သာမက လုပ်သားများ၏ ထုတ်လုပ် စွမ်းအားကို မြင့်မားလာစေပြီး ပညာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအမြတ်များကိုလည်း ရရှိစေကြောင်း သက်သေသာက အခိုင်အမာရှိသည်။^၁ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို လျော့ချခြင်းသည် ထောင်စုနှစ် ဖွံ့ဖြိုးရေး ပန်းတိုင်များ (MDGs)ကို ရောက်ရှိစေရန်နှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းမှုတို့၏ အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုသံသရာကို ချိုးဖျက်ရာ၌ အလွန်အရေးပါ သည့် တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀)ကို စတင်ပဋိသန္ဓေတည်သည့်ရက်မှ ဒုတိယနှစ် မွေးနေ့ ရောက်သည်အထိ ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပြီး အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးရန် အထူး အရေးကြီးသည့် ကာလလည်းဖြစ်သည်။ ဤအချိန် သည် ကလေးသူငယ်၏ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလွန် လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးသည့် ကာလလည်း ဖြစ်သည်။ ဤအစောပိုင်း ၂နှစ်တာ ကာလအတွင်း ထိခိုက်ပျက်စီးမှုသည် ပြန်လည်ကုစား၍ မရသကဲ့သို့ ကလေးသူငယ်၏ အနာဂတ် အလားအလာများကိုလည်း ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ၂နှစ်တာ ကာလ အလွန်မှသာ အာဟာရအခြေအနေ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်မည် ဆိုပါက နောက်ကျသွားပြီဖြစ်သည်။^၂ ^၃ အာဟာရ မပြည့်ဝသည့် ကလေးသူငယ်များ အရွယ် ရောက်လာပါက အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝဖြင့် စားသောက် ကြီးပြင်းလာသည့် ၎င်းတို့၏ ပြိုင်ဘက်များထက် ဝင်ငွေရှာဖွေမှု ၂၀%ခန့် လျော့နည်းလေ့ရှိသည်။^၄ သို့ဖြစ်၍ ကနဦး ရက်ပေါင်း (၁၀၀၀)သည် အလွန်အရေးပါသည့် နေ့ရက်များ ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်း အာဟာရချို့တဲ့မှု

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ ဆိုးကျိုးများကို တစ်ဦးချင်းစီ၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ တစ်မျိုးသားလုံး စသဖြင့် အဆင့်အသီးသီးတွင် တွေ့မြင်ရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ

^၁ UNSCN (2003)
^၂ Thousand days website (2015)
^၃ Save the Children (2013)
^၄ Hoddinott (2012)

အာဟာရချို့တဲ့မှုနှုန်း မြင့်မားမှုသည် ကာလရှည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုမရှိခြင်း၊ ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု နည်းပါးခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည်သူ့အတွက် အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း၊ သင့်လျော်မှုမရှိသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အလေ့အထများ၊ ဝေးလံခေါင်ဖျားမှုနှင့် ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုစသည်တို့၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နယ်စပ်ဒေသများရှိ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ပဋိပက္ခနှင့် ရှုပ်ထွေးသည့် အကြောင်းအရာ များသည်လည်း အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေလျက်ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေများက အိမ်ထောင်စုအများအပြား၏ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို အလုံအလောက် ရယူစားသုံးမှုနှင့် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေး ကဲ့သို့သော အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်များကို အဟန့် အတား ဖြစ်စေသည်။

ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ စားသုံးကုန်ထုတ်လုပ်မှုသည် အစေ့အဆန်ပါသည့် စားပင်သီးနှံများ အပေါ်၌သာ အထူးအလေးပေးလျက်ရှိပြီး ငါး၊ ကြက်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အသားများနှင့် ပဲတောင့်ရှည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံကဲ့သို့သော အစေ့အဆန် မပါသည့် သီးနှံပင်များ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုကို အနည်းအကျဉ်းသာ လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ဤနည်း အားဖြင့် အစာအုပ်စုအမျိုးအစား စုံလင်မှုနည်းပါးလာပြီး အစေ့အဆန်အပေါ် အခြေပြုသည့် စားသုံးမှုပုံစံသို့ ဦးတည်လာခဲ့သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် လူအများစု အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲသားများ၏ စားနေကျအစာ များသည် ကောင်းမွန်စွာစားသုံးနိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ အားလုံးကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခြင်းမရှိတော့ပေ။ အိုင်အိုဒင်၊ ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ကဲ့သို့သော ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှုများလည်း နိုင်ငံအနှံ့ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ အာဟာရနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များအရ နိုင်ငံအဆင့် လွှမ်းခြုံကြည့်ပါက အစားအစာများ လုံလောက်သည်ဟု ယူဆရသော်လည်း အိမ်ထောင်စုနှင့် တစ်ဦးချင်းအလိုက် လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် ခက်ခဲလျက်ရှိသည်။ ယင်းပြဿနာ အပေါ် ဝင်ငွေနည်းပါးမှု၊ အာဟာရဆိုင်ရာဗဟု သုတခေါင်းပါးမှုနှင့် လွဲမှားသည့် အလေ့အထ များသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သက်ဆိုင်မှုရှိသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာဖြစ်ပြီး အကြောင်းရင်းများစွာ ဆက်နွှယ်ပတ်သက်နေသည်။

အာဟာရအရေး ပေါင်းစပ်ခြင်း

အာဟာရသည် ဖွံ့ဖြိုးရေးအပေါ် သက်ရောက်ထိခိုက်စေသည်ဖြစ်ရာ အာဟာရအရေး နိုးကြားသတိရှိသော အစီအစဉ်များ ဖြစ်လာရေး တိုက်တွန်းအားပေးသည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ အာဟာရအရေး နိုးကြားသတိရှိသော ချဉ်းကပ် လုပ်ဆောင်မှုများဟု ဆိုရာတွင် အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းခံများကို ကိုင်တွယ်

ဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တိကျသည့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အာဟာရဖူလုံရေးတို့သည် ဆက်စပ် နေသည်ဖြစ်ရာ အာဟာရ၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း အစီအစဉ်များသည် အာဟာရအရေးနိုးကြားသတိရှိရန် အထူးသင့်လျော်သည်။ ပေါင်းစပ်ခြင်းအောင်မြင်ပါက အစီအစဉ်အချင်းချင်း ပြန်လှန်အားဖြည့်နိုင်ပြီး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပိုမိုပြည့်စုံစေမည်။

အာဟာရအရေး နိုးကြားသတိရှိသော ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်မှုနည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်း ပေါင်းစပ်နိုင်သည့် နယ်ပယ်နမူနာများမှာ - စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ လူမှု ဖူလုံရေးအကူအညီ၊ ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ သားဖွားမိခင်စိတ်ကျန်းမာရေး၊ အမျိုးသမီး မြှင့်တင်ရေး၊ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ ကျောင်းပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု၊ မိသားစုစီမံကိန်းဝန်ဆောင်မှုများ၊ ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး တို့ဖြစ်သည်။

အာဟာရကို ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစီမံကိန်းများအတွင်း အာဟာရအရေးကို ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများစွာရှိသည်။ ဥပမာ -

အခြေခံအာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ချက်ပြုတ်နည်းသရုပ်ဖော်မှုများအပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ခြင်း၊

အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေမြင့်မားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်း၊ နို့တိုက်မိခင်နှင့် (၂)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များရှိသည့် အိမ်ထောင်စုများကို စီမံကိန်း မိသားစုများအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်း၊

နေအိမ်နှင့် ကျောင်းစိုက်ပျိုးခင်းများထူထောင်ခြင်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသည့် ဒေသတွင်း အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စိုက်ပျိုးစားသောက်ခြင်း၊ ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အစာအမျိုးအမယ် ကွဲပြားစုံလင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း၊

သစ်တောများ၊ မြစ်ချောင်းများ၊ ပင်လယ်များ၊ ဒီရေတောများနှင့် အခြားသဘာဝ နယ်မြေဒေသများမှ ထုတ်လုပ် သို့မဟုတ် စုဆောင်းရသည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားသုံးမှုကို အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း၊

အာဟာရပြည့်ဝသော စားပင်သီးနှံများကို စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ခြံသမားငယ်များကို ဈေးကွက်လက်လှမ်းမီအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ် ပိုမိုရရှိစေခြင်း၊

အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရယူစားသုံးနိုင်စေရန်

အစားအစာ ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်မှု၊ ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် သိုလှောင်ထားရှိမှုပုံစံများကို ပိုမို တိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ရပ်ရွာလူထုအတွက် ကျယ်ပြန့်စုံလင်သည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးရရှိစေရန် မြေဆီလွှာ၊ ရေနှင့် ဇီဝမျိုးစုံ မျိုးကွဲထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးထုတ်ကုန်များ မြင့်မား တိုးတက်လာစေရန် သဘာဝသယံ ဇာတအရင်းအမြစ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း။

အမျိုးသမီးများအတွက် အချိန်နှင့်လုပ်အားသက်သာစေသည့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း တာဝန်များကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရန် အချိန်ပိုမိုရရှိစေခြင်း။

စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် အစီအစဉ်များအတွင်း ဇီဝအားဖြည့် သီးနှံများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းနှင့် ဤနည်းပညာကို ဖြန့်ဖြူးပေးသော စီမံကိန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း။

မွေးမြူရေးနှင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများမှ ရရှိသည့် တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ စားသုံးမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ (၆-၂၃)လအရွယ် ကလေးငယ်များအကြား ၎င်းအစားအစာများစားသုံးမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း။

အာဟာရဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများကို အကာအကွယ်ပေး၍ ထောက်ပံ့ကူညီပေးသည့် ဘေးဆီးရန်ကာရားနှင့် လူမှုရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ယန္တရားများကို အကောင်အထည် ဖော်ခြင်း။ ဥပမာ -

- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သည့် အစားအစာရယူရန် ကူပွန်များ၊
- သတ်မှတ်ထားသည့် ကျန်းမာရေး/အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ငွေသားလွှဲပြောင်းမှုများ၊
- အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၏ ကုန်ကျစရိတ်အပေါ် အခြေခံ၍ လွှဲပြောင်းပေးသည့် ငွေသားပမာဏ။^၅

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ရှောင်ရှားခြင်း

အာဟာရအရေး နီးကြားသတိရှိသည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် အာဟာရဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု များကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်းသက်သက်သာမကပေ။ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များအနေဖြင့် မမျှော်လင့်သည့် အာဟာရဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများကိုလည်း ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသဘောတရားကို ဘေးမဖြစ်စေခြင်း သဘောတရားဟု ခေါ်သည်။ အာဟာရအရေး ပေါင်းစပ်ခြင်းတွင် ဆိုးကျိုးများကိုလျော့ပါးစေရန်အတွက် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်^၆ များရှိသည်။

အမျိုးသမီးများအား အလုပ်တာဝန်များပေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိတို့၏ မိသားစုသည် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို အသေအချာစားသုံးနိုင်ရန်နှင့် ကလေးသူငယ်များကို အကောင်းဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်

၅ European Commission (2011), FAO (2013), Le Cuziat and Mattinen (2011) and Alderman et al. (2013)
၆ Adapted from Le Cuziat and Mattinen (2011)

မိခင်လောင်းနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအား ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အလုပ်များကိုသာ လုပ်ဆောင်စေပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက် (၄-၉)လ ကြားတွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ ကိုယ်အားစိုက်ရသည့် အလုပ်များ မလုပ်သင့်ပေ။

မိမိတို့၏ စီမံကိန်းအချိန်ဇယားကို အခြားအရေးကြီးသည့် ရာသီအလိုက် လုပ်ဆောင်ချက် များနှင့် တစ်ထပ် တည်းမကျစေရန် အလေးဂရုပြုပါ။ ၎င်းတို့ အလုပ်များနေသည့် နေ့ရက်၊ လ၊ နှစ်မျိုး၌ မိမိတို့၏ လုပ်ဆောင် ချက်များအတွက် အချိန်ဇယားဆွဲမိခြင်း မရှိစေရန် အကျိုးခံစားရသူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ကလေးလုပ်သားခိုင်းစေမှုကို အားပေးသည့် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ကိုမဆို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အချို့သော စိုက်ပျိုးရေးသုံး ဓာတုပစ္စည်းများ၏ ဘေးအန္တရာယ်များကို တောင်သူ လယ်သမားများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ချ နိုင်သည့် သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်စေရန် လေ့ကျင့် သင်တန်းပေးပါ။

တိရိစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများအား တိရိစ္ဆာန်မှလူသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့် ရောဂါပိုးများမှ အကာအကွယ်ရစေရန် အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းကျန်းမာရေး သင်တန်းပေးပါ။

အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်တန်းပို့ချပါ။ အထူးသဖြင့် မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးပြုစုမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းပေးပါ။ တိရိစ္ဆာန်နို့ကဲ့သို့ မွေးမြူရေးထွက်ကုန်များ အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းသည် အသက်(၂)နှစ်အောက် ကလေးငယ် များအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အစားထိုးခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုမရှိသည့် အစားအသောက်များကို အားမပေးပါနှင့်။ ရပ်ရွာအတွင်း သင်တန်းပို့ချသည့်အခါတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် သရေစာများ နှင့် အအေးများကိုသာ ကျွေးမွေးပါ။

“ဘေးမဖြစ်စေရန် တားဆီးကာကွယ်ခြင်း” ဆိုင်ရာ သဘောတရားနှင့် အာဟာရအရေး နီးကြားသတိရှိသော စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများကို ရေးဆွဲဖော်ထုတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤစာစောင်၏ ကျမ်းကိုးစာညွှန်း စာရင်းတွင်ပါသော ACF လမ်းညွှန်ပါရှိသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။^၇

လက်စွဲလမ်းညွှန်ကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ။

ဤလမ်းညွှန်သည် မိမိတို့၏ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု အစီအစဉ်များအတွင်း အာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးကို ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်လိုသည့် ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်သားများ အတွက် ရည်ရွယ်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားမှုတူညီသည့် ရပ်ရွာအုပ်စုများနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပါက အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှု အစီအစဉ်များ ပိုမိုအောင်မြင် ထိရောက် နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ -

- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု လုပ်ငန်းအဖွဲ့များ
- နေ့စားလုပ်သားအုပ်စုများ(CFW)
- စိုက်ပျိုးရေးနှင့် လယ်သမားအလုပ်သင်ကျောင်းအုပ်စုများ
- ရေလုပ်ငန်းနှင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအုပ်စုများ
- ငွေစုငွေချေးအဖွဲ့များ
- အမျိုးသမီးအချင်းချင်း အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များ
- ကျောင်းဆရာ/မများနှင့် မိဘဆရာအသင်းများ
- ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မတီများ (VDCs)
- ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အခြားအဖွဲ့များ

ခေါင်းစဉ်များ

ဤလက်စွဲလမ်းညွှန်ကို အာဟာရဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်(၄)ပိုင်း ခွဲခြားထားသည်။

- ခေါင်းစဉ် ၁ အာဟာရအခြေခံ
- ခေါင်းစဉ် ၂ မိသားစုအာဟာရ
- ခေါင်းစဉ် ၃ အာဟာရပြည့်အစားအစာများရယူခြင်း
- ခေါင်းစဉ် ၄ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝစွာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှု



မည်သည့်သင်ခန်းစာကိုမျှ မစတင်မီ ခေါင်းစဉ်(၁)ကို ဦးစွာဆွေးနွေးပြီးဖြစ်ရမည်။ ခေါင်းစဉ်(၁) သည် ဆက်လက် ဆွေးနွေးမည့် ကျန်ခေါင်းစဉ်များ၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။ ပြီးမှသာ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအနေဖြင့် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီ၍ မိမိတို့၏အစီအစဉ်နှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသည်ဟုယူဆသည့် အခြား ခေါင်းစဉ်များမှ အခန်းများကို အလိုက်သင့် ရွေးချယ်သုံးစွဲနိုင်သည်။

အခန်းများ၊ နောက်ခံအကျဉ်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခေါင်းစဉ်များအောက်တွင် အခန်းများဖွဲ့စည်းထားပြီး အခန်းအသီးသီးသည် မတူညီသည့် ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ အခန်းတိုင်းသည် နောက်ခံအကျဉ်းဖြင့် စတင်လေ့ရှိပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိသည်။ ဤသို့ ထင်ရှားအောင်ပြုထားသော စကားလုံးများကို ဝေါဟာရကဏ္ဍတွင် ရှာဖွေ ကြည့်နိုင်သည်။

နောက်ခံအကျဉ်းသည် သင်ခန်းစာမစတင်မီ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ ဖတ်ရှုရန်အတွက် သတင်း အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ခံအကျဉ်းသည် သင်ခန်းစာ အသီးသီးအတွက် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအား ကူညီပြင်ဆင်ပေးသည်။

နောက်ခံအကျဉ်းတစ်ခုအပြီး၌ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှ သင်တန်းသူ/သားများနှင့် အတူတကွ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးဆောင်ပြုလုပ်ရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းဖော်ပြချက်များမှာ အောက်ပါကောက်နုတ်ချက်အကျဉ်းဖြင့် စတင်လေ့ရှိသည်။

- ရည်ရွယ်ချက် လေ့ကျင့်ခန်းအားဖြင့် ဘာကိုရချင်တာလဲ။
- အချိန် လေ့ကျင့်ခန်းအချိန် ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။ (သင်ခန်းစာ များသည် သင်တန်းသား ၈ ဦး မှ ၁၅ ဦးအတွက် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ထက်ပိုမိုပါဝင်ပါက အချိန်ပိုပေးရန်လိုလိမ့်မည်)
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ဘာတွေလိုအပ်မလဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ၌ မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့်စတင်၍ အဆင့်လိုက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသား ၈ ဦး မှ ၁၅ ဦးအတွက် ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပြီး အဆင့်တစ်ခုချင်းစီနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ခန့်မှန်းကြာချိန်များကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မပြုလုပ်မီ ၎င်းအခန်းတစ်ခုလုံးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖတ်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ အစီအစဉ်၏ရည်ရွယ်ချက် နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်ပေမည်။ သင်ခန်းစာများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ပံ့ပိုး ဆွေးနွေးသူများက သေချာစွာပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။

အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်း

ဤလက်စွဲလမ်းညွှန်သည် ရပ်ရွာအခြေပြု အရွယ်ရောက်သူများ သင်ယူမှုပုံစံအတွက် အတူတကွ လေ့လာသင်ယူသည့် ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်။ ရပ်ရွာ အခြေပြု အရွယ်ရောက်သူများ သင်ယူမှုပုံစံသည် အရွယ်ရောက်သူများအတွက် သင်ယူမှုပုံစံ တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရပ်ရွာအတွင်းအခြေပြုကာ ကျောင်း၊ ကောလိပ် သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ်များ၌ သင်ကြားသည့်ပုံစံနှင့် ကွဲပြားမှုရှိသည်။ အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုသည် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် အတွေ့အကြုံအပေါ် ဗဟိုပြုသဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြု အရွယ်ရောက်သူများ သင်ယူမှုအတွက် အလွန်ထိရောက် အကျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ အတူတကွလေ့လာသင်ယူသည့် ပညာရေးအစီအစဉ်၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်၌ ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသည်။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် အသက်အရွယ်မျိုးစုံမှ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားနှင့် ကလေးသူငယ်များဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့၌ မတူညီသည့် ပညာရေးနောက်ခံ၊ စာတတ်မြောက်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်များ ရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မည်။ လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် လေ့လာသင်ယူပုံချင်း ကွာခြားနိုင်သည်။ အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရာ၌ အဆိုပါကွဲပြားမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူများ

အတူတကွ လေ့လာသင်ယူသည့် အစီအစဉ်ကို ပိုမိုထိရောက် လိုပါက လေ့လာသင်ယူမှု၊ ပြန်လှန်သုံးသပ်မှု နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများဆောင်ရွက်စဉ် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ပံ့ပိုးကူညီ၍ လမ်းညွှန်ဖေးမပေးရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းကို ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုဟုခေါ်သည်။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှု သံသရာအတွင်းမှ မတူညီသည့် လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်များကို အောက် (ပုံ ၀-၁) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူများသည် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးဆောင်သူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သတင်းအချက်အလက်များကို သင်ကြားပို့ချပေးသည့် အထူးပြုကျွမ်းကျင်ပညာရှင် များသော်လည်းကောင်း၊ ဆရာများသော်လည်းကောင်း မဟုတ်ကြပါ။ သူတို့၏တာဝန်သည် သင်တန်းသားများကို လေ့လာသင်ယူနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်သာ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သင်ခန်းစာပါ အဓိကသတင်းစကားများကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိစေရန်၊ အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲမှုအတွက် မည်သည့်အရာများက အတားအဆီးဖြစ်နေကြောင်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးရန်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသည့် အယူအစွဲများ၊ အလေ့အထများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား လိုအပ်သလို ထုတ်ဖော် သတိပေး၍ ပံ့ပိုးကူညီရမည်ဖြစ်သည်။

၁။ အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စီစဉ်နေရာချ၍ လမ်းညွှန်ခြင်း

၂။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့အကြောင်းမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအပေါ် ပြန်လှန် သုံးသပ် နိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

၄။ သိရှိသောအရာများကို လက်တွေ့ပြန်သုံးရန် စီစဉ်ရာတွင် သင်တန်းသားများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

၃။ ၎င်းတို့သိရှိပြီးသား အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံဆွေးနွေးခြင်း၊ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက် များကို ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက် ပေးခြင်း၊ လွှဲမှားနေသည့် အယူအဆများကို တည်မတ်ပြင်ဆင်ပေးခြင်းအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ လေ့လာ သင်ယူနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ပုံ(၀-၁) ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုသံသရာစက်ဝန်း

အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲစီစဉ်ခြင်း

အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲရာ၌ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအနေဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်၍ ယင်းတို့ကို အစီအစဉ်အတွင်း အလိုက်သင့် ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ရမည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်သည်လည်း သင်ခန်းစာများနည်းတူ အရေးကြီးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လေ့လာ သင်ယူမှုပုံစံသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသင်ယူသည့်အရာများကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးသည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၊ အစီအစဉ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရေးဆွဲချမှတ်ရာ၌ ပါဝင်ရပါက

အစီအစဉ်ကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူတကွ ရေးဆွဲပါ။
ပညာရေးအစီအစဉ်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် ရလဒ်သည် မျှော်မှန်းအကျိုးရလဒ်များကို လူတိုင်းရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

အပြန်အလှန်ယုံကြည်၍ လေးစားမှုရှိပါက

ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိသည့် သင်ယူမှု ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပါ။
သင့်လျော်စွာဝတ်စားဆင်ယင်၍ ကောင်းမွန်စွာကျင့်ကြံပြောဆိုပါ။

စမ်းသပ်မှု၊ အမှားအယွင်းပြုလုပ်မှုများနှင့် အရဲစွန့်ရမှုများကို ကျော်ဖြတ်ရာ၌ စိတ်သက်သာရာရပါက

သင်ယူမှုအတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိ၍ အပြန်အလှန်ကူညီ ရိုင်းပင်းမှုရှိသည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖန်တီးပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းများကို တက်ကြွလှုပ်ရှား၍ ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။
လေ့ကျင့်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများများ ဖော်ထုတ်ပေး၍ လူများအား မိမိတို့၏အမှားများမှ သင်ခန်းစာယူစေပါ။

လေ့လာသင်ယူမှုသည် မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ ပါက

အစီအစဉ်အတွင်း တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှပြဿနာများ၊ အခြေအနေများနှင့် သာကေများကို အသုံးပြုပါ။

၎င်းတို့မှ (ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ရင်းလေ့လာသင်ယူသည့်) သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လျက်ရှိပါက

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ မိမိတို့၏ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များ၊ သဘောထားများ၊ ခံစားချက်များနှင့် အသိအမြင်များကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးရန်အတွက် တက်တက်ကြွကြွ ပူးပေါင်းလုပ်ပါ။

၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လေ့လာသင်ယူဟန်မျိုးကို ခွင့်ပြုပေးပါက

ပညာရေးအစီအစဉ်ကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ ဝိသေသကွဲပြားမှု၊ စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုအပ်ချက်များနှင့် အညီ အလိုက်သင့်ပေါင်းစပ်ပါ။
မတူညီသည့် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုပါ။
သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအတွက် နားလည်မှုနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိသည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ကြိုးစားဖန်တီးပါ။

အစီအစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့၏ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ပေးပါက

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်းမရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ ကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးရန် တိုက်တွန်းအားပေး၍ ယင်းအပေါ်အခြေခံကာ ၎င်းတို့လိုအပ်လျက်ရှိသည့် စွမ်းရည်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြည့်သွင်းပေါင်းစပ်ပါ။

အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲဖော်ထုတ်ရာ၌ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များက အထောက်အကူပြု ပါလိမ့်မည်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

ဤလက်စွဲအတွင်း ပါရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၌ သင်ယူမှုနည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြု ထားသည်။ နည်းလမ်းများကို အုပ်စုလေးခုခွဲနိုင်သည် - ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ လုပ်ဆောင်ချက်၊ သင်တန်းသားလုပ်ဆောင်ချက်၊ ဆွေးနွေးချက်၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်။ တစ်မျိုးချင်းစီကို လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် အရောင်တစ်မျိုးစီဖြင့် ကိုယ်စားပြုထားသည်။ အုပ်စုများအကြောင်း မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ၎င်းအုပ်စုများတွင်ပါဝင်သော နည်းလမ်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြ ထားသည်။

သင်တန်းသားများ လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်အချက်များသည် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်း၏ ဗဟိုချက်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ စီစဉ်ပုံမှာ သင်တန်းသားများနားထောင်သင်ယူခြင်းထက် လုပ်ဆောင်ရင်း သင်ယူစေနိုင်ပြီး၊ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ကူညီသည်။ အချင်းချင်း သတင်း အချက်အလက် ဖလှယ်နိုင်စေသည်။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအနေဖြင့် ၎င်းဖြစ်စဉ်ကို ကူညီကာ လိုအပ်လျှင် သင်တန်းသားများကို တည့်မတ်ပေးရမည်။ သင်တန်းသား လုပ်ဆောင်ချက် များတွင် ပါဝင်သည့်နည်းလမ်းများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

သင်ခန်းစာအစ၌ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံး အေးအေးဆေးဆေးဖြင့် သက်တောင့် သက်သာ ခံစားရအောင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ အားလုံးနှင့် မိမိအကြား အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ခံစားချက်မျိုးရရှိအောင် တည်ဆောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

သင့်အနေဖြင့် မိတ်ဆက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ နှင့် လန်းဆန်းတက်ကြွစေသည့် ကစားနည်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ နောက်ဆက်တွဲ(၁)၌ နမူနာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၌ ပြဿနာဖြေရှင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ သို့မဟုတ် လက်တွေ့သရုပ်ပြမှုများ ပါဝင်နိုင်သည်။ အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အရက်အကြောက်ကြီးသည့် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု



အရွယ်ရောက်သူများအတွက် သင်ယူမှုအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရာ၌ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ အိပ်မက်စေရန် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့လည်ထမင်းစား ပြီးချိန်မျိုး၌ ထည့်သွင်း စီစဉ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

ရိုလာစေပြီး နည်းလမ်းအသစ်များကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန်နှင့် မိမိ၏အမြင်သဘောထားများကို အခြားသူများအားဝေမျှရန် ကူညီပေးနိုင်သဖြင့် ထိရောက်အကျိုးရှိစေသည်။ အများအားဖြင့် ထိုသူများသည် ယင်းလုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံး၏ ရှေ့မှောက်တွင် ပြုလုပ်ရန် မဝံ့မရဲဖြစ်တတ်သည်။

အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ရာ၌ မိမိကိုယ်မိမိ အလွန်ယုံကြည်သူများကသာ စိုးမိုးချယ်လယ်ခြင်း မရှိစေရန်၊ နှုတ်နှေး အေးဆေးသူများလည်း ပါဝင်မှုရှိလာအောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ပါ။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ သို့မဟုတ် အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်များ ပြုလုပ်ပြီးစီးသည့် အခါတိုင်း အဖွဲ့တွင်းမှတစ်ဦးကို ကျန်သင်တန်းသူ/သားများအား ပြန်လည် ရှင်းလင်းတင်ပြရန် တောင်းဆိုပါ။ စာရွက်ကားချပ်များအပေါ် မိမိတို့၏စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်များကို ချရေးရန် တိုက်တွန်းအားပေး၍ အခြားသင်တန်းသူ/သားများကိုလည်း မေးခွန်းများမေးရန်တိုက်တွန်းပါ။ အဖွဲ့များအား ရှင်းလင်းတင်ပြရန် တောင်းဆိုရာ၌ တစ်ဦးတည်းမှ ထပ်တလဲလဲ ရှင်းလင်း တင်ပြမှုမျိုး မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

ခေါင်းချင်းရိုက်ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားခြင်း

“ကျွန်တော်တို့၏ရပ်ရွာထဲတွင် အာဟာရအခြေအနေ တိုးတက်လာအောင် ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုနိုင်မလဲ” စသဖြင့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းသူ /သားများအား စဉ်းစားစေသည်။ ၎င်းတို့၌ မည်သည့်စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်မျိုး ရှိကြောင်း စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းပါ။ ထွက်လာသည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းအားလုံးကို စာရွက်ကားချပ်ကြီး ပေါ်၌ ချရေးပါစေ။ မည်သည့်စိတ်ကူးမဆို မှန်သည်၊ မှားသည်၊ ယုတ္တိကျသည်၊ မကျသည်၊ မရှိကြောင်း သတ်မှတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့သော လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးသည် သင်တန်းသားများအား မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် စိတ်ချလာစေရန်နှင့် အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှု ရိုလာအောင် ပံ့ပိုးပေးသည်။ ပြီးပါက ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အချို့သောစိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ရွေးချယ်ပါ။



ကစားနည်း

ဤကစားနည်းများသည် စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များ ပေါ်ထွက်လာစေသည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကစားနည်းများသည် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြင့် ပြဿနာများနှင့် အရေးကိစ္စများကို စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ကစားနည်းများ၌ ရုပ်ပုံပါသည့်ကတ်များ၊ အစားအသောက်ပုံကတ်များနှင့် အခြားထောက်ကူ ပစ္စည်းများကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

ပြဇာတ် သို့မဟုတ် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်

ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်များ၌ သင်တန်းသူ/သားများသည် ဇာတ်ကောင်များအဖြစ် ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ရသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် သင်တန်းသူ/သားများအား ပြဿနာများ နှင့် အကြောင်းရင်းခံများကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်နိုင်စေသည်။ အခြားသူများ၏နေရာမှ ရှုမြင်တတ်



လာစေရန် အထောက်အကူပြုပေးသည်။ ပြဿနာကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာရန်အတွက် သင်တန်းသူ/သားများကို ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူရေးသားထားသည့် ဇာတ်ညွှန်းကို ဖတ်ရှု စေနိုင်သည်။ အဖွဲ့များအား ခေါင်းစဉ်အလိုက် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် ဇာတ်ညွှန်းဇာတ်လမ်းများကို ရေးသား ရန်လည်း တောင်းဆိုနိုင်သည်။

ပုံပြောခြင်း

တစ်စုံတစ်ဦး၏ မှန်ကန်သည့် သို့မဟုတ် မှားယွင်းသည့် အမူအကျင့်ကိုပြသရန် သင်ကြိုတင် ရေးဆွဲထားသည့် ပုံပြင်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြနိုင်သည့် အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ ပုံပြောပြီးပါက သင်တန်းသားများအား ဇာတ်လမ်းပါအဖြစ်အပျက်များကို မေးမြန်းပါ။ သတင်းအချက်အလက် မှန်ကန်စွာရကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့၏ဖြေဆိုတုန့်ပြန်ချက်များအပေါ် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။

သဘောတူ သို့မဟုတ် သဘောမတူ

ဤအပိုင်းသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သည့် အဆိုဝါကျများဖြစ်ပြီး သင်တန်းသူ /သားများအနေဖြင့် သဘောတူ/မတူ မှတ်ချက်ပေးရပါမည်။ ဤနည်းသည် သတင်းအချက်အလက် ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ဆွေးနွေးရန်လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အယူအဆအမှားများကို မှန်ကန်အောင် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းတို့အတွက် အသုံးဝင်သည်။

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း

သတင်းအချက်အလက်များကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းတို့ကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကောင်းသည့်ပုံစံဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စေသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုကိုပြသရန် သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရန် အဖွဲ့လိုက်ယှဉ်ပြိုင်ပါစေ။

လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ရည်ကြာသည် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုများအပြီး သို့မဟုတ် နေ့လည်စာစားပြီးနောက်ပိုင်း၌ သင်တန်းသူ/သားများ၏စွမ်းအင် လျော့ကျလာတတ်သည်။ သင်တန်းသားများ ပင်ပန်းနေသည် သို့မဟုတ် နှုတ်ဆိတ်နေကြသည်ဟုယူဆပါက လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ရန် အချိန်ကောင်းပင်ဖြစ်သည်။ (၁)မိနစ် (၂)မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ၍ သင်တန်းသူ/သားများ ခြေဆန့်လက်ဆန့်ပြုရန်၊ နေရာရွှေ့ရန်၊ ရယ်မော၍ ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကစားနည်း (ဥပမာ သင်တန်းသူ/ သားများကို သီချင်းဆိုစေခြင်း၊ ကပြစေခြင်း သို့မဟုတ် ရူးပေါပေါ လုပ်ဆောင်ချက်များလုပ်စေခြင်း) များ ပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ၎င်းတို့သိကျွမ်းသည့် ကစားနည်းများ ရှိပါကလည်း ဦးဆောင်ပါစေ။ နောက်ဆက်တွဲ (၁) ၌ ကစားနည်းဥပမာများ ပါရှိသည်။

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူလုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ

ဤနည်းလမ်းများကို ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူက ဦးဆောင်သည်။ သင်တန်းသားများကို အတွေးအခေါ်သစ်များ မိတ်ဆက်ပေးရာတွင် ဤနည်းလမ်းများလိုအပ်သည်။ သို့သော် သင်တန်းသားများအချင်းချင်း သင်ယူခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ရာ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ၏ အခန်းကဏ္ဍကို လျော့ပြီး သင်တန်းသားများအား သရုပ်ဖော်ရာတွင်၊ ဆွေးနွေးရာတွင် ပါဝင်စေ ရမည်။ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူလုပ်ဆောင်ရန် အချက်များတွင် အသုံးပြုသည့် သင်ယူမှုနည်းလမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းအစပိုင်း၌ ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြရာတွင် အသုံးပြုပါ။ တတ်နိုင်သမျှ လိုရင်းတိုရှင်း ပြောဆိုရှင်းလင်း၍ ၁၅ မိနစ်ထက် မကျော်လွန်ပါစေနှင့်။

သရုပ်ပြခြင်း

မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သင်တန်းသားများအား သရုပ်ပြခြင်းသည် ပါးစပ်ဖြင့် ကြိုးစား ရှင်းပြခြင်းထက် ပိုထိရောက်သည်။ လက်တွေ့နည်းလမ်းများကို လေ့လာသင်ယူခြင်း အတွက် အသုံးဝင်သည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း

သဘောတရားများကို ထိရောက်စွာ မှတ်မိစေရန်အတွက် ရုပ်ပုံများက ကူညီသည်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို ဖော်ပြရာ၌ လွန်စွာအသုံးဝင်သည်။ စာတတ်မြောက်မှု နည်းသည့်အုပ်စုများတွင် အချက်အလက်ကို ရုပ်ပုံသုံး၍ အနှစ်ချုပ်ခြင်းက အရေးကြီးသည်။ သင်ထောက်ကူများကို တတ်နိုင်သမျှသုံးသင့်သည်။ သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးရန် ပြဿနာများ၊ နမူနာများကို ဖော်ပြရန်လည်း ရုပ်ပုံများကိုသုံးနိုင်သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်အတူ သင်ထောက်ကူများ တစ်ပါတည်းထည့်သွင်းပေးထားသည်။ ၎င်းတို့ကို ပုံနှိပ်၍ သို့မဟုတ် ပုံတူကူးဆွဲ၍ သုံးနိုင်သည်။

ဆွေးနွေးခြင်း

ဆွေးနွေးခြင်းသည် ဤလေ့လာသင်ယူရေး နည်းလမ်းအားလုံးနီးပါးအတွက် အရေးပါသည့် အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ နှင့် ရှင်းလင်း တင်ပြချက်များအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဤနည်းသည် သတင်းအချက်အလက် ဖလှယ်ခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအား အခြားသူများ၏ သုံးသပ်တင်ပြချက် များကို သဘောတူခြင်းရှိမရှိ အဘယ်ကြောင့် သဘောတူ/မတူရကြောင်း မေးခွန်းများများ မေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း သင်တန်းသူ/သားများနှင့် ပြန်လှန်ဆွေးနွေးပါ။ သင်ခန်းစာမှ ၎င်းတို့ လေ့လာသင်ယူရသည့်အရာများနှင့် ၎င်းတို့၏ အမူအကျင့်များနှင့် အလေ့အထများ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့် အသုံးပြုမည်ကို ပြောကြားရမည်။ ပြန်လှန် သုံးသပ်ခြင်း အဆင့် တစ်ခုချင်း၏ နောက်ဆုံးအပိုင်းသည် အဓိကသတင်းစကားကို ပြန်သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။

အဓိကသတင်းစကားများ

သင်တန်းသူ/သားများအား သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်သည့် မည်သည့်အပိုင်းကို မှတ်မိသိရှိ ကြောင်း မေးမြန်း၍ အရေးကြီးသည့်အပိုင်းများကို ပြန်လည်မှတ်မိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဤအချိန်သည် လွဲမှားနေသည့်အယူအဆများ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက် အမှားများကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည့် အချိန်ကောင်းလည်းဖြစ်သည်။

အင်း
ဖျား



ရည်ရွယ်ချက်

အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံသဘောတရားများကို သင်တန်းသားများ နားလည်သဘော ပေါက်စေရန်

အာဟာရအခြေခံ

အကြောင်းအရာအကျဉ်း

ကြာချိန်

အခန်း ၁-၁	၃၁	အာဟာရရရှိအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ	
လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၁	၃၆	အာဟာရချို့တဲ့မှုပြ ပြဿနာသစ်ပင်	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
အခန်း ၁-၂	၄၃	အာဟာရနှင့် အစာအုပ်စုများ	
လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၂	၄၆	အစာအုပ်စုခွဲသည့် ကစားနည်း	၄၀မိနစ်
အခန်း ၁-၃	၅၀	ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာအာဟာရဆိုတာဘာလဲ။	
လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၃	၅၄	ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရစီမံမှု	၁နာရီ
အခန်း ၁-၄	၅၉	အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များ	
လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၄	၆၄	အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း	၄၅မိနစ်
အခန်း ၁-၅	၆၈	ဖျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ	
လေ့ကျင့်ခန်း ၁-၅	၇၀	အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာဇာတ်လမ်းကို	၁နာရီ ၁၀မိနစ်



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

ဤခေါင်းစဉ်သည် သင်တန်းလက်စွဲလမ်းညွှန်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်၍ အခြားခေါင်းစဉ်များကို မတင်ပို့ချခြင်းမပြုပီ ဦးပူးရှင်းလင်းပြောဆိုရမည်။

အပွင့်မိတ်ဆက်နှင့် နောက်ခံအကျဉ်းများသည် သင်တန်းမတင်မီ ဦးစွာဖတ်ရှုလေ့လာရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းချိန်အတွင်း သင်တန်းသူ/သားများနှင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းများက ဖော်ပြထားသည်။

ဤအခန်းများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် လမ်းညွှန်ချက်ကစ်ခုသာဖြစ်သည်။ မိမိဒေသအတွင်းရှိ သင်တန်းသူ/သားများ၏ လိုအပ်ချက်၊ စာပေမဟုတ်အဆင့်၊ ယဉ်ကျေးမှု မလေ့တုံးဟမ်းများ၊ ဝန်းကျင်အခြေအနေစသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

အပွင့်မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကွန်မြူစဉ်းစားရသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသူ/သားများအချင်းချင်း ပိုမို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေပါ လိမ့်မည်။ နမူနာများကို နောက်ဆက်တွဲ(၁)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်တန်းသူ/သားများ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါက ရယ်မောပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။ နမူနာလေ့ကျင့်ခန်းများကို နောက်ဆက်တွဲ (၁)တွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင်တန်းသူ/သားများအတွင်း အရေးအဖတ်ကျွမ်းကျင်မှု အားနည်းသူများ ပါရှိပါက ပြင်သာသည့်ပုံများကို အကတ်နိုင်ဆုံး အသုံးပြုပါ။

စကားအလွန်အကျွံပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်ခန်းစာများကို တက်တက်ကြွကြွဖြင့် ဖျော်စရာကောင်းအောင် မန်ဘီးပါ။

သင်တန်းသူ/သားများ၏ လွဲမှားနေသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များ သို့မဟုတ် သဘာဝအကျက်အလက် အလွဲများကို တည့်မတ်ဖြင့်ဆင်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး၌ သင်တန်းသူသင်တန်းများနှင့် အတူတကွ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည့် အချက်များကို ပြန်စဉ်းစားဆင်ချင်၍ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။

အဖွင့်မိတ်ဆက်

ကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည့်အာဟာရသည် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူများက အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းသောမိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် လူ့ဘောင်အသိုက်အဝန်းကို တည်ဆောက်သည်။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ ကျွေးမွေးပြုစုထားသည့် ကလေးငယ်များသည် ကောင်းစွာကြီးထွား၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်။ ထိုကလေးငယ်များသည် ဖျားနာမှုနည်းပါးပြီး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ကြသည်။ ကျောင်းနေစဉ် ထူးချွန်သကဲ့သို့ အရွယ်ရောက်လာပါကလည်း ဝင်ငွေကောင်း၍ အသက်ရှည်ကျန်းမာကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြီးပြင်းလာသော အိမ်ထောင်မှ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ကလေးသူငယ်များ မွေးဖွားလေ့ရှိသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ ဆိုးကျိုးများ

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ သေဆုံးရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်း များ၌ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။^၈ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးငယ် သုံးဦးလျှင် တစ်ဦးကျသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးလျက် ရှိသည်။^၉ အာဟာရပြည့်ဝမှုမရှိသည့် ကလေးသူငယ်များသည် ပိုမိုချူချာ၍ ကျောင်းတွင်လည်း ကောင်းစွာ စာလိုက်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ အဆိုပါကလေးသူငယ်များသည် အာဟာရပြည့်ဝခဲ့သော ကလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အောင်မြင်သော လူကြီးဘဝသို့ရောက်နိုင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲပြီး အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ပိုမိုရှားပါး၍ ဝင်ငွေရှာဖွေနိုင်မှု ပိုမိုအားနည်းလေ့ရှိသည်။

အာဟာရမပြည့်ဝသည့် အမျိုးသမီးများမှ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားလေ့ရှိပြီး ရပ်ရွာအတွင်း အာဟာရချို့တဲ့မှုသံသရာကို ဆက်လက်စီးဆင်းစေသည်။ မွေးဖွားရာတွင်လည်း ပိုမိုခဲယဉ်းလေ့ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် တစ်ဦးချင်း အလိုက်သာမက အိမ်ထောင်မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုတစ်ရပ်လုံးကိုလည်း စီးပွားရေးရှုထောင့်မှ ထိခိုက် ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀)

လူ့ဘဝသက်တမ်း၏ ကနဦးရက်ပေါင်း(၁၀၀၀)ကို သန္ဓေစတည်ချိန်မှ နှစ်နှစ်သားအရွယ်အထိ သတ်မှတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိရန် အရေးအကြီးဆုံးအချိန်လည်း ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်မျိုး၌ အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝမရရှိပါက ပြန်လည်ကုစားမရနိုင်သည့် ပြဿနာရပ်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ မွေးဖွားမလာမီအချိန်ကပင် အာဟာရပြည့်ဝရန် လိုအပ်သဖြင့် မိခင်လောင်းများ၌ ညီညွတ်မျှတသည့်အစာရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် မိခင်များမှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် ကလေးသူငယ်များကို မွေးဖွားသည်။

^၈ Black et al. (2013)
^၉ Adapted from Le Cuziat and Mattinen (2011)

29



အာဟာရချို့တဲ့မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်အတွက် အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဤခေါင်းစဉ်အားဖြင့် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး များကို သိမြင်လာစေရန် အောက်ပါအကြောင်းအရာတို့ကို လေ့လာသင်ယူ၍ ဆွေးနွေး တိုင်ပင် ရပါမည်။

အာဟာရဓာတ်များ၊ အစာအုပ်စုများနှင့် ညီညွတ်မှုတသည်
အစာအာဟာရဖြစ်အောင် စီစဉ်ပုံ
အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ အဓိကလက္ခဏာရပ်များ
ကောင်းမွန်သည့် သို့မဟုတ် ညံ့ဖျင်းသည့် အစာအာဟာရ စားသုံးမှု၏
အကျိုးဆက်များသည် မိခင်မှကလေးသူငယ်များသို့ မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိပုံ

အာဟာရရရှိအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ ဘာကြောင့် လိုအပ်သလဲ။

နောက်ခံအကျဉ်း ၁ . ၁

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

အစာအာဟာရက တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုနဲ့ ရပ်ရွာတစ်ခုလုံးကို သက်ရောက်ထိခိုက် လာစေနိုင်သည့်အတွက် ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ခြင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသည့် အစားအစာ အမျိုးအစားများ မရရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများအပြင် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဝင်ငွေနည်းပါးမှုများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ပုံ (၁-၁) တွင် ကလေးသူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၌ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးတစ်ချို့ကို ခြုံငုံပြထားသည်။



ပုံ (၁-၁) အာဟာရပြည့်မီမှုမရှိသဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာရသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများ

အာဟာရချို့တဲ့မှုတွင် အကြောင်းရင်းအဆင့်ဆင့် ရှိသည်။ တိုက်ရိုက်အကြောင်းရင်းများသည် လူတစ်ဦးချင်းအဆင့်တွင် ရှိသည်။ နောက်ခံအကြောင်းရင်းများသည် အိမ်ထောင်စုအဆင့်၊ ရပ်ရွာအဆင့်တွင်ရှိပြီး တိုက်ရိုက်အကြောင်းရင်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးသည်။ အခြေခံအကြောင်းရင်းများသည် ရပ်ရွာ၊ နိုင်ငံအဆင့်တွင်ရှိပြီး နောက်ခံအကြောင်းရင်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးပြန်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများ၊ ဥပမာများကို ပုံ (၁-၂) တွင် ခြုံငုံပြသထားပါသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ တိုက်ရိုက်အကြောင်းရင်းများ

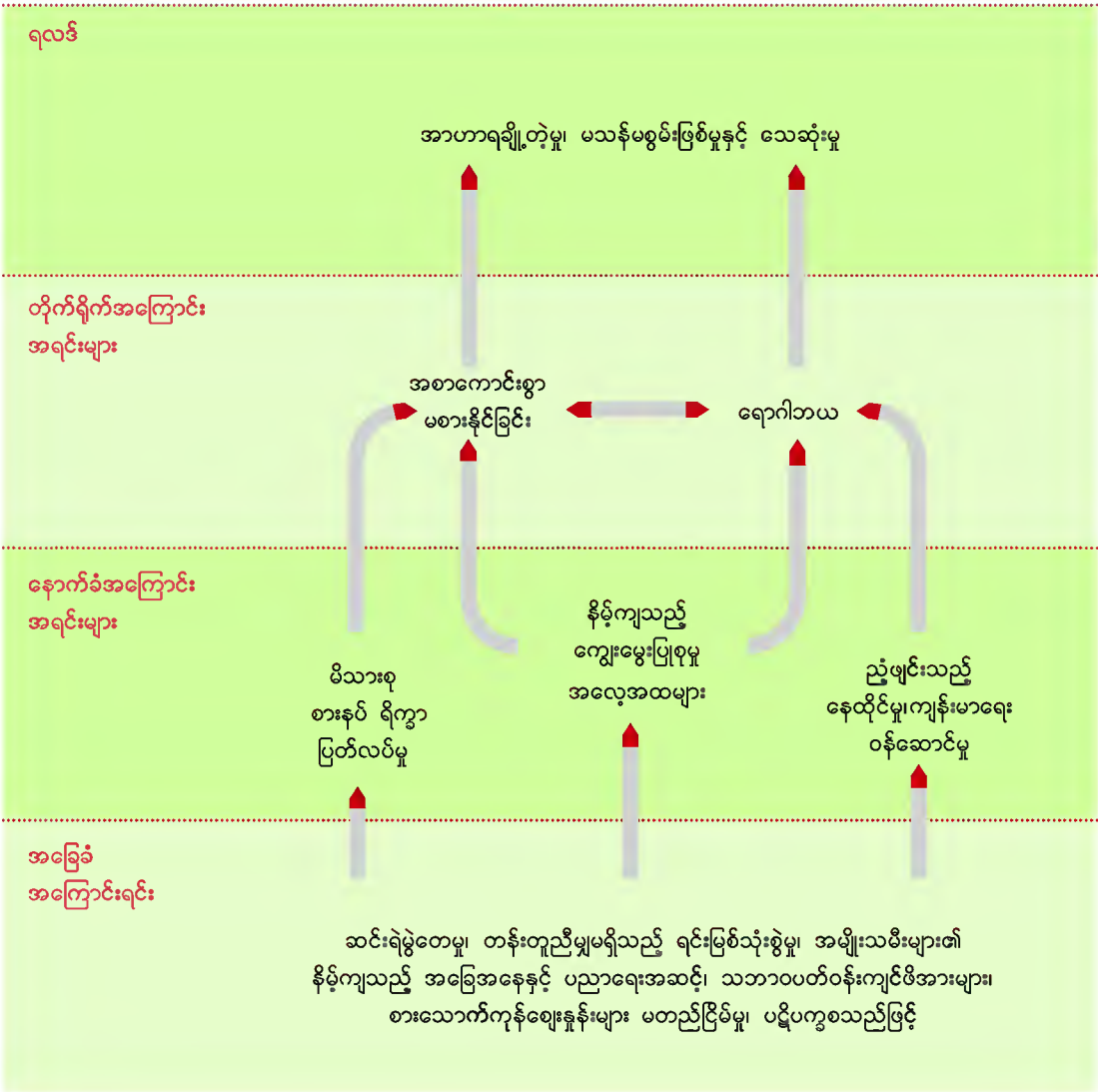
အရည်အသွေးညံ့သည့် အစားအသောက်များတွင် မှန်ကန်သောအစားအစာနှင့် အာဟာရဓါတ် လုံလောက်စွာ ပါဝင်ခြင်းမရှိပေ။ ကောင်းမွန်သောအစားအစာကို မစားရခြင်းနှင့် ရောဂါဘယ ဖြစ်ပွားမှုများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များသည် ကောင်းမွန်သောအစားအစာအာဟာရကို မရရှိခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ မိခင်နို့ကို အပြည့်အဝမသောက်စို့ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အစာလုံလောက်စွာ မစားရခြင်း၊ အစာအမယ် စုံစုံလင်လင်မစားရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးများ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ စားသုံးသည့်အကြိမ်နှင့် ပမာဏ တိုးပေးမှသာ ကောင်းစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမည် ဖြစ်သည်။

ရောဂါဘယကြောင့်လည်း အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ပါသည်။ လူများ ဖျားနာသည့်အခါမျိုး၌ စားချင်သောကံ့ချင်စိတ် နည်းပါးလာပြီး ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း အာဟာရစုပ်ယူနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာသည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နှင့် အော့အန်ခြင်းကဲ့သို့သော ဖျားနာမှု များက ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအာဟာရများကို လေလွင့်ပြုန်းတီးစေပြီး အာဟာရများကို အလျင်အမြန် ကုန်ဆုံးသွားစေနိုင်ပါသည်။

အစာကောင်းမွန်စွာမစားရခြင်းနှင့် ရောဂါဘယသည်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ အစာ ကောင်းမွန်စွာ မစားရပါက ဖျားနာရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ ထို့အပြင် ဖျားနာသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာမှ လုံလောက်သည့် အစာအာဟာရကို စုပ်ယူအသုံးချနိုင်စွမ်းမရှိသည့်အတွက် အာဟာရချို့တဲ့လာသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် နောက်ခံအကြောင်းရင်းများ

မိသားစုတွင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအဆင့်၌ဖြစ်ပွားသည့် ဤနောက်ခံအကြောင်းရင်းများကြောင့် အစာကောင်းစွာမစားရခြင်းနှင့် ရောဂါဘယတို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံခြင်းသည် အစာကိုဝယ်ယူစားသုံးရန် မတတ်နိုင်ခြင်း၊ ဝယ်ယူစားသုံးရန် အစားအစာမရှိခြင်း၊ စားသုံးပုံ မသိခြင်း စသောပြဿနာများနှင့် ဆက်နွှယ်နိုင်ပါသည်။



ပုံ ၁.၂ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် တိုက်ရိုက်၊ နောက်ခံ၊ အခြေခံ အကြောင်းတရားများ^{၁၀}

မိသားစုများအနေဖြင့် ငွေမရှိ၍ဖြစ်စေ၊ အစားအစာပြတ်ဆင်းမှု၊ သိုလှောင်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းမှု ပုံစံများ ညံ့ဖျင်း၍ဖြစ်စေ အစားအစာပြတ်လပ်သွားနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် မည်ကဲ့သို့သော အစားအစာမျိုးကို ဝယ်ယူစားသုံးရမည်ကိုမသိ၍လည်း မှားယွင်းစွာ ရွေးချယ်စားသုံးမိနိုင်သည်။ အစားအစာဝယ်ယူ၊ ရောင်းချရန် ဈေးကွက်ကိုလက်လှမ်းမမီသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဈေးကွက် ပျက်ပြားနေသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ စိုက်ထားသောသီးနှံ၊ မွေးထားသော ကြက်၊ ငှက်၊ သား၊ ငါးများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ပြောင်းလဲမှုများ၊ ရာသီဥတုဆိုင်ရာများကလည်း သက်ဆိုင်နေသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားမိသားစုဝင်များကို ကောင်းကောင်း ကြည့်ရှုပြုစုရန် ဗဟုသုတနှင့်ပိုက်ဆံမရှိသောကြောင့်ဖြစ်စေ အချိန်မပေးနိုင် သောကြောင့်ဖြစ်စေ စနစ်တကျ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်သည့် အလေ့အထများ လျော့ရဲ လစ်ဟာ သွားနိုင်သည်။

ရေကောင်းရေသန့် အလုံအလောက်မရနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မသင့်လျော်သည့် မိလ္လာသန့်ရှင်းရေးစနစ်များနှင့် ညှိဖျင်းသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လူဦးရေ များပြားလွန်းသောကြောင့်ဖြစ်စေ ဘဝနေထိုင်မှုအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျသွားနိုင်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းများ

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းများသည် ရပ်ရွာအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့်၌ ရှိသည်။ ယင်း၌ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ အလုပ်အကိုင်မရှိမှု၊ စားသောက်ကုန်ဈေး မြင့်မားမှုနှင့် မြေနေရာ၊ ရေ၊ အိုးအိမ် သို့မဟုတ် အခြားရင်း မြစ်များ ခွဲဝေသုံးစွဲရာ၌ တန်းတူညီမျှ မရှိခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ နိမ့်ကျသည့် လူမှုရေးအခြေအနေနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ပညာရေး အဆင့်သည်လည်း အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

လူဦးရေထူထပ်လွန်းခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း၊ နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ အဆင့်မမီသည့် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ဝန်ဆောင်မှုများလည်း အကျိုးဝင်သည်။

အာဟာရဆိုင်ရာတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပံ့ပိုးခြင်း

မိသားစုအများစု၌ ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ အစားအစာပြင်ဆင်မှု၊ အစားအစာ ဝယ်ယူမှု နှင့် ထုတ်လုပ်မှု အတွက် အမျိုးသမီးများမှ တာဝန်ယူရသည်။ သို့ဖြစ်၍ အမျိုးသမီးများအပေါ် အလုပ်ဝန်ပိလွန်းပါက မိသားစုတစ်ခုလုံး၏ အာဟာရအပေါ် သက်ရောက် ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း သိမှတ်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

အမျိုးသမီးများမှ စားပင်သီးနှံများကို စိုက်ပျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဝယ်ယူခြင်းနှင့် မိသားစုကို ကျွေးမွေးပြုစုရာ၌ ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပါက မိသားစုအာဟာရအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများ ပညာမတတ်မြောက်ပါက မိသားစုအတွင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအတွင်း တန်ဖိုးထားမခံရပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုကို ကျွေးမွေးရန်အတွက် မှန်ကန်သည့်ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍကို အမျိုးသားများကအသိအမှတ်ပြု၍ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ခွဲယူခြင်း၊ မိသားစုအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ ထောက်ပံ့ပေးခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများကို ဖေးမကူညီရမည်။



အာဟာရချို့တဲ့မှုပြု ပြဿနာသစ်ပင်^{၁၁}



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများမှ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်
လာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးရန်

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အဓိက အကြောင်းတရားများ
နှင့် ယင်းတို့၏ ဆက်စပ်မှုကို ကောင်းစွာ နားလည်
သဘောပေါက်လာစေရန်

အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ဖော်ထုတ်ရန်



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀ မိနစ်



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်

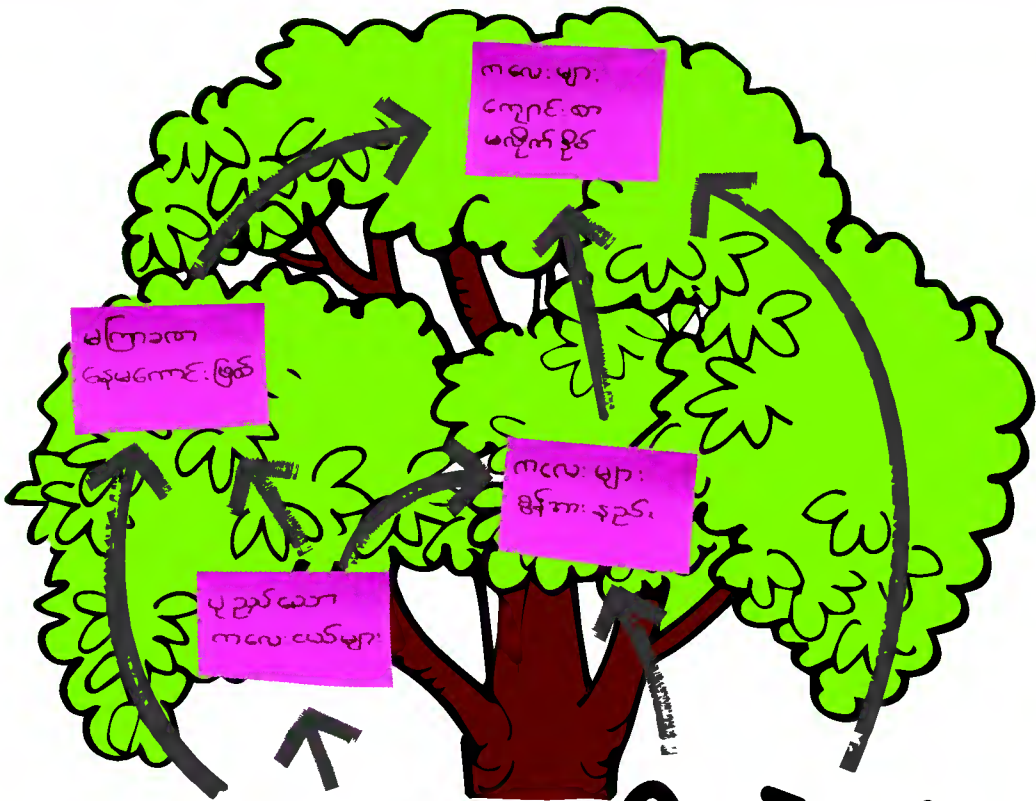
မင်ချောင်းများ (ရောင်စုံ)

တိပ်

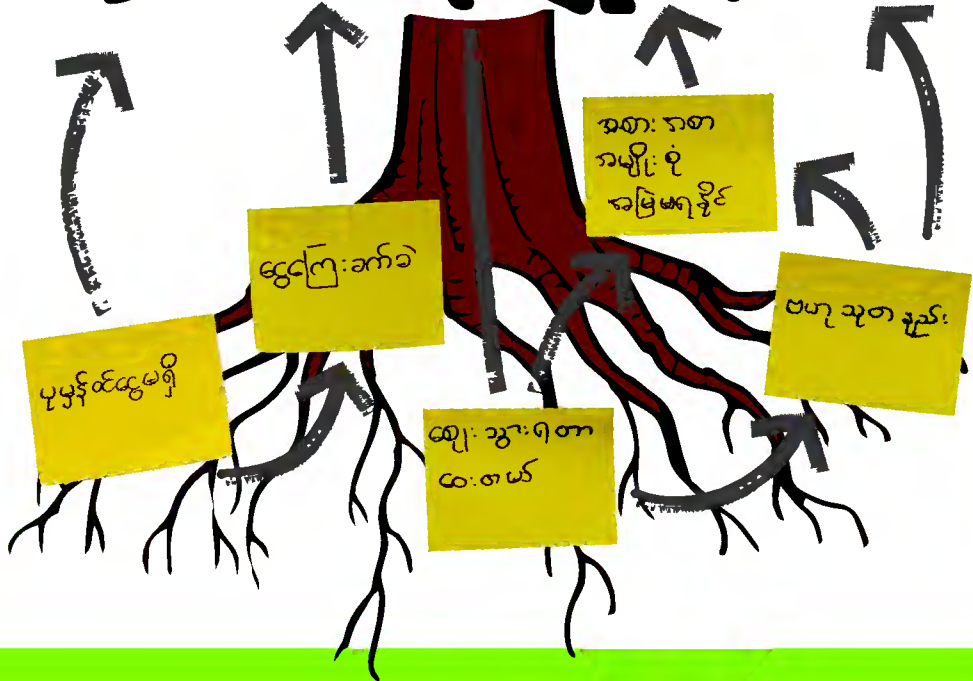
စာရွက်လွတ်အပိုင်းအစ အရောင်နှစ်မျိုး (တစ်ဖွဲ့လျှင်
အရောင်မတူသည့် စာရွက်တစ်မျိုးကို ၂၀ စီ) သို့မဟုတ်
ကပ်ရွာရလွယ်သည့် မှတ်စုစာရွက်များ

ပုံ(၁-၄)။

ပြဿနာပြု သစ်ပင် ရေးဆွဲပုံရေးဆွဲနည်း နမူနာ



အဟာရချိတ်ဆွဲမှု



လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အာဟာရချို့တဲ့မှုပြု သစ်ပင်

၁၅ မိနစ်

- ၁။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို မည်သို့နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ စက္ကူကားချပ်ပေါ်၌ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကိုချရေးပါ။ သူတို့အနေဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန် အတွက် မှန်ကန်သော အစားအစာအမျိုးအစားကို အလုံအလောက် မစားသုံးရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရလဒ် ဖြစ်သည်ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မျိုးကို ဖြေဆိုကြပါ လိမ့်မည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ရှုပ်ထွေးပြီး မတူညီသည့်အကြောင်းရင်းခံများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုး ရှိသည်။
- ၂။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အဖွဲ့အသီးသီးအား ပြဿနာအကြောင်းရင်းခံများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြထားသည့် သစ်ပင်တစ်ပင်ပုံရေးဆွဲစေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြဿနာဟုဆိုရာ၌ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို လေ့လာဆန်းစစ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အဖွဲ့အသီးသီးအား စက္ကူကားချပ်ကြီးများနှင့် ရောင်စုံမင်ချောင်းများ ပေးထားပါ။
- ၄။ အဖွဲ့အသီးသီးအား ရိုးရှင်းသည့်သစ်ပင်တစ်ပင်ပုံရေးဆွဲ၍ ပင်စည်၌ “အာဟာရချို့တဲ့မှု” ကို ရေးသားရန် ပြောပါ။ သစ်ပင်ပုံကို စက္ကူကားချပ်တစ်ခုလုံးအပြည့် ရေးဆွဲရန်တောင်းဆိုပါ။ စက္ကူကားချပ်အသစ် တစ်ခုပေါ်၌ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ပုံကို နမူနာရေးဆွဲပြပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားများအား မိမိတို့၏သစ်ပင်ကိုကြည့်၍ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပေးရန်ပြောပါ။
 - ဘာကသစ်ပင်ကို ကြီးထွားသန်မာလာစေသလဲ။ ဘယ်လို ကြီးထွားသန်မာလာသလဲ။
 - သစ်ပင်ရဲ့ ဘယ်အပိုင်းတွေကို မြင်နိုင်ပြီး ဘယ်အပိုင်းတွေကို မမြင်ရတာလဲ။
 - သစ်ပင်ရဲ့အမြစ်တွေက ဘာကြောင့် ဘယ်လိုအရေးကြီးတာလဲ။ သူတို့က ဘယ်လိုလည်ပတ် ဆောင်ရွက်သလဲ။
- ၆။ သစ်ပင်တစ်ပင် ကြီးထွားသန်မာလာစေရန်အတွက် အထောက်အကူပြုလျက်ရှိသည့် ရေ၊ နေ၊ လေ နှင့် မြေဆီလွှာအာဟာရကဲ့သို့သော မတူညီသည့်ကဏ္ဍအသီးသီး၏ အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။

၇။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်၍ ရှင်းလင်းပြောဆိုရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် မှန်ကန်သည့် အစာအာဟာရကို လုံလုံလောက်လောက် ရယူ စားသုံးခြင်းမပြုနိုင်ဘဲ အာဟာရချို့တဲ့လာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူသည့် မေးခွန်းကိုမေးခြင်းဖြင့် အကြောင်းရင်းများကို ရှာတွေ့နိုင်သည်။

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

၃၅ မိနစ်

၁။ အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ယင်းအကြောင်းရင်းခံများအကြား ဆက်စပ်မှုနမူနာကို စက္ကူကားချပ်ဖြင့် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ စက္ကူကားချပ်အလယ်၌ “အာဟာရ ချို့တဲ့မှု” ဟူသည့် စကားလုံးကို ရေးသား၍ အောက်၌ “စားစရာမရှိ” ဟု ရေးကာ အာဟာရ ချို့တဲ့မှု စကားလုံးသို့ မြားပြထားပါ။

၂။ ကပ်ရခွာရလွယ်သည့် မှတ်စုစာရွက်များ သို့မဟုတ် ရောင်စုံစက္ကူစများကို ဖြန့်ဝေပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် အရွက်(၂၀)စီပေးထားပါ။ အဖွဲ့အသီးသီးအား မိမိတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းခံများကိုဆွေးနွေး၍ အကြောင်းရင်းတစ်ခုစီကို ကပ်ရခွာရလွယ်သည့် မှတ်စုစာရွက် သို့မဟုတ် အရောင်တစ်ရောင်ပါသော စက္ကူစအသီးသီး၌ ရေးချစေပါ။ စက္ကူစတစ်ခုချင်းစီ၌အကြောင်းရင်းခံ တစ်ချက်စီရေးသား၍ ရေးဆွဲထားသည့် သစ်ပင်၏ အမြစ်နေရာများ၌ ကပ်စေပါ။

၃။ စဉ်းစားရသမျှအကြောင်းရင်းများကို များနိုင်သမျှများများရေးသားရန် သို့မဟုတ် အချိန်ရသ၍ ရေးသားစေပါ။ ထိုအကြောင်းရင်းများကို အစီအစဉ်တကျ မည်သို့နေရာချထားသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။

၄။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ ယင်းစက္ကူစများကို နေရာချရန်အတွက် သဘောတူ ဆွေးနွေးပြီးပါက တိပ်ဖြင့်အစဉ်အလိုက် ကပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပုံ(၁-၄) တွင် ပြထားသကဲ့သို့ မြားပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်များဖြင့် အကြောင်းရင်းများအကြား ဆက်စပ်မှုကို ပုံဖော်ပြသနိုင်သည်။ အချိန် မိနစ်(၂၀)ခန့်ပေးပါ။

၅။ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းမှ အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအတွက်လည်း အလားတူ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုပင် အရောင်နောက်တစ်မျိုးပါသောစက္ကူစများ အသုံးပြု၍ လုပ်ဆောင်စေပြီး ရေးသားပြီးပါက ယင်းစက္ကူစများကို သစ်ပင်၏ အကိုင်းအခက်နေရာတွင် ကပ်ထားစေပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို လိုက်လံကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်သလို ပံ့ပိုးကူညီပါ။ အချိန်(၁၀)မိနစ်ပေးပါ။

၆. ပြီးသွားပါက မိမိတို့အဖွဲ့လိုက် ရေးဆွဲထားသည့်ပုံများကို ခင်းကျင်းပြသထားရန် ညွှန်ကြား၍ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုစေပါ။

အဆင့် ၃

ဆွေးနွေးခြင်း

သင်တန်းသူသင်တန်းသားတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အာဟာရချို့တဲ့မှု

၁၀ မိနစ်

- ၁။ ပုံများအပေါ် ဆွေးနွေး၍ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အာဟာရချို့တဲ့မှုအကြောင်း ရှင်းပြရန် သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။
 - ဘယ်အာဟာရချို့တဲ့မှု အကြောင်းတရားက တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ ပုံတွေမှာ ပါနေသလဲ။
 - ဘယ်အရာတွေက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျားနာစေသလဲ။ ဘာကြောင့် ရေနဲ့ သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး မရှိရသလဲ။ အခြားဟာတွေကို ဦးစားပေးနေရလို့လား။ ရေနဲ့ သန့်ရှင်း ကျန်းမာရေးလုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အစီအစဉ်မရှိဘူးလား။ သတင်းအချက်အလက် မရှိတာလား သို့မဟုတ် အခြားဘာတွေရှိဦးမလဲ။
 - ဘာကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ယိုယွင်းပျက်စီးလာရသလဲ။ လူဦးရေတိုးပွား လာတဲ့ ဖိအားကြောင့်လား။ အရည်အသွေးမမီတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးနည်းစနစ်ကြောင့်လား။ ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့်လား သို့မဟုတ် အခြားဘာတွေကျန်ဦးမလဲ။
 - ဘာကြောင့် ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးမှာ မျှတပြည့်စုံမှုမရှိတာလဲ။ မိခင်တွေမှာ အာဟာရဆိုင်ရာ ဗဟုသုတခေါင်းပါးလို့လား။ သူတို့က အာဟာရဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြား မခံခဲ့ရလို့လား။ သို့မဟုတ် အလုပ်အရမ်းများ လို့လား။ သို့မဟုတ် တခြားဘာအကြောင်းတွေများ ရှိဦးမလဲ။
- ၂။ ကလေးတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်ဦး အာဟာရပြည့်စုံမှုမရှိရသည့် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့ပြင် ယင်းအကြောင်းတရားများသည်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ဥပမာ - ကလေးအား လုံလုံလောက်လောက် ကျွေးမွေးမှုမရှိ သဖြင့် ဖခင်ဖြစ်သူမှ မိခင်ဖြစ်သူကိုပြစ်တင်ဝေဖန်နိုင်သော်လည်း ဖခင်ဖြစ်သူသည် မိခင်အား အစားအစာ အလုံအလောက်မပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးကို ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးရန်အတွက် အမယ်စုံ ပေးအပ်ထောက်ပံ့ခြင်းမပြုသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဖခင်ဖြစ်သူမှ အမယ်စုံဝယ်ယူထောက်ပံ့ပေးရန် ပိုက်ဆံမလုံလောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန် မြေနေရာမလုံလောက်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၃။ လူတစ်ဦးအား ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းထက် နောက်ကွယ်အကြောင်းတရားများကို လေ့လာ ဆန်းစစ်ရန်အရေးကြီးသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လူတစ်ဦး အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြေရှင်းရာတွင် ကျန်မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုတစ်ရပ်လုံးကို ပါဝင်စေရန် လိုအပ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- ၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူရရှိကြောင်း သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို အဘယ်ကြောင့် ဖော်ထုတ်သင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ လာမည့်သင်ခန်းစာများအတွင်း ဤပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို သုံးသပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေသည်။ ဖျားနာမှုကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သကဲ့သို့ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့်လည်း ဖျားနာနိုင်သည်။ စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်မှု၊ မှားယွင်းသည့် ကျွေးမွေးပြုစုနည်းအလေ့အထများနှင့် နိမ့်ကျသည့် နေထိုင်မှုပုံစံများသည် အရည်အသွေးမမီသည့်စားသောက်မှုပုံစံများနှင့် ဖျားနာခြင်းဆီသို့ ဦးတည်စေသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ရသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းများ၌ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ရင်းမြစ်များကို လက်လှမ်းမမီမှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဖိအား၊ ရပ်ရွာအဆင့် သို့မဟုတ် နိုင်ငံတော် အဆင့်မှ အခြားအကြောင်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။

မိသားစုအာဟာရပြည့်ဝရန်အတွက် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားနှစ်ဦးစလုံး၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အရေးကြီး သည်။ အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အမျိုးသားတစ်ဦးဦး၏ ဘဝနိမ့်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စာပေမတတ်မြောက်ခြင်းက မိသားစုအာဟာရအခြေအနေအပေါ် ဆိုးဆိုးရွားရွား သက်ရောက်ထိခိုက်မှုရှိလာစေနိုင်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများတွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ပညာရေး ပြဿနာများနှင့် ဝင်ငွေနည်းပါးမှုများ ပါဝင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် **ပုံ(၁-၁)**ကို စက္ကူကားချုပ်ပေါ်သို့ ကူးယူ၍ အာဟာရချို့တဲ့မှု၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်းတင်ပြနိုင်သည်။

အာဟာရနှင့် အစာအုပ်စုများ

နောက်ခံအကျဉ်း ၁-၂

အစာအုပ်စုများနှင့် အာဟာရဓာတ်များ၏ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်ပုံ

အစားအစာများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားရန်နှင့် လည်ပတ်ဆောင်ရွက်ရန် ထောက်ပံ့ပေးသော အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်၊ စွမ်းအင်ရရှိရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားရန်အတွက် အာဟာရဓာတ် အမျိုးမျိုးရရှိရန် လိုအပ်သည်။ အစားအစာတွင် မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပမာဏအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်သည်။

အာဟာရဓာတ်များ

၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်(အသုံးဝင်ပုံ)အပေါ်မူတည်၍ အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာကောင်းစွာ လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသည်။ ဓာတ်တစ်မျိုးစီတွင် လုပ်ငန်းကိုယ်စီရှိပြီး ရောဂါဘယ အမျိုးမျိုးမှ ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကို အားဖြည့်ပေးသည်။

ကစီဓာတ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာအနှေးဓာတ် ထိန်းသိမ်းမှုအပါအဝင် ကိုယ်ခန္ဓာ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ ရွေ့လျားရန်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှသုံးစွဲပြီး ပိုလျှံသည့် ကစီဓာတ်များသည် အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသိုလှောင်ထားသည်။

အဆီဓာတ်များသည် ကြီးထွားရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်နှင့် ပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ထို့ပြင် ဗီတာမင်အေ ကဲ့သို့သော အချို့ ဗီတာမင်ဓာတ်များကို စုပ်ယူထိန်းသိမ်းရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ သုံးစွဲပြီး ပိုလျှံသည့်အဆီဓာတ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း သိုလှောင်ထားခံရသည်။

ပရိုတင်း(အသားဓာတ်)သည် ကြွက်သားများအပါအဝင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တည်ဆောက်သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အာဟာရဓာတ်များအပြင် အောက်ပါဓာတ်များသည်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

အမျှင်ဓာတ်သည် ဘေးဖြစ်စေသည့် ဓာတုပစ္စည်းများကို စုပ်ယူထိန်းသိမ်းပေးပြီး အစာချေမှုကို နှေးကွေးစေခြင်းဖြင့် အစာအတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များ စုပ်ယူ



ထိန်းသိမ်းမှုကို အားကောင်းစေသည်။ ကိုလက်စထရောကို လျှော့ချစေနိုင်ပြီး အဝလွန်မှုကို ကာကွယ်ရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။

ရေဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များဖြစ်သည့် သွေး၊ အစာချေရည်များ၊ ဆီးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဓာတုဖြစ်စဉ်များကို အထောက်အကူပြုသည်။

အစာအုပ်စုများ

အစာတိုင်း၌ မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ အများဆုံး ပါဝင်သော အာဟာရအမျိုးအစား ပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု အမျိုးအစား ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဤအစာအုပ်စုများသည်အာဟာရ အပြည့်ဝဆုံး အစာအမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်စားသုံး နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အစာအမျိုးအစားများကို ပုံ (၁-၅) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြားနိုင်သည်။

ပဲလွန်း



ပဲနီလေး



ကုလားပဲ



ပဲပုပ်ပြား



မြေပဲ



တို့ဟူး



ပဲပြား



ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများ

ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များ၊ အခွံမာသီးနှင့် ဆီထွက်သီးနှံများ

အသားဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်ရင်းမြစ်ဖြစ်ပြီး အချို့သောဗီတာမင်ဓာတ်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ အမျှင်ဓာတ်များနှင့် ဆီများလည်းပါဝင်သည်။

နာနတ်သီး



ငှက်ပျောသီး



သင်္ဘောသီး



လိမ္မော်သီး



မုန်လာဥနီ



ပဲပင်ပေါက်



သရက်သီး



ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာများ

ဗီတာမင် ဓာတ်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓာတ်များပေးသည့် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်များ ဖြစ်သည်။

ပဲစောင်းလျားသီး



ရွှေဖယုံသီး



အာလူး



သံပုရာသီး



ပဲတောင့်ရှည်



ကြက်ဟင်းခါးသီး



ဘူးညွန့်



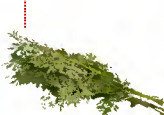
ဟင်းနုနွယ်



မုန်ညင်းရွက်



ဒန့်ဒလွန်ရွက်



မြင်းခွာရွက်



ကန်စွန်းရွက်





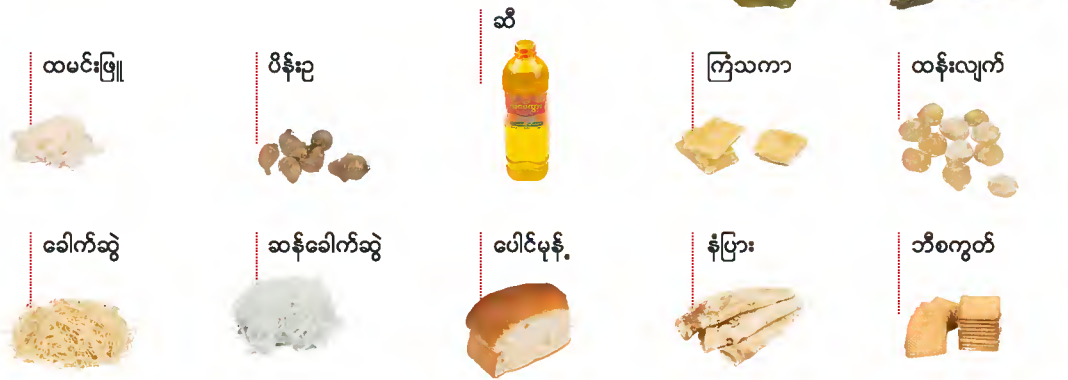
တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ

အသားဓါတ်၊ ဗီတာ မင်ဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ၊ အဆီဓာတ်များပါဝင်သော အကောင်းဆုံး ရင်းမြစ်များဖြစ်သည်။



အင်အားဖြစ်စေသောအစာများ

စွမ်းအင်၊ အသားဓာတ်၊ အချို့ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပေးသည်။ ပြုပြင်မထားသော အစေ့အဆံများ၌ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည်။



ပုံ(၁-၅)။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၁-၁)။ အစာအုပ်စုများ

အစာအုပ်စုခွဲသည့် ကစားနည်း



ရည်ရွယ်ချက်

အဓိကအစာအုပ်စုမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို သင်တန်းသားများ ခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန်



ကြာချိန်

မိနစ် (၄၅)ခန့်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

စက္ကူအပိုင်းအစပေါင်း(၆၀)ခန့် (တစ်ဦးလျှင် နှစ်ရွက်သို့မဟုတ် နှစ်ရွက်ထက်ပိုပေးရန်)
အဓိကအာဟာရအုပ်စုများကို ရေးဆွဲဖော်ပြထားသည့် စာရွက်ကြီးတစ်ခု



၎င်းတို့ သိပြီးသားအကြောင်းအရာများဖြင့် သင်ခန်းစာကို အလိုက်သင့် ပြင်ဆင်ပါ။ သင်တန်းသူ/သားများမှ အသားဓာတ်များ၊ ကစီဓာတ်များ၊

အဆီဓာတ်များ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များအကြောင်း ကြားဖူးနားဝ ရှိပါက ယင်းတို့အရေးပါပုံနှင့် ရင်းမြစ်များအကြောင်း (ဤသင်ခန်းစာ၏ နောက်ခံအကျဉ်း၌ ရှင်းလင်းသကဲ့သို့) စတင်ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် အစာ၏အရေးပါပုံကို ရှင်းလင်းသည့်အခါ အစာအုပ်စုသုံးမျိုးကိုသာဆွေးနွေးပါ။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ လုပ်ဆောင်ရန်

အာဟာရဓာတ်များနှင့် အစာအုပ်စုများ

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ဘာကြောင့်အစားရကြောင်းနှင့် အစာက ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့၏ ဖြေဆိုချက်များကို ချရေးထားပါ။
- ၂။ အစားအစာနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာမှယင်းတို့ကို မည်သို့အသုံးပြုကြောင်း စဉ်းစားသည့်အခါ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် မီးကိုဥပမာထား၍ ရှင်းလင်းပြောဆိုနိုင်သည် မီးမွှေးမည်ဆိုပါက မီးစာ၊ မီးခြစ်၊ ထင်းနှင့်လေကဲ့သို့သော လောင်စာများရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ယင်းပစ္စည်းများမပါဘဲ မီးမွှေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ မီးအတွက်လိုအပ်သည့် ထင်းခြောက်များလုံလောက်ပါက ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကောင်းစွာလောင်ကျွမ်း၍ မီးသွေးကောင်းများကိုလည်း ရရှိစေသည်။ ထင်းများများ ထိုးနိုင်လေလေ မီးအားကောင်း၍အပူရှိန်ပြင်းလေလေဖြစ်ပြီး ထင်းပြတ်သွားသည်နှင့် မီးလည်းငြိမ်းသွားမည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း မီးနှင့်အလားသဏ္ဍာန်တူကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စွမ်းအင်ပြည့်ရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက် လောင်စာအမျိုးမျိုးရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးသည့်အစားအစာများ၌ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်၊ စွမ်းအင် အလုံအလောက် ရရှိရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ မှန်ကန်သည့်အစားအစာ သို့မဟုတ် လုံလောက်သည့် အစားအစာများကို ဝဝလင်လင်စားသုံးခြင်းမရှိပါက ပင်ပန်းအားနည်း၍ဖျားနာနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်လောင်စာသည် ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသည့် အစာပါ အာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်သည်။
- ၄။ ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် စွမ်းအင်ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကြီးထွားလာနိုင်ရန်အတွက် မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးရရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း အလေးပေးပြောပါ။ အစားအစာတွင် မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပမာဏအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်သည်။ ပါဝင်နေသည့် အာဟာရဓာတ်များကိုမူတည်၍ အစာအုပ်စုများခွဲနိုင်သည်။ အဆိုပါ အစာအုပ်စုများသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကို အထောက်အကူပြုသည်။
- ၅။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အဓိကအားဖြင့် အစာအုပ်စုသုံးမျိုးခွဲလေ့ရှိကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ အင်အားဖြစ်စေသော အစာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများ ဖြစ်သည်။ ရှေ့လှေကျင်းခန်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် အာဟာရဓာတ်များကြား ချိတ်ဆက်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

အစာအုပ်စုခွဲသည့် ကစားနည်း

မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား စာရွက်အလွတ်နှစ်ရွက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ဝေပေးပါ။
- ၂။ ပေးထားသည့် စာရွက်အသီးသီးပေါ်၌ မိမိတို့နေ့စဉ် စားသုံးလေ့ရှိသည့် ဒေသထွက် အစားအစာပါ အမယ်များကိုချရေးရန် သို့မဟုတ် ပုံဆွဲရန် ပြောပါ။
- ၃။ ဥပမာ မုန့်ဟင်းခါးကဲ့သို့သော အဆာပလာများစွာပါဝင်သည့် အစားအစာများကို ရေးချရန် မလိုအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ သို့သော် မုန့်ဟင်းခါးတွင်ပါသည့် မုန့်ဖတ်နှင့် ငါး ကဲ့သို့သော အဆာပလာများကို သီးခြားစီချရေးနိုင်ပါသည်။
- ၄။ ယင်း စာရွက်အပိုင်းအစအားလုံးကို ပြန်လည်စုဆောင်း၍ ဖလားတစ်ခု၌ ထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။ ထို့နောက် စက္ကူကားချပ်သုံးခုပေါ်၌ အစာအုပ်စုအသီးသီးကို တစ်ရွက်စီ ချရေးထားပါ။
- ၅။ စက္ကူကားချပ်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ် သို့မဟုတ် သီးခြားစားပွဲတစ်ခုစီ၌ တင်ထား၍ ဖလားအတွင်းရှိ စာရွက်များကို တစ်ယောက်နှစ်ရွက်စီ နှိုက်ယူရန်ပြောပါ။
- ၆။ သင်တန်းသူ/သားများအား မိမိတို့ရရှိသည့် စာရွက်ပေါ်မှ အစားအစာများကို သက်ဆိုင်ရာ အစာအုပ်စုအလိုက်နေရာချရန် ပြောပါ။ နေရာချထားရာ၌ မုန့်ကန်မှု ရှိ-မရှိ ကျန်သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် အစာအမျိုးမျိုးဖြင့် ခွဲထားသည့် အစာအုပ်စု သုံးမျိုးကို လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုစေပါ။
- ၇။ အစာအုပ်စုများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုဆွေးနွေးဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ဥပမာ ကိုယ်နေ့စဉ် စားသုံးတဲ့ အစာတွေထဲက ဘယ်အစာတွေက စွမ်းအင်ကို ထောက်ပံ့ ပေးသလဲ။ ကိုယ်ခံအားကောင်းလာအောင် ဘာတွေစားသလဲ။ ပိုပြီး သန်မာလာအောင် ဘယ်အစာတွေစားသလဲ။
- ၈။ ထို့နောက် **သင်ထောက်ကူပစ္စည်း(၁-၁)** ကို ပြ၍ ယင်းအပေါ်ဆွေးနွေးစေပါ။ အစားအစာ များကို အစာအုပ်စု သုံးမျိုးအဖြစ် မည်သို့ခွဲခြားထားကြောင်း မှတ်ချက်ပေးပါ။ ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့် အစားအစာများအနက် မည်သည့်အစားအစာများကို ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း ရရှိနိုင်ကြောင်းမေးမြန်းပါ။ ယင်းအစာများကို စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ပါသလား၊ ဝယ်ယူပါသလား သို့မဟုတ် တောထဲမှရှာဖွေရယူပါသလား။
- ၉။ အစာများရေးထားသည့် စာရွက်ပိုင်းလေးများကို နောက်လာမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သိမ်းထားပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အစားအစာများကို အုပ်စုခွဲခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အသုံးဝင်ကြောင်းနှင့် အစားအသောက်ဝယ်ယူရာတွင် သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးရာတွင် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာ များကို ပြင်ဆင်ရာတွင် မည်သို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေကြောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။
- ၃။ နောက်ပိုင်း အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင်၊ ဝယ်ယူရာတွင် သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်အတွင်း သီးနှံများကို စိုက်ပျိုးရာတွင် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြု မည်နည်းဟု သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာပါ အဓိကသတင်းစကားများ

နေ့စဉ်စားသုံးလျက်ရှိသည့် အစားအစာများ၌ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေရန်၊ ကျန်းမာစေရန်နှင့် စွမ်းအင်ရရှိစေရန် အထောက်အပံ့ပြုသည့် အရေးကြီးသောအာဟာရဓာတ်များပါဝင်သည်။

အစာအသီးသီး၌ အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးသည် ပမာဏအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်နေသည်။

ယင်းတို့၌ပါရှိသည့် အာဟာရဓာတ်အမျိုးအစားအလိုက် အစာအုပ်စုများကို ခွဲခြားနိုင်သည်။

ဤအစာအုပ်စုများက အာဟာရပြည့်စုံသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးသည်။

အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှာ - အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာအုပ်စု၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာအုပ်စုနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစာအုပ်စုတို့ဖြစ်သည်။

အစာအုပ်စုစနစ်သည် ညီညွတ်မျှတသည့်အစာဖြစ်ရေးအတွက် အာဟာရအဖြစ်ဆုံး အစာအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာ အာဟာရဆိုတာ ဘာလဲ

နောက်ခံ ၁-၃

ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရအတွင်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှု

ညီညွတ်မျှတသည့်အစာအာဟာရ၌ အစာအုပ်စုသုံးခုမှ အစားအစာများ အမျိုးအစား မှန်မှန် ကန်ကန် ပါဝင်သည်။ ထမင်းနပ်တိုင်းကို ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရဖြစ်ရမည်ဟု မဆိုလိုသော်လည်း လူတိုင်း နေ့စဉ်အစာကို ညီညွတ်မျှတစေရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ အစားအစာများ၌ မတူညီသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပမာဏအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းလျက် ရှိသောကြောင့် မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများအနေဖြင့် မိသားစုထမင်းပိုင်း၌ တတ်နိုင်သမျှ ဟင်းအမယ်စုံ ပါဝင်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

ဘယ်လောက် စားသင့်ပါသလဲ

စားသုံးသင့်သည့်ပမာဏသည် အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက်၊ အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အမျိုးသားအလိုက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအလိုက် ကွဲပြားမှုရှိသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝသက်တမ်းတွင်းရှိ ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ကွဲပြားလေ့ရှိသည်။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နေစဉ်၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်၊ ဖျားနာစဉ်စားသုံးသည့်ပမာဏများ ကွဲပြားမှုရှိနိုင်သည်။

အခြားအသက်အရွယ်များနှင့်နှိုင်းစာလျှင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် အစာပမာဏ ပိုမိုလိုအပ်သည်။

အရွယ်ရောက်အမျိုးသားတစ်ဦးသည် အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးထက် အသားဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ် အနည်းငယ်ပိုလိုအပ်သည်။

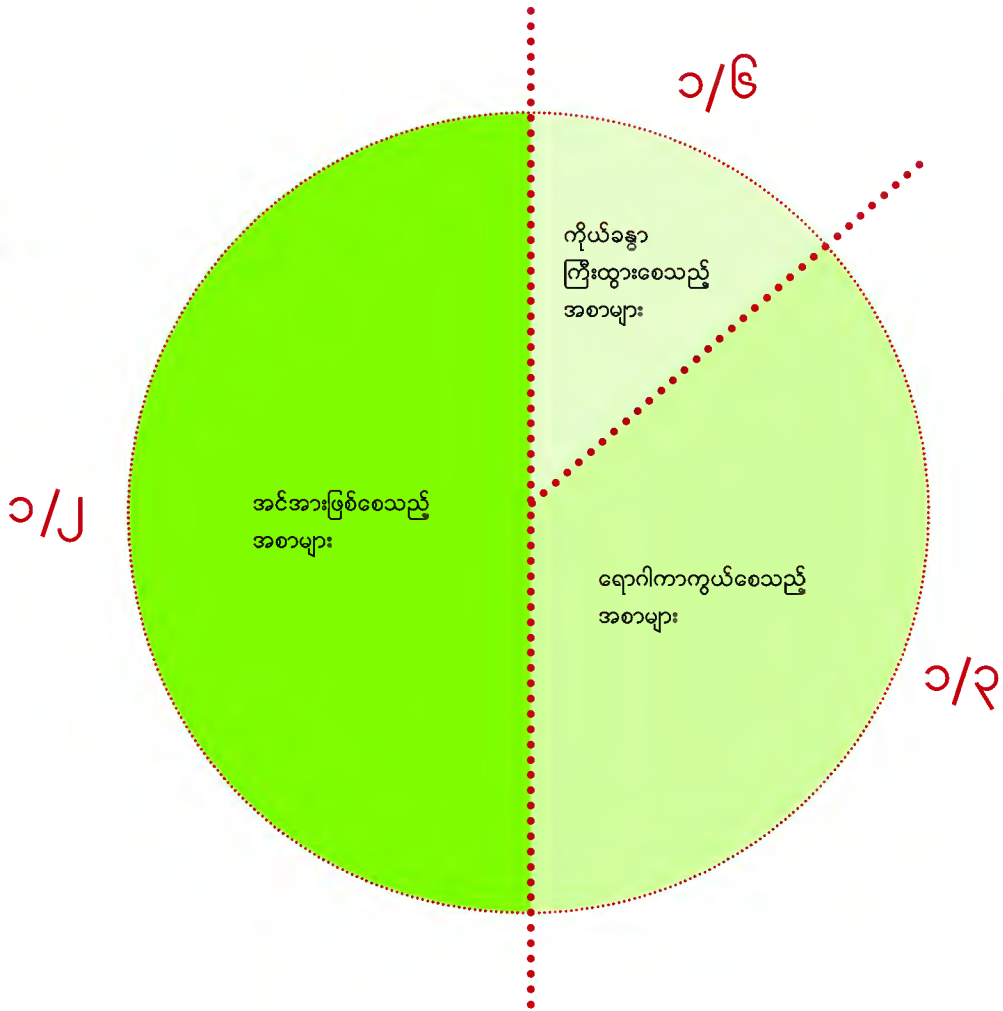
အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ဖြစ်စေ နို့တိုက်နေစဉ်ဖြစ်စေ အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ ပိုမိုစားသုံး၍ များများအနားယူရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးမွေးဖွားနိုင်သည့်အသက်အရွယ်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် မိသားစုတွင်းရှိ အခြားသူများထက် သံဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်သည်။

ကလေးများသည် ကြီးထွားနေချိန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြားနေချိန်ဖြစ်၍ အစာအုပ်စု (၃)ခုကို ခပ်များများစားသုံးရန် လိုအပ်သည်။

ခြောက်လမှ ၂၃ လ အရွယ် ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့သောက်စို့ရန်လိုအပ်သည့်အပြင် ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော မိသားစုအစာများလိုအပ်သည်။

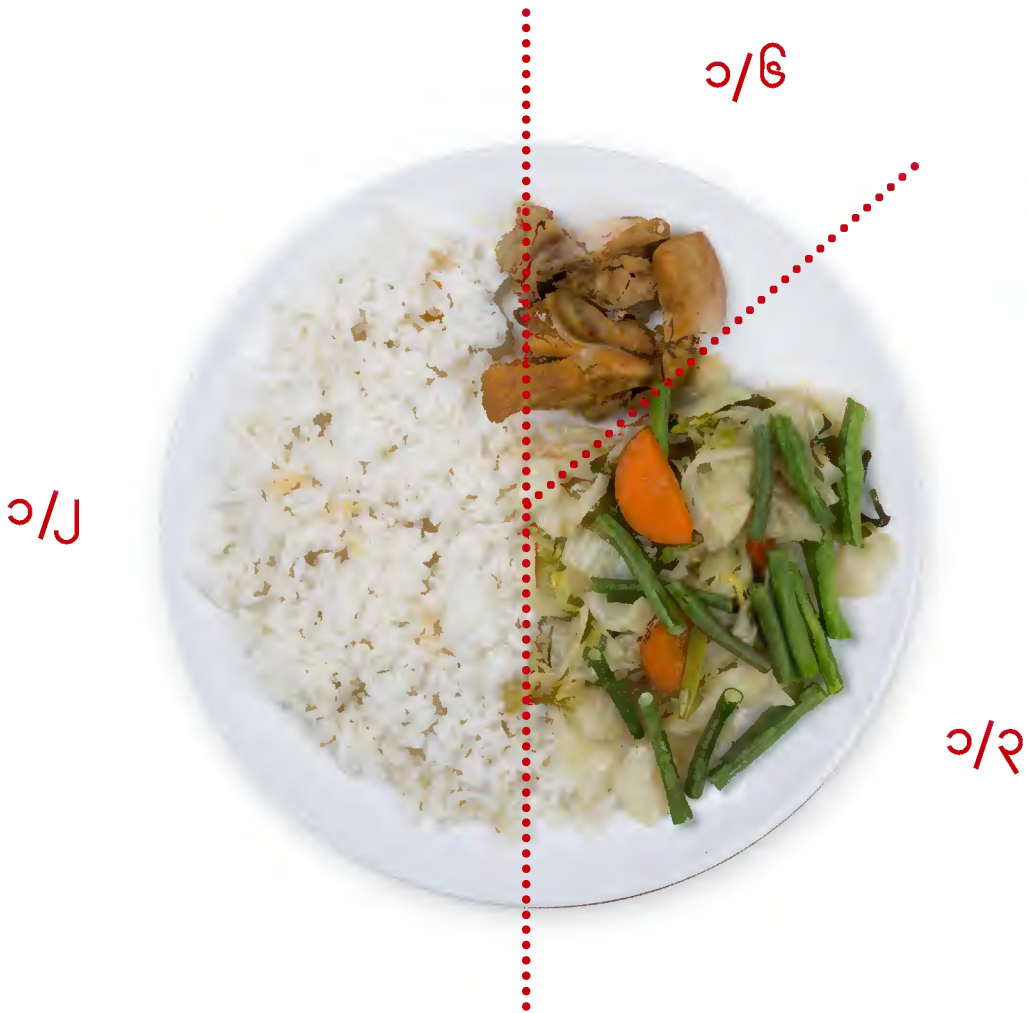




ပုံ (၁-၆)။ ညီညွတ်မျှတသည့် အစာတွင် ပါဝင်သည့် အစာအုပ်စုအချိုးအစားများ

ဘယ်နှစ်ကြိမ် စားသင့်သလဲ

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင်သုံးကြိမ်စားပေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ကလေးငယ်များသည် အစာအိမ်သေးငယ်သော်လည်း ကြီးထွားမှုနှုန်း မြန်ဆန်သဖြင့် မကြာခဏ စားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။ ၆လ မှ ၅ နှစ်အရွယ်ထိ ကလေးများသည် တစ်ရက် သုံးကြိမ်အပြင် အာဟာရဖြစ်စေသည့် သရေစာနှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးပေးရန်လိုအပ်သည်။ အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များကိုလည်း နို့မပြတ်တိုက်ပေးသင့်သည်။ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်၌ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှုန်း မြန်ဆန်သောကြောင့် အစာများစားပေးရန် လိုအပ်သည်။



ညီညွတ်မျှတသည့် အစားအာဟာရ

စားသုံးလိုက်သည့်အစားအာဟာရ ထက်ဝက်ခန့်သည် အင်အားဖြစ်စေသည့်အစားအာဟာရ ဖြစ်သင့်သည်။
 ၆ ပုံတစ်ပုံသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အစားအာဟာရ ဖြစ်သင့်သည်။ ကျန်သုံးပုံ
 တစ်ပုံသည် ရောဂါကာကွယ်စေသည့်အစားအာဟာရ ဖြစ်သင့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့်
 အစားအာဟာရ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအာဟာရနှင့် အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်
 အစားအာဟာရကို များများစားပေးသင့်သည်။

အကြော်အလှော်များ၊ အငန်ဓာတ်ပိုကဲသည့် သို့မဟုတ် သကြား ပါဝင်မှုများပြားသည့်
 သို့မဟုတ် အချိုမှုန့်ပါဝင်မှုများပြားသည့် အစားအာဟာရကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ
 ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အဆိုပါ အစားအာဟာရကို အစားအာဟာရပါက ကျန်းမာရေးကို
 ဒုက္ခပေးတတ်သည်။

ညီညွတ်မှုတသည့် အစာအာဟာရစီမံမှု



ရည်ရွယ်ချက်

ညီညွတ်မှုတသည့် အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ နားလည် သဘောပေါက်စေရန်၊ အစာအုပ်စု(၃)ခုကို ပြန်သုံးသပ်ရန်



ကြာချိန်

၁ နာရီ - ၁ နာရီ ၁၀ မိနစ်ခန့်



ထောက်ကူပြုပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်များ

ရောင်စုံမင်ချောင်းများ

စက္ကူတိပ်များ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁-၂) တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့်

အစားအသောက်အမည်ပါ စာရွက်အပိုင်းအစများနှင့်

အပိုစာရွက်အပိုင်းအစ အလွတ်များ

ပုံ(၁-၆) ပါအတိုင်း အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲထားသော

ထမင်းပန်းကန်ပုံ စက္ကူကားချပ်ကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင်

တစ်ရွက်စီပေးရန်

ရယ်မောပျော်ရွှင်ဖွယ်ကစားနည်း သုံးလိုက သုံးရန်

အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှ အစားအစာတစ်ခုချင်းစီ၏

အမည်ပါရှိသော စာရွက်အပိုင်းအစများကို

တစ်ယောက် တစ်ခုစီပေးပါ။

ညွှန်ကြားချက်များ

သုံးလိုကသုံးရန်

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အစာအုပ်စုခွဲ ကစားနည်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ အစာအုပ်စုအသီးသီးမှ အစာတစ်မျိုးစီ၏အမည်ပါရှိသည့် စာရွက်များကို တစ်ဦးချင်းစီ ဖြန့်ဝေပေးပါ။ ဥပမာ ပထမတစ်ဦးကို အင်အားဖြစ်စေသည့်အစာ အမည်ပေး၍ ဒုတိယတစ်ဦးကို ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့်အစာ အမည်ပေးကာ တတိယတစ်ဦးကို ရောဂါကာကွယ်စေသည့်အစာအမည်ပါ စာရွက်ပေးပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်တန်းသူ/သား အားလုံး အစာအုပ်စုအသီးသီးပါ အမည်များရသည်အထိ ဝေပါ။
- ၂။ ထို့နောက် သင်တန်းသူ/သားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ နေရာယူစေပါ။
- ၃။ ကစားနည်းကိုရှင်းပြပါ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ငါး (သို့) သရက်သီး (သို့) ကန်စွန်းရွက်စသည်ဖြင့် အမည်တပ်ခေါ်ဆိုပါ။ စာရွက်ပါ အမည်ခေါ်ခံရသည့် သင်တန်း/သားများမှ မိမိသည် မည်သည့်အစာအုပ်စုဝင်ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မိမိကိုင်ဆောင်ထားသည့် အစာအမည်ခေါ်ခံရသူများသည် မိမိနှင့် အစာအုပ်စုတူရာ ဘက်သို့ နေရာရွှေ့ပြောင်းရမည်။ ဥပမာ မာလကာသီးဟုခေါ်လိုက်ပါက ယင်းသည် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစာအုပ်စုဝင်ဖြစ်သဖြင့် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစား အစာများဟု အမည်ရသည့် စာရွက်အပိုင်းအစ ကိုင်ဆောင်ထားသူများအားလုံး နေရာ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။ အာဟာရရှိသောအစားအစာဟု ခေါ်ဆိုပါကအားလုံး နေရာရွှေ့ပြောင်း ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောဆိုထားပါ။
- ၄။ လူတိုင်း သုံးလေးနေရာခန့် ရွှေ့ပြောင်းပြီးသည်အထိ ဆက်ကစားပါ။
- ၅။ ကစားနည်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် တစ်နပ်တည်းဖြင့်တစ်ပြိုင်တည်း အာဟာရ စုံစုံလင်လင်စားသုံးရန် မလိုအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ တစ်ရက်အတွင်း အစာအမျိုးမျိုးကို တတ်နိုင်သမျှ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရအားလုံး ရရှိနိုင်ပါသည်။

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ညီညွတ်မျှတသည့် အစာပန်းကန်များ

မိနစ် ၂၀

- ၁။ ပြီးခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်း သင်တန်းသူ/သားများမှ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အစားအစာ အမည်ပါ သို့မဟုတ် ပုံပါရှိသည့် စာရွက်အပိုင်းအစများကို အသုံးပြုပါ။

- ၂။ သင်တန်းသူ/သားများကို အုပ်စုငယ်များအဖြစ် အဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့အသီးသီးအား ပုံ(၁-၆) ကဲ့သို့သော အပိုင်းသုံးပိုင်းပါ ပန်းကန်ပုံရေးဆွဲထားသော စက္ကူကားချပ် တစ်ခုစီပေးပါ။ သို့သော် ယင်းပန်းကန်များ၌ အစာအုပ်စုအမည်များ ရေးမထားပါနှင့်။
- ၃။ စက္ကူကားချပ်ပေါ်မှ အချိုးအစားများသည် ထမင်းတစ်နပ်တွင် ပါဝင်ရန်လိုအပ်သည့် အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှ ခန့်မှန်းအစားအစာပမာဏကို ဖော်ပြထားကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။
- ၄။ အဖွဲ့အသီးသီးအား အချို့သောဟင်းအမယ်များပါဝင်သည့် စာရွက်များ ဝေငှပေး၍ ကျန်းမာရေးညီညွတ်သည့် ထမင်းနပ်ဖြစ်စေရန် ဟင်းအမယ်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် နေရာချစေပါ။ အချိန် ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
- ၅။ မှတ်ချက် - မိမိတို့အဖွဲ့အတွင်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အမယ်တစ်ခုခုပျောက်ဆုံးနေပါက လိုအပ်မည့် အမယ်တစ်ခုခုကို အခြားအဖွဲ့နှင့် အလဲအလှယ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျက်ရှိသောအမယ်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ရှာဖွေမရပါက အပိုပေးထားသည့် စာရွက်အပိုင်းအစ၌ ယင်းအမယ်ကို ဖြည့်စွက်ရေးသားနိုင်သည်။

အဆင့် ၂ သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရပန်းကန်များကို အဖွဲ့လိုက်ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း ၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ပြန်လည်နေရာယူစေပြီး မိမိတို့အဖွဲ့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါစေ။ အဆိုပါဟင်းအမယ်များကို မည်သို့ပြင်ဆင်ခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည့်အခါတိုင်း ယင်းရှင်းလင်းတင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြည့်စွက်စရာ သို့မဟုတ် မေးစရာရှိမရှိ အခြားသင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၃ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှလုပ်ဆောင်ရန်

ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ ၁၀ မိနစ်

- ၁။ စားသုံးလိုက်သည့် ထမင်းနပ်တိုင်း၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် ဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ ကဲ့သို့သော အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်သင့်ပြီး ၆ပုံ ၁ ပုံခန့်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အသား၊ ငါးနှင့် ပဲ ကဲ့သို့သော အစားအစာများဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျန်သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးကဲ့သို့သော ရောဂါကာကွယ် စေသည့်အစားအစာများဖြစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။



၂။ ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရကို မည်သို့နားလည်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ဆွေးနွေးတင်ပြချက် များကို တုန့်ပြန်ဆွေးနွေး၍ ညီညွတ်မျှတသည့်အစာဆိုသည်မှာ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော ထမင်း နပ်များအတွင်း ဟင်းအမယ်စုံစုံလင်လင် ထည့်သွင်းစားသုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ ညီညွတ်မျှတသည့်အစာသည် အောက်ပါအချက်များအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။

- ကလေးသူငယ်များအား ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန်၊
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဘယများကို တွန်းလှန်နိုင်ရန်၊
- စွမ်းအင်နှင့် တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း မြင့်မားလာစေရန်၊
- အာသာပြေစေရန်၊ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေရန်နှင့် ဆာလောင်ပွတ်သိပ်မှုကိုတားဆီးကာကွယ်ရန်၊

မနောကစားတဲ့ အစားအစာတွေက ဘယ်လောက်ညီညွတ်မှုတမူရှိသလဲ

၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ပြီးခဲ့သောရက်၌ ၎င်းတို့စားသုံးခဲ့သည့် ထမင်းနပ်များကို တွေးတော၍ ညီညွတ်မှုတမူရှိမရှိ စဉ်းစားသုံးသပ်စေပါ။ သုံးမိနစ်အချိန်ပေးပါ။
- ၂။ ညီညွတ်မှုတမူမရှိပါက မည်သည့်အရာများလိုအပ်ခဲ့ကြောင်း စဉ်းစားစေပါ။
- ၃။ ပြီးခဲ့သည့်ရက်၌ မိမိစားသုံးခဲ့သည့် အစားအစာများအကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မည်မျှအထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း မိမိဘာသာပြောပြရန်ဆန္ဒရှိသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၄။ ယမန်နေ့က ဘာတွေသောက်ခဲ့ရသလဲဟု မေးမြန်းပါ။
- ၅။ ကျန်းမာရေးညီညွတ်သည့်သောက်စရာများနှင့် မညီညွတ်သည့်သောက်စရာများအကြံပြုစေပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြပါ။

၁၀ မိနစ်ခန့်

- ၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ မိသားစုဝင်များအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ပေးရာ၌ ညီညွတ်မှုတမူအစာအကြောင်း အချက်အလက်များက မည်သို့ အထောက်အကူ ပြုကြောင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။

သင်ခန်းစာမှ အဓိကသတင်းစကားများ

ကျန်းမာရေးအတွက် ညီညွတ်မှုတမူအစာအာဟာရနှင့် အမျိုးအမယ်စုံစုံစားသုံးရပါမည်။ စားသုံးလိုက်သည့် ထမင်းနပ်တိုင်း၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် ဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲကဲ့သို့ အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်သင့်ပြီး ၆ ပုံ ၁ ပုံခန့်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အသား၊ ငါးနှင့် ပဲကဲ့သို့သော အစားအစာများဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျန်သုံးပုံ တစ်ပုံခန့်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးကဲ့သို့သော ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

အသက်ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရပြည့်ဝ၍ ညီညွတ်မှုတမူအစားအစာများ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များ

နောက်ခံအကျဉ်း ၁-၄

လူတစ်ဦးအာဟာရလျော့နည်းနေကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

အောက်ပါတို့ကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦး၏ အစားအစာမှရရှိသည့် အာဟာရများသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကြီးထွားရန် လုံလောက်မှုမရှိသည့်အခါ (အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း) ဖျားနာမှုကြောင့် စားသုံးလိုက်သည့် အာဟာရများကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ အပြည့်အဝ စုပ်ယူ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း မရှိတော့သည့်အခါ (အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း) အလွန်အကျွံစားသုံးသည့်အခါ (အာဟာရလွန်ကဲခြင်း)^{၁၂}

အာဟာရမပြည့်ဝခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ အသက်(၅)နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် အဓိက ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မြို့ပြနယ်မြေများ၌မူ အာဟာရလွန်ကဲမှု ပြဿနာများ မြင့်တက်လာလျက်ရှိသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ဘယ်သူတွေထိခိုက်မလဲ။

ကလေးငယ်များမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို အရွယ်ရောက်သူများထက် ပိုမိုကြုံတွေ့ရတတ်ပြီး ပိုမိုဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ကလေးငယ်တို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန် အာဟာရ အမြောက်အများ လိုအပ်သည်။ သို့သော် ကလေးများ၏အစာအိမ်မှာ သေးငယ်သဖြင့် တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် အစာပမာဏအမြောက်အများကို မစားသုံးနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကလေးများမှာ အရွယ်ရောက်သူများထက် အကြိမ်ရေပိုစားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။ အာဟာရချို့တဲ့သည့် ကလေး၏သိသာထင်ရှားသည့် လက္ခဏာတစ်ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အရ လည်းကောင်း အရပ်အမောင်းအရလည်းကောင်း ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားမှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်။

ပိန်ချုံးကျခြင်းနှင့် ပုညက်ခြင်း

ပိန်ချုံးကျခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်သည် ၎င်း၏အရပ်နှင့်နှိုင်းစာလျှင် အလွန်တရာပိန်လို နေခြင်းဖြစ်သည်။ အစားအစာအလုံအလောက်မစားရ၍၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်း၍(သို့) ရောဂါဘယကြောင့် ငတ်မွတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပိန်ချုံးနိုင်သည်။ ပိန်ချုံးမှုသည် အလွန်အရေးကြီး၍ အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် ထိခိုက်နိုင်သည်။

၁၂ Adapted from UNICEF (2012)



ပုညကံခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်သည် ၎င်း၏ အသက်နှင့်နှိုင်းစာလျှင် အလွန် အရပ်ပု နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ကာလရှည်အာဟာရပြတ်လပ်ခြင်း၊ နာတာရှည် ဖျားနာခြင်း (သို့) ယင်းနှစ်ရပ်စလုံးကြောင့် ကလေးငယ်များ၌ ပုညပ်လေ့ရှိသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ပဲ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များသည် ရံဖန်ရံခါ၌ ကြီးထွားနှုန်း နှေးသွားလေ့ရှိသည်။

မွေးဖွားခြင်းမရှိမီ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် သို့မဟုတ် ကနဦး နှစ်နှစ်တာကာလ၌ ကြီးထွားမှုနှုန်း နှေးကွေးသည့် ကလေးငယ်များသည် အရွယ်ရောက်လာသော်လည်း အခြားသူ များနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ပုညကံနေလေ့ရှိသည်။ ပုညကံသောကလေးများတွင် ကြီးထွားမှုနှုန်း နှေးသွားသည့်အပြင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုထိခိုက်ရသဖြင့် ကျောင်းစာ သင်ကြားရာတွင်လည်း အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ပုညကံနေသည့်ကလေးငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်သူများသည် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ရောဂါနှင့် မသန်စွမ်းမှု ပိုမိုဖြစ်ပွား နိုင်သည်။ ပုညကံသည့် အရွယ်ရောက်သူများသည် အခြားသူများထက် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် နည်းပါးပြီး ဝင်ငွေနည်းပါးလေ့ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက်ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်စုစုပေါင်း၏ ၃၅ . ၁%ခန့်သည် ပုညကံသည့် အခြေအနေ ကြုံတွေ့နေရလျက်ရှိပြီး ၇ . ၉%ခန့်သည် ပိန်ချုံးကျလျက်ရှိသည်။^{၃၃} အသက် ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်များအား အာဟာရပြည့်ဝသည့် ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာ များကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းဖြင့် အဆိုပါအဖြစ်ဆိုးနှစ်ရပ်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

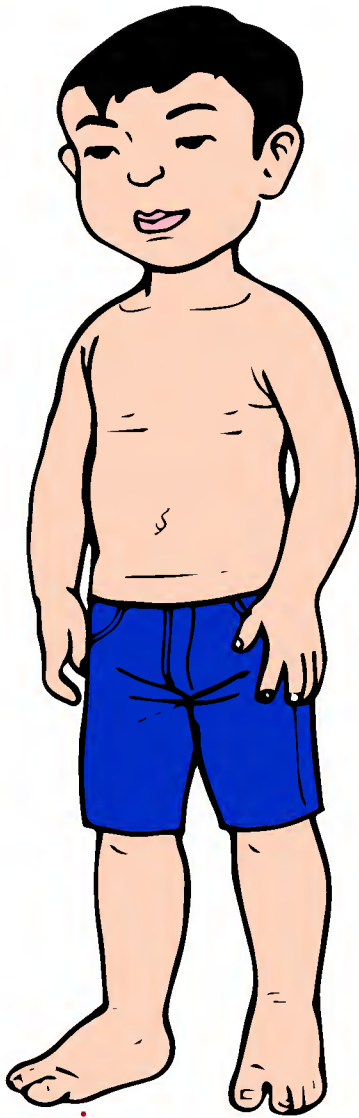
ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူတိုင်း၏အရပ်အမောင်းများ ပုညကံနေလျှင် အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များကို အလွယ်တကူ သတိပြုမိရန်ခက်ခဲပြီး ကလေးတစ်ဦး သေးညှက်နေခြင်းကိုလည်း ပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ကြမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အသက်ငါးနှစ်အောက် ကလေးတိုင်း တူညီသည့်အသက်အရွယ်၌ ညီတူညီမျှ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာသင့်သည်။ ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားလာခြင်းမရှိလျှင် အာဟာရချို့တဲ့နေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်းရှိပါက ဥာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် အမြင်အာရုံ ပျက်စီးခြင်းကဲ့သို့ မမြင်သာသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများလည်း ရှိနေနိုင်သည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း

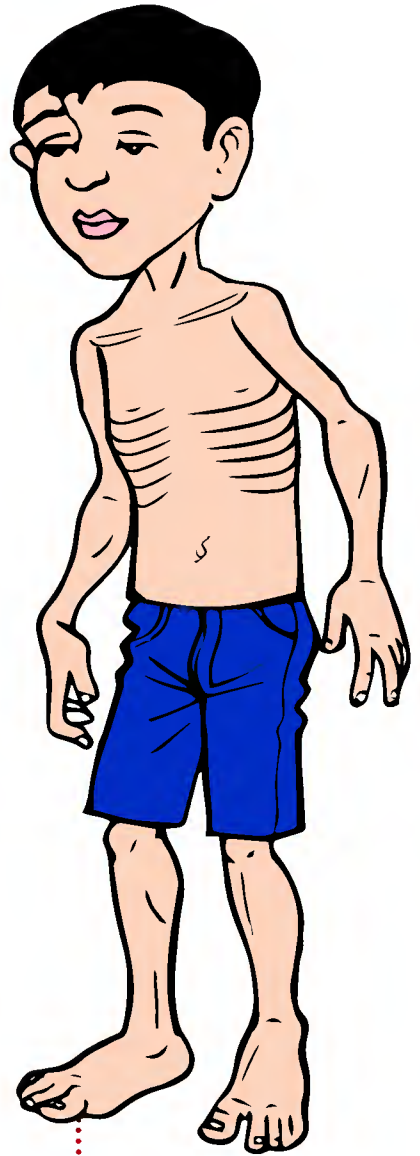
ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုင်ရာ အပြင်းထန်ဆုံး ဆိုးကျိုးအချို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ နောက်ဆက်တွဲ ၂ တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အဆိုးရွားဆုံးသော ပြဿနာများ၊ ယင်းတို့၏ လက္ခဏာရပ်များနှင့် အဆိုပါချို့တဲ့မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် အစားအစာရင်းမြစ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဗီတာမင်/ သတ္တုဓာတ်	လည်ပတ်ဆောင်ရွက်ပုံ	နမူနာအစာရင်းမြစ်များ
ဗီတာမင်အေ	<ul style="list-style-type: none"> အမြင်အာရုံ၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ရောဂါဘယ ကာကွယ် တားဆီးရန် အရေးကြီးသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ဥများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဖရသီး
ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	<ul style="list-style-type: none"> အာရုံကြောအတွက် အရေးကြီးသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ပဲသီးတောင့်/ပဲနီကလေး၊ ပဲပြား (တိုဖူး)၊ မြေပဲ၊ လတ်ဆတ်သည့်ငါး
သံဓာတ်	<ul style="list-style-type: none"> သွေးလည်ပတ်မှု၊ ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားများ မှန်မှန်ကန်ကန် လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကြက်သား၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲသီး တောင့်/ ပဲနီကလေး၊ တိုဖူး၊ လတ်ဆတ်သည့် ငါးနှင့် ငါးခြောက်၊ မြေပဲ၊ ဥ
အိုင်အိုဒင်	<ul style="list-style-type: none"> လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး ရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အိုင်အိုဒင်ဆား၊ ပင်လယ်ငါး၊ ရေထွက် အခွံမာရေသတ္တဝါများ၊ ပင်လယ်ရေညို/ ရေမော်

ဇယား(၁-၂)။ အရေးကြီးသည့် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်အချို့၏ အရေးပါပုံနှင့် ရင်းမြစ်များ

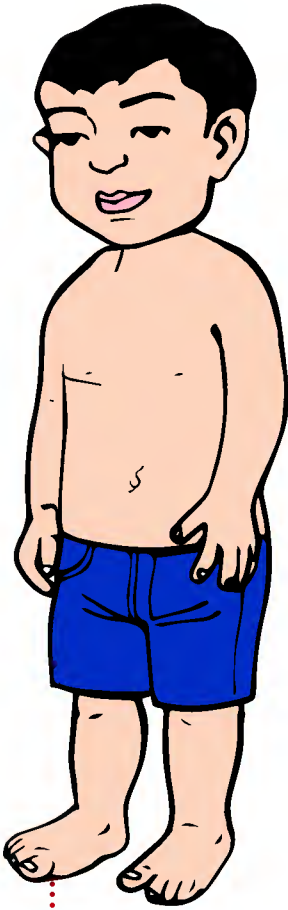


သာမန်
 သာမန်အလေးချိန်၊
 သာမန်အရပ်

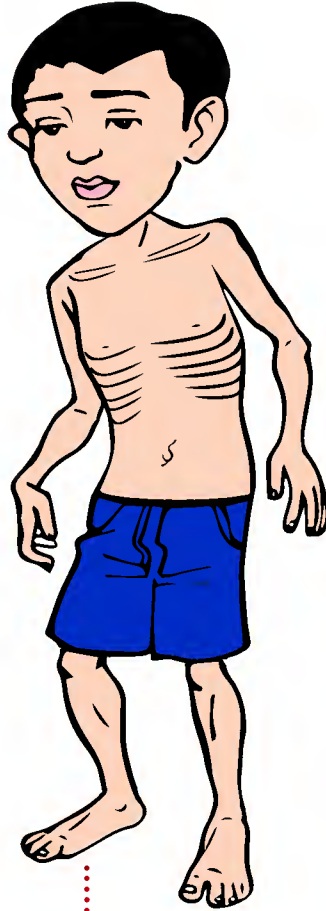


ပိန်ချိုး
 သာမန်ထက်
 ပိုပိန်

ပုံ(၁-၇)။ (သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁-၂)။ ပိန်ချိုးကျခြင်းနှင့် ပုညက်ခြင်း လက္ခဏာရပ်များ



ပုညက်
သာမန်ထက်
ပိုပု



ပိန်ချိုး ပုညက်
သာမန်ထက် ပိုပိန်
ပိုပု

အာဟာရချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအနေဖြင့်

မတူညီသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစားများ နှင့် ယင်းတို့၏ အကြောင်းရင်းခံများကို ပိုမို နားလည် သဘောပေါက်လာစေရန် အချို့သော အတွေ့များသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှုများကို ဖော်ထုတ်၍ ယင်းတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို အကြံပြုနိုင်စေရန်



အချိန်

၄၅ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- စက္ကူကားချပ်များ
- ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
- တိပ်
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်း(၁-၁)
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်း(၁-၂)

ညွှန်ကြားချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ပိန်ချုံးကျခြင်းနှင့် ပုညကိုင်ခြင်း၏ လက္ခဏာရပ်များ

၅ မိနစ်

၁။ အာဟာရချို့တဲ့သူတစ်ဦးကို မြင်ဖူးပါသလားဟု မေးမြန်းပါ။ ရပ်ရွာအတွင်းနေထိုင်သူ တစ်ဦးဦးသည် အာဟာရ ချို့တဲ့လျက်ရှိကြောင်း မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။ မည်သည့် အချက်များက အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များဖြစ်သနည်း။ ဖြေဆိုမှုများအားလုံးကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင်ရေးချ၍ ယင်းတို့၏ ပြောဆိုချက်များကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များပါဝင်အောင် ဂရုပြုပါ။

- အားနည်း၍ ခေါင်းမူးနေခြင်း
- ခြေလက်များထုံကျင်ခြင်း
- နှုတ်ခမ်းနှင့် အရေပြားများဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်နေခြင်း
- အလွန်တရာပိန်လိုနေခြင်း
- ကလေးများအလွန်ပုညကိုင်နေခြင်း
- မကြာခဏဖျားနာခြင်း
- ညဘက်အမြင်ချို့တဲ့ခြင်း

အဆင့် ၂

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှလုပ်ဆောင်ရန်

ပိန်ချုံးကျခြင်းနှင့် ပုညကိုင်ခြင်း

မိနစ် ၂၀

၁။ သင်တန်းသူ/သားများအား ပုံမှန်၊ ပိန်ချုံးနှင့် ပုညကိုင်ရှိသည့် ကလေးပုံများပါသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၁-၂) ကို ပြပါ။

၂။ ပထမပုံသည် ပုံမှန်ကလေးတစ်ဦး၏ပုံဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ ဒုတိယပုံသည် သက်တူရွယ်တူဖြစ်သော်လည်း ပိန်ချုံးနေသည့်လက္ခဏာရှိသော ကလေးပုံဖြစ်ပြီး ပုံမှန် ကလေးနှင့် အရပ်အမောင်းခြင်းတူညီသော်လည်း အလွန်တရာပိန်လိုနေသည်။ တတိယ ပုံသည် ပုညကိုင်နေသည့် သက်တူရွယ်တူကလေးငယ်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးပုံသည် ပုညကိုင်ပြီး ပိန်ချုံးလျက်ရှိသည့် ကလေးငယ်ပုံဖြစ်သည်။

၃။ ဖော်ပြပါပုံများမှ မည်သည့်အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာကို မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်း အများဆုံး တွေ့ရလေ့ရှိကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။

- ၄။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့လာဆန်းစစ်ချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ အသက် ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်(၁၂)ဦးလျှင် တစ်ဦးကျသည် မိမိတို့အသက်အရွယ်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် အလွန်တရာ ပိန်လိုလျက်ရှိပြီး ကလေး(၃)ဦးတိုင်း၌ တစ်ဦးသည် ပုညက နေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။
- ၅။ သင်တန်းသူ/သားများအား မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပုညကခြင်းနှင့် ပိန်ချိုးရခြင်းတို့၏ အဓိက အကြောင်းရင်းများကို မေးမြန်းပါ။
- ၆။ သင်တန်းသူ/သားများအား ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာတွင် မည်သူတို့သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုင်ရာ ဘေးဒုက္ခဖြစ်နိုင်ချေ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်၍ ဘာကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၇။ သင်ယူမှုစွမ်းရည်၊ ပညာရေးနှင့် အနာဂတ်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်များအပေါ် ပုညကခြင်းက မည်သို့သက်ရောက် ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၃

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှုများ

၁၀ မိနစ်

- ၈။ ၎င်းတို့၏ ဖြေဆိုချက်များအပေါ် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။
- ၁။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဟုခေါ်သည့် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာများကို ပိုမိုအသေးစိတ်ကျကျလေ့လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအား မိမိတို့သိရှိသည့် ဗီတာမင်ဓာတ် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ်များကို ပြောဆို၍ ယင်းတို့မှ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သို့အထောက်အကူပြုပေးကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းသူ/သားများအား ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများ အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ မိမိ၏ ရပ်ရွာအတွင်း ထိုကဲ့သို့ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် ချို့တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက် ရှိမရှိမေးမြန်းပါ။ ဗီတာမင် သို့မဟုတ် အာဟာရဓါတ်တစ်မျိုး ချို့ယွင်းနေယုံမျှဖြင့် ဖျားနာနိုင်ကြောင်း ထောက်ပြပြောဆိုပါ။ သင်တန်းသူ/ သားများအား မည်သည့် ဗီတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် မည်သည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း(၁-၁) ပါ အစာအုပ်စုသုံးမျိုးကိုဖော်ပြ၍ ပုံပါချို့တဲ့မှုတစ်ခုစီကို ပြေလည်သွားစေနိုင်သည့် အစားအစာဥပမာများပြဆိုရန် သင်တန်းသားအချို့ရွေးခြယ်ပါ။
- ၄။ ပုံများကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရာတွင် ထိုပုံများ၌ အလွန်ဆိုးရွားသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု အခြေအနေများကို ပြဆိုထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌

မြင်သာထင်ရှားသည့် ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာရပ်များ မရှိလင့်ကစား အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို ခံစားနေရနိုင်ပါသည်။

၅။ မြန်မာအများစု စားသုံးလေ့ရှိသည့် အစားအစာများအတွင်း ဗီတာမင် အေ၊ ဘီဝမ်း၊ သံဓာတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်များ ပါဝင်မှုနည်းပါးလျက်ရှိကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

၂။ အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုင်ရာ ယေဘုယျလက္ခဏာရပ်များကိုသိရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။ ယင်းအသိများက မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုများကို ကာကွယ်ရာ၌ မည်သို့အထောက်အကူပြုသနည်း။

သင်ခန်းစာမှ အဓိကသတင်းစကားများ

ကလေးငယ်များအာဟာရချို့တဲ့မှု၌ မဝရေစာစားခြင်း (သို့) မှန်ကန်သည့် အစားအစာ အမျိုးအစားကို မစားသုံးခြင်းကြောင့် ပုံမှန်အတိုင်းကြီးထွားမှုမရှိခြင်း ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ပိန်ချုံးကျခြင်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် အလွန်တရာ ပိန်လိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပုညွက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်သည် အသက်အရွယ်နှင့် ယှဉ်လျှင် လွန်စွာပုညွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မတူညီသည့် အစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပေးရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသည့် အသီးနှင့်အရွက်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ-အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ)ကို စားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာ(အသားဓါတ်)နှင့် ဗီတာမင်၊ သတ္တဓာတ်များကြွယ်ဝသည့် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာများကို များများစားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။

လူတိုင်း အိုင်အိုဒင်းဆားကို အသုံးပြုသင့်သည်။

မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ

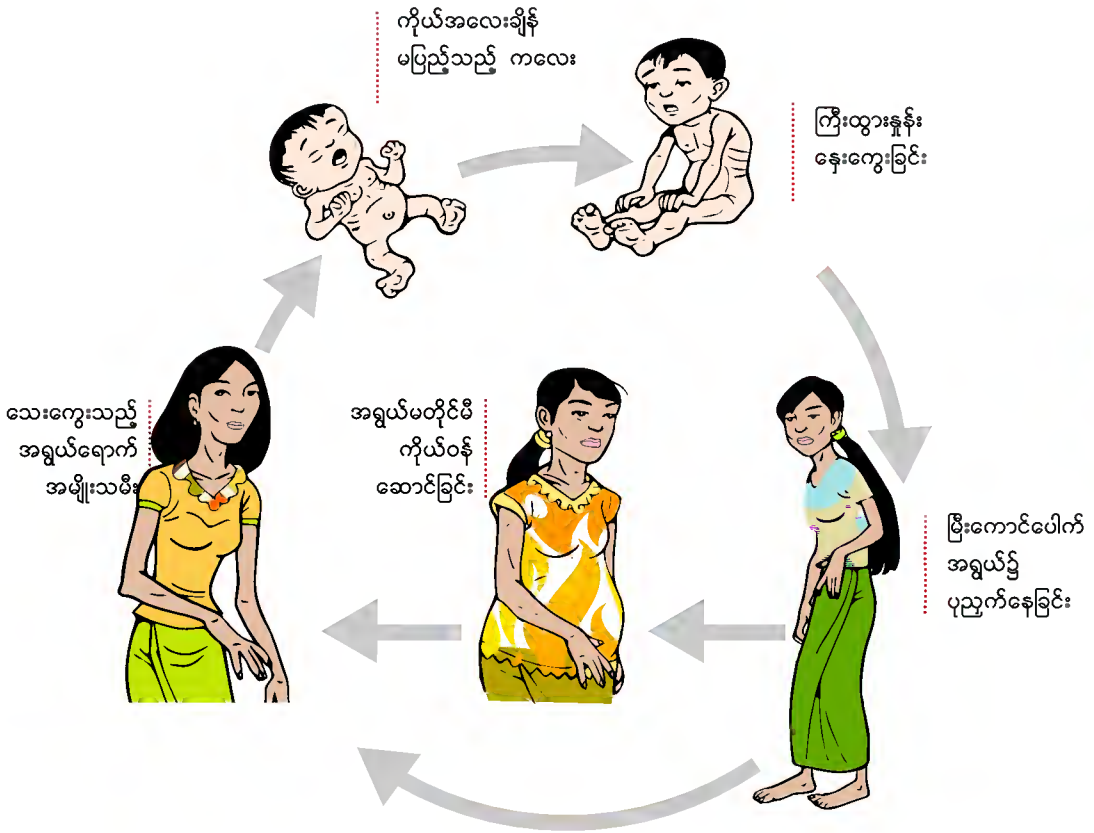
နောက်ခံအကျဉ်း ၁-၅

မျိုးဆက်များအကြား အာဟာရချို့တဲ့မှု လက်ခံဆင်းသက်လာပုံ

အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် မျိုးဆက်တစ်ခုမှ နောက်မျိုးဆက်တစ်ခုသို့ ဆက်လက်ဆင်းသက်သည်။ အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝမရသည့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့်ကလေး မွေးဖွားလာနိုင်သည့် အလားအလာမြင့်မားသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များသည် ကလေးဘဝ၌ အာဟာရမပြည့်ဘဲ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေမြင့်မားသည်။ တဖန် အာဟာရမပြည့်ဝသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအဖြစ် ကြီးပြင်းလာကာ ပုညက်သည့် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ချေ မြင့်မားသည်။ ပုညက်သည့် အရွယ်ရောက်သူများသည် ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သည့် ကလေးငယ်များ မွေးဖွားလာလေ့ရှိသည်။ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်၌ စောစီးစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့်ကလေး မွေးဖွားလာနိုင်သည့် အလားအလာကို ပိုမိုမြင့်မားစေသည်။ အာဟာရမပြည့်ဝသည့် အခြေအနေ၌ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ရပါက အာဟာရပိုမို ချို့တဲ့သွားစေပြီး မိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးစလုံး၏ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် မျိုးဆက်တစ်ခုမှ နောက်မျိုးဆက်တစ်ခုသို့ အာဟာရချို့တဲ့မှုသံသရာ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀)

သန္ဓေတည်သည့်အချိန်မှ နှစ်နှစ်သားအရွယ်အထိ ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) သည် လူတစ်ဦးအတွက် အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိရန် အရေးအကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ ဤကာလအတွင်း မိခင်နှင့်ကလေးအား အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျွေးမွေးပြုစုနိုင်ပါက အဆိုပါကလေးငယ်၏ ကျန်းမာသက်တမ်းတစ်လျှောက် ရေရှည်ကောင်းကျိုးများ ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်မျိုး၌ အာဟာရချို့တဲ့ပါက မိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံးသည် ပြန်လည် ကုစားမရနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို တွေ့ကြုံခံစားရမည်ဖြစ်သည်။



ပုံ (၁-၈)။ မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုသံသရာ^{၁၄}

သံသရာကို ချိုးဖျက်ခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် ချိုးဖျက်နိုင်ပါသည်။

- အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားနှင့် အထူးသဖြင့်အပျိုပေါက်အရွယ်များကို မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း၊
- မိသားစုစီမံကိန်းများကို လေ့ကျင့်ဖော်ဆောင်ခြင်း၊
- မီးမဖွားမီ ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ခံရခြင်း၊
- အခန်း (၂-၃) နှင့် (၂-၄) တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ သင့်လျော်သည့် မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်အစာကျွေးမှု (IYCF) အလေ့အထများကို ကျင့်ဆောင်ခြင်း၊**
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
- ကလေးများ၊ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ ကျောင်းနေနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းရစေခြင်း၊
- ဘဝတစ်လျှောက် အမယ်စုံပြီးညီညွတ်မှုတည်ဆဲ အစာအာဟာရအမျိုးမျိုးကို စားသုံးခြင်း၊
- (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ ကလေးနို့တိုက်နေစဉ်နှင့် အသက်နှစ်နှစ်မပြည့်မီ အချိန်ကဲ့သို့သော ထိခိုက်လွယ်သည့် ဘဝအချိုးအကွေ့ကာလမျိုး၌)

အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ ဇာတ်လမ်းတို



ရည်ရွယ်ချက်

အောက်ပါတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊

မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ၏
အခြေခံသဘောတရား
သံသရာကို ချိုးဖျက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ
ကနဦး ရက်ပေါင်း(၁၀၀၀)၏ အရေးကြီးပုံ



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်များ
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်
ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်းမိတ္တူနှစ်ခု
မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု
သံသရာပြပုံတစ်ခု



လေ့ကျင့်ခန်းရက်မတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ဇာတ်လမ်းအတွင်းမှ
အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏နေရာ၌ သရုပ်ဆောင်မည့်သူနှစ်ဦး (အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊
အမျိုးသားဖြစ်စေ)ကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ ဇာတ်ညွှန်းများကို အတူတကွ
ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ဖတ်ရှုရမည့်အပိုင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာအောင်
ပြုလုပ်ပေးပါ။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ချို့ချို့နှင့် ပိုပိုတို့ ဇာတ်လမ်း

မိနစ် ၃၀

၁။ သရုပ်ဆောင်မည့်သူနှစ်ဦးအား မိမိတို့ဖတ်ရှုရမည့်အပိုင်းအလိုက် ဇာတ်လမ်းကို ခပ်ကျယ်ကျယ် ဖတ်ပြရန်ပြောပါ။ မေးခွန်းမေးရမည့်အပိုင်းသို့ရောက်ပါက ခေတ္တရပ်ထားပါ။

ဇာတ်ညွှန်း - ချို့ချို့နှင့် ပိုပိုတို့ ဇာတ်လမ်း

ပိုပို - မင်္ဂလာပါ။ ကျမနာမည်က ပိုပိုပါ။ ကျမက မူလတန်းကျောင်းဆရာမတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး ရွာသာယာကျေးရွာမှာ နေထိုင်ပါတယ်။ ရှင်တို့ကို ကျမဘဝဇာတ်ကြောင်း နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။

ချို့ချို့ - မင်္ဂလာပါ။ ကျမက ချို့ချို့လို့ခေါ်တဲ့ ပိုပိုရဲ့ အိမ်နီးနားချင်းတစ်ဦးပါ။ သူနဲ့ကျမက ဟိုးငယ်ငယ်ကတည်းကခင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေပါ။ ကျမလည်း ကျမဘဝဇာတ်ကြောင်းကို နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။

ပိုပို - ကျမဘဝအကြောင်းကိုမပြောခင် ကျမရဲ့ မိဘတွေအကြောင်း အရင် ပြောရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ ကျမရဲ့ မိဘတွေနဲ့ ချို့ချို့ရဲ့မိဘတွေလည်း ခင်မင်ရင်းနှီးကြတယ်။ သူတို့လက်ထပ်ပြီး မကြာမီမှာပဲ ကျမတို့ အသီးသီးကို အချိန်သိပ်မကွာဘဲ မရေးမနှောင်း မွေးဖွားခဲ့ကြတယ်။

ချို့ချို့ - တကယ်တော့ ကျမကပိုပိုထက် တစ်လကြီးပါတယ်။ ကျမတို့နှစ်ယောက် ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကလည်း သိပ်ပြီးမကွာကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခြား သက်တူ ရွယ်တူတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင်တော့ နည်းနည်းညွှန်နေတယ်။

ပိုပို - ကျမတို့ကိုမွေးပြီးသိပ်မကြာခင် တစ်ခြားကျေးရွာရဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနက သားဖွားဆရာမတစ်ယောက် ကျမတို့အိမ်တွေကို ရောက်လာတယ်။ ကျမတို့ အမေတွေကို ကလေးနို့တိုက်နေဆဲကာလမှာ ဘယ်လို စားသုံးသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအပြင် ကလေးတွေကို ဘယ်လိုကျွေးမွေးပြုစုသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အဖိုးတန် သတင်းအချက်အလက်တွေကိုပါ ပြောပြခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ ကျမတို့ အမေတွေကလည်း သားဖွားဆရာမပြောပြတဲ့ ကလေး ကျွေးမွေးပြုစုမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေကို တခြားအိမ်သားတွေကိုလည်း ပြန်ပြောပြတယ်။

ချို့ချို့ - ကျမရဲ့ အဖေနဲ့ အဖွားက သားဖွားဆရာမပြောပြတဲ့ ကလေးကျွေးမွေး ပြုစုနည်းအသစ်ကို လက်မခံခဲ့ကြဘူး။ ဒါနဲ့ ကျမရဲ့အမေနဲ့အဖွားက ပဲတို့၊ ပဲသီး တောင့်တို့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့၊ အသီးတို့၊ ကြက်ဥနဲ့ အသားတို့ အားလုံးက မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့အတွက် အမေ့ကို မစားခိုင်းကြဘူး။

ပိုပို - အဖွားကတော့ သိပ်ပြီးလက်မခံချင်ပေမဲ့ ကျမရဲ့ အဖေက သားဖွားဆရာမ ပြောတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို သဘောကျတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမရဲ့အမေကျမကို နို့တိုက်နေတုန်း ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာအာဟာရကို စားသုံးရတယ်။ အမေဟာ နေ့တိုင်း မတူညီတဲ့ အစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးခဲ့တယ်။ သူ့ယောက်ျား ကျမအဖေ ကလည်း အမေ့ကို နို့တိုက်ဖို့နဲ့ အနားယူနိုင်ဖို့ လုပ်ပေးခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ တခြား အိမ်မှုကိစ္စတွေကိုလည်း အဖေက ဝိုင်းကူလုပ်ပေးခဲ့တယ်။

ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ဇာတ်လမ်းကို ခေတ္တရပ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

သင်တို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများကို လာရောက်ကြည့်ရှုသည့် သားဖွားဆရာမ ရှိပါသလား။ ရွာကို ဘယ်နှစ်ခါလောက်လာလေ့ရှိသလဲ။ မိခင်တွေကို သူဘယ်လို အကြံဉာဏ်တွေ ပေးလေ့ရှိသလဲ။ အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် ဖခင်များကိုကော စကားပြောလေ့ပြောထရှိပါသလား။ ပိုပို၏မိခင်ကို သားဖွား ဆရာမပေးသည့် အကြံပေးချက်အပေါ် သင်မည်သို့ထင်မြင်သနည်း။

၎င်းတို့၏ မိခင်များနှင့် ခင်ပွန်းသည်များထံမှ ပိုပို၏မိခင်နှင့် ချို့ချို့၏မိခင်တို့ ရရှိခဲ့သည့် အကူအညီများ မည်သို့ကွာခြားမှုရှိသနည်း။

၂။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ ဖြေဆိုချက်များအတွင်း အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ဖခင်နှင့် အဖွားဖြစ်သူမှ သားဖွားဆရာမ၏ အကြံပေးစကားကို ဥပေက္ခာပြုသဖြင့် ချို့ချို့၏မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အစာကောင်းများ ရှောင်ခဲ့ရသည်။

ပိုပို၏မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ အမျိုးမျိုးကို စားသုံးခဲ့ရပြီး ခင်ပွန်းသည်၏ အကူအညီနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။

၃။ ဇာတ်ညွှန်းဖတ်သူများအား ဆက်လက်ဖတ်ရှုရန် ပြောပါ။

ချိုချို - ကျမနှစ်လသားအရွယ်ရောက်တာနဲ့ ကျမအမေက အစာကြေလွယ်တဲ့ အစာပျော့တွေစကျွေးပြီး လနှစ်ဆယ်ရောက်တော့ ကျမကို နို့ဖြုတ်လိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်နေ့ကို ထမင်းကစီ^{၁၅} သုံးခါကျွေးရုံနဲ့ ကျမအတွက် အာဟာရ လုံလောက်နေပြီလို့ အမေကထင်တယ်လေ။

ပိုပို - ကျမခြောက်လသားအရွယ်ရောက်တော့ ထမင်းအပြင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါးနဲ့ပဲတွေ အပါအဝင် အစာကြေလွယ်တဲ့ အပျော့စာတွေကို အမေစပြီးကျွေးတယ်။ ပြီးတော့ ကျမနှစ်နှစ်အရွယ် ရောက်တဲ့ အထိ နို့ဆက်တိုက်ခဲ့တယ်။

ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ဇာတ်လမ်းကို ခေတ္တရပ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

ပိုပိုနှင့်ချိုချိုတို့၏ မိခင်များ၏အမူအကျင့်များ ယခုမည်သို့ကွာခြားမှုရှိသနည်း။
ဖြေဆိုချက်များအတွင်း အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ချိုချိုသည် နှစ်လသားအရွယ်မှစ၍ အစာမာကို (ထမင်းကစီ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တစ်နေ့လျှင်သုံးကြိမ်) စတင်စားသုံးရသည်။ ပိုပိုခြောက်လသား အရွယ်ရောက်မှသာ အစာပျော့ (ထမင်းကို ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်၊ အသား နှင့် ပဲများဖြင့်) များကို စားသုံးရသည်။

ချိုချိုသည် အသက်တစ်နှစ်နှင့် ရှစ်လရောက်သည်နှင့် မိခင်မှနို့ဖြုတ်ခံခဲ့ရသော်လည်း ပိုပိုသည် အသက် နှစ်-နှစ်အရွယ်ထိ မိခင်နို့သောက်စို့ခဲ့ရသည်။

ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်တွေကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

ချိုချို အမေမှာ ရွေးချယ်စရာရှိခဲ့လား။

ကိုယ့်ရဲ့ရပ်ရွာထဲမှာကော ဒီလိုမျိုးဖြစ်တာတွေဖူးလား။

သားဖွားဆရာမပေးတဲ့ အကြံအတိုင်း တစ်ချို့မိသားစုတွေ လိုက်နာပေးမယ့် ဘာကြောင့် တစ်ချို့မိသားစုတွေမလိုက်နာကြတာလဲ။

၂။ လူတစ်ဦး၏ ဘဝသက်တမ်းအတွင်း အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝရဖို့လိုတဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အချိန်က ပဋိသန္ဓေစတည်ပြီး နှစ်နှစ်မြောက်မွေးနေ့အထိပဲ ဆိုတာကို အမှတ်ရပါ။ ကျနော်တို့ကတော့ ဒါကို အရေးကြီးသည့် ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၁၅ Tamingazi is a paste made by rubbing and boiling rice

၃။ ဇာတ်ညွှန်းဖတ်သူများအား ဆက်လက်ဖတ်ရှုရန် ပြောပါ။

ချိုချို - ကျမတို့ ငါးနှစ်ပြည့်တဲ့အခါ ရွာထဲကကျောင်းမှာ အတူတူ ကျောင်းတက်ကြတယ်။ ကျမအတွက် သင်ယူရတာ အရမ်းခက်ခဲပေမဲ့ ပိုပိုကတော့ အမှတ်တွေ ကောင်းကောင်းရနေခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ လေးတန်းမပြီးခင်မှာပဲ ကျမကျောင်းထွက်ခဲ့တယ်။

ပိုပို - ကျမအတွက်ကတော့ ကျောင်းစာကို ကောင်းကောင်းလိုက်နိုင်တယ်။ ကျမ အထက်တန်းကျောင်းကို မြို့ပေါ်မှာဆက်တက်ခဲ့ပြီး တက္ကသိုလ်ကိုတော့ ရန်ကုန်မှာတက်ခဲ့တယ်။ ငါးနှစ်ပြီးတော့ တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး မူလတန်းပြ ဆရာမအနေနဲ့ ရွာကိုပြန်လာခဲ့တယ်။

ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ဇာတ်လမ်းကို ခေတ္တရပ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

ဘာကြောင့် ပိုပိုက အမှတ်ကောင်းတွေရတာလဲ။

ချိုချို ဘာကြောင့်ကျောင်းထွက်သွားတယ်လို့ ထင်လဲ။

ကိုယ့်ရပ်ရွာထဲမှာရော ဒီလိုဖြစ်တတ်သလား။

၂။ ချိုချိုစာမလိုက်နိုင်ခြင်းမှာ သူမ၏ ညံ့ဖျင်းသည့်အစာအာဟာရကြောင့်ဖြစ်သည် ဟူသည့် အဖြေတစ်ခုပါရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

၃။ ဇာတ်ညွှန်းဖတ်သူများအား ဆက်လက်ဖတ်ရှုရန် ပြောပါ။

ချိုချို - အဲဒီတုန်းက ကျမတစ်ရှောင်ရှောင်နဲ့ နှစ်တော်တော်ကြာ ခဏခဏဖျားပြီး လုံးဝကို ပိန်ချိုးကျသွားတာနဲ့ ကျောင်းလည်းဆက်မတက်နိုင်တော့ဘူး။ နောက်တော့ (၁၅)နှစ်အရွယ်လောက်မှာ ရွာထဲကကျမထက် နှစ်နှစ်ကြီးတဲ့ ရွာသားတစ်ယောက်နဲ့ အိမ်ထောင်ကျသွားတယ်။ ကျမအနေနဲ့ ကျန်းမာရေး သိပ်မကောင်းပေမဲ့ ရွာထဲမှာ အလုပ်ကြမ်းလုပ်ပြီးပဲ ပိုက်ဆံရှာနိုင်တယ်။ အသက်(၁၇)နှစ်မှာ ကျမ ပထမကိုယ်ဝန်စရခဲ့ပေမဲ့ လမစေ့ခင်မှာပဲ အသေမွေးလိုက်ရတယ်။ အခုတော့ ကျမရဲ့ကျန်းမာရေးကလည်း အရမ်းဆိုးလာသလို မိသားစု စီးပွားရေး အခြေအနေလည်း အရမ်းခက်ခဲနေပြီ။ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။

ပိုပို - ကျမချစ်တဲ့ရွာနဲ့ မိသားစုဆီကို ပြန်လာခဲ့ရတာ ကျမအရမ်းပျော်တယ်။ ရွာကို ပြန်ရောက်ပြီး တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ကျမနဲ့အတူ တစ်ကျောင်းထဲ

တာဝန်ကျတဲ့ ခပ်ချောချောကျောင်းဆရာလေးနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တယ်။ ကျမတို့က တက္ကသိုလ်မှာကတည်းကတွေ့ခဲ့ကြတာပါ။ ကျမတို့လက်ထပ်ပြီး ခြောက်လလောက်ကြာတော့ ကျမမှာကိုယ်ဝန်ရှိလာတယ်။ ကျမ ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေတုန်း ညီညွတ်မှုတတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို နေ့တိုင်းစားတဲ့အတွက် ပထမ သမီးကို မွေးတဲ့အချိန်မှာ ဘာအခက်အခဲမှမကြုံခဲ့ရဘူး။ ကလေးကလည်း အရမ်းကျန်းမာပြီး ကြံ့ခိုင်တယ်။ အခုဆိုရင် သုံးလထဲကိုရောက်နေပြီ။ မိခင်နို့ တစ်ခုတည်းကိုပဲ (၆)လပြည့်တဲ့အထိ တိုက်ကျွေးဖို့ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ချိုချို၊ သူငယ်ချင်းရယ် မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ စိတ်လည်း မပျက်ပါနဲ့ဟာ။ ငါလည်း နင့်ကိုကူညီ မှာပါ။ ပထမကလေးကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရပေမယ့် ငါပြောတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကိုသာ လိုက်နာရင် ကျန်းမာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ပြန်ရမှာ သေချာပါတယ်ဟာ။

ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ ဇာတ်လမ်းကို ခေတ္တရပ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

- ဘာကြောင့်ချိုချိုက အမြဲတမ်း ဖျားနာရတာလဲ။
- ဘာကြောင့် အစောကြီးအိမ်ထောင်ပြုတာလဲ။ ကိုယ့်ရွာထဲမှာရော အရွယ်မတိုင်ခင် အိမ်ထောင်ပြုတာမျိုး ရှိလား။
- အရွယ်မတိုင်ခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာ ဘာကြောင့်မကောင်းတာလဲ။
- ချိုချိုရဲ့ မိသားစုစီးပွားရေးအခြေအနေ ဘာကြောင့်ဆိုးရွားလာရလဲ။

၂။ ၎င်းတို့၏ဖြေဆိုချက်များအတွင်း အောက်ပါအချက်များပါဝင်မှုရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

- ညံ့ဖျင်းသည့်အစာအာဟာရကိုသာ စားသုံးရပါက ဖျားနာလွယ်ပြီး ညီညွတ်မှုတ၍ အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစာအာဟာရကို စားသုံးသူများထက် ပိုမိုပြင်းထန်လေ့ရှိသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားနေဆဲအချိန် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိခင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့၍ ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သည့် ကလေး မွေးဖွားစေနိုင်သည်။

၃။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် မျိုးဆက်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ဆင်းသက်လေ့ရှိကြောင်း မီးမောင်း ထိုးပြပါ။ ကောင်းမွန်သည့် အစာအာဟာရကို မစားရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှ ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သည့်ကလေး မွေးဖွားလာနိုင်သည့်အလားအလာ မြင့်မားသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲမွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်သည် ကလေးဘဝ၌ အာဟာရချို့တဲ့၍ သင်ယူရာတွင်လည်း အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကြုံရလေ့ရှိသည်။

သံသရာကို ချိုးဖျက်ခြင်း

၂၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို ငါးဦးထက်မပိုသည့် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။
- ၂။ မိခင်မှ ကလေးထံသို့ လက်ဆင့်ကမ်းဆင်းသက်လာသည့် အာဟာရချို့တဲ့မှုသံသရာကို ချိုးဖျက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးအကြံပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- ၃။ အဖွဲ့များကို ပြန်လည်စုစည်း၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းအလိုက် ဆွေးနွေးထားသည့် နည်းလမ်းများကို အလှည့်ကျ ရှင်းလင်းတင်ပြရန် တောင်းဆိုပါ။
- ၄။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ တင်ပြပြီးသည့်အခါတိုင်း ကျန်အဖွဲ့များကို မေးစရာရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

ဖြေရှင်းရေးနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ငယ်ရွယ်သည့်အမျိုးသမီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများအပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူတိုင်းအား ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရအကြောင်း ပညာပေးရန် လိုအပ်သည်။

မိသားစုစီမံကိန်းများကို ကျင့်ဆောင်ရန်အတွက် ရပ်ရွာလူထုများကို တိုက်တွန်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးငယ်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို အားပေးအားမြှောက် မပြုဘဲ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် အကြား ကိုယ်ခန္ဓာပြန်လည်သန်စွမ်းလာနိုင်စေရန် အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ အနားပေးသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများကလေးမီးဖွားပြီးချိန်တွင် သားဖွားဆရာမများထံမှ မှန်ကန်သည့် အကြံ၊ မှန်ကန်သည့်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူသင့်သည်။

မိခင်များအနေဖြင့်လည်း မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များကို ကောင်းစွာ ကျွေးမွေးပြုစုသင့်သည်။ ကနဦး ၆ လသားအရွယ်အထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ မပြတ်တိုက်ကျွေး၍ ခြောက်လကျော်ပါက အစာပျော့အမျိုးမျိုးကို စုံလင်စွာ စတင် ကျွေးမွေးသင့်သည်။

ကလေးအရွယ်၌ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ရောဂါများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေး ထားသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများကို အထူးသဖြင့် အပျိုပေါက်အရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့ချို တိုက်ကျွေးစဉ်အတွင်း ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပေးရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများ အထက်ပါအတိုင်းကျင့်သုံးနိုင်ရန် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် မိသားစုဝင်များက ကူညီသင့်သည်။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်ခန်းစာအတွင်းမှ မည်သည့်အရာများကို သင်ယူခဲ့ရကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ မျိုးဆက်များအကြား အာဟာရချို့တဲ့မှု ဆင်းသက်လာပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။
- ၃။ ဤအချက်အလက်များက မျိုးဆက်များအကြား လက်ဆင့်ကမ်း အာဟာရချို့တဲ့မှုကို လျော့ချရာ၌ မည်မျှအထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာအတွင်းမှ အဓိကသတင်းစကားများ

ကလေးဘဝ အာဟာရကောင်းစွာရရှိရန် အရေးအကြီးဆုံးအချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အချိန်မှ ကလေးနှစ်နှစ်သားအရွယ်အထိ ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) ဖြစ်သည်။

ကနဦးရက်ပေါင်းတစ်ထောင်အတွင်း အာဟာရပြည့်စုံပါက အဆိုပါ ကလေးငယ်၏ ကျန်ဘဝသက် တမ်းတစ်လျှောက် ရေရှည်ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေသည်။

ကနဦးရက်ပေါင်း တစ်ထောင်အတွင်း အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့ပါက အဆိုပါကလေးငယ်၏ ကျန်ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် ပြန်ကုစားမရနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၂

ရည်ရွယ်ချက်



- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ အသက် ၂ နှစ်အထိ ကလေးများ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်၍ ပြောဆိုနိုင်စေရန်။
- အာဟာရပိုင်းထိခိုက်လွယ်သည့် မိသားစုဝင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များ စီမံပေးနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ

အကြောင်းအရာအကျဉ်း

ကြာချိန်

အခန်း ၂-၁	၈၄	အာဟာရပြည့်ဝသော မိသားစုထမ်းပွဲများ	
လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၁	၈၆	အာဟာရပြည့်ဝသောမိသားစုထမ်းပွဲများ စီမံခြင်း	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
အခန်း ၂-၂	၉၀	အမျိုးသမီးများအတွက် အာဟာရ	
လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၂	၉၂	မိခင်အာဟာရဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
အခန်း ၂-၃	၉၆	ခြောက်လအောက်ကလေးများကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း	
လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၃	၉၈	နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့် အလေ့အထများ	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
အခန်း ၂-၄	၁၀၃	၆လမှ ၂၃ လအရွယ်ကလေးများအား အစာကျွေးမွေးခြင်း	
လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၄	၁၀၆	၆လ-၂၃လအရွယ်ကလေးများကိုကျွေးမွေးနည်းလမ်းညွှန်များ	၅၀မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၄	၁၁၀	ပထမဦးဆုံးအစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၂-၄	၁၁၆	ပထမဦးဆုံးအစားအစာ၏ မှန်ကန်သည့်ပမာဏများ	၃၅မိနစ်



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

ဤခေါင်းစဉ်ကိုမစတင်မီ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား **ခေါင်းစဉ်-၁** တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ အလူးသဖြင့် အစာအုပ်စုများကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားပြီး ဖြစ်ရမည်။

အပွင့်မိတ်ဆက်နှင့် နောက်ခံအပိုင်းများသည် သင်တန်းမစတင်မီ ဦးစွာပတ်ရှုလေ့လာရန် အတွက် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများက သင်တန်းချိန်အတွင်း သင်တန်းသူ/သားများနှင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဖော်ပြသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လမ်းညွှန်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ မိမိဒေသအတွင်းရှိ သင်တန်းသူ/သားများ၏ စာပေဗဟုသုတအဆင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုမလေ့သုံးတမ်းများနှင့် ဝန်းကျင်အခြေအနေစသည့် လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေရန် အပွင့်မိတ်ဆက် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုပါ။ နမူနာများကို နောက်ဆက်တွဲ(၁) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါက ရယ်မောပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။ နမူနာများကို နောက်ဆက်တွဲ (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအတွင်း အရေးအမတ်မကျွမ်းကျင်သူများ ပါရှိပါက ရုပ်ပုံများကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

စကားများစွာပြောခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ သင်ခန်းစာများကို တက်တက်ကြွကြွဖြင့် ပျော်စရာဖြစ်အောင် ပန်တီးပါ။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ လွဲမှားနေသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်အလွဲများကို တည်မတ်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး၌ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများနှင့် အတူတကွ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည့် အချက်များကို သုံးသပ်တင်ပြ၍ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများကို ပြန်လှန် သုံးသပ်ပါ။

အဖွင့်မိတ်ဆက်

ဤခေါင်းစဉ်သည် မိသားစုဝင်အသီးသီးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ အကြောင်း ဆွေးနွေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းသည် အစာအုပ်စုသုံးခုစလုံးပါဝင်ကာ ကျန်းမာစေပြီး ညီညွတ်မျှတသည့်အစာ ကို နေ့စဉ်လိုအပ်သည်။

အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်

အစာအာဟာရ

အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အထူးညီညွတ်သောအစာကို ရရှိရန်လိုအပ်ပြီး မိမိတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရေး၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး၊ နောင်အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှစ၍ လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသည့် မိခင်များမှကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားလေ့ရှိသည်ဖြစ်ရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို များများစားပေးရန် လိုအပ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးများသည် မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ရရှိသော အာဟာရဓါတ်အပေါ်တွင် အားထားရသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရပြည့်ဝ၍ ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရလိုအပ်ပြီး နေ့စဉ်အစာစားသော အကြိမ် သုံးကြိမ်မှလေးကြိမ်ထိ တိုး၍စားသုံးပေးရန်လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် စွမ်းအင် ချွေတာသည့်အနေနှင့် ပို၍အနားယူရန် လိုအပ်သည်။

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာအာဟာရ

အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များကို မွေးကင်းစ တစ်နာရီအတွင်းမှ ၆လအထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ Colostrum ((ကိုလိုစထရမ်) ဟုခေါ်သော နို့ဦးရည် ကို ကလေးအားတိုက်ကျွေးရမည်။

၆ လပြည့်ပြီးချိန်မှစ၍ အခြားအစားအစာများ ဖြည်းဖြည်းချင်း မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးရမည်။ ဤပထမဆုံးအစားအစာ များကို မိသားစုအစားအစာအမျိုးမျိုးမှ ပြုလုပ်၍ ကလေး အသက်အရွယ်အလိုက် ညက်အောင်ထောင်းခြင်း၊ ခြေခြင်း၊ စဉ်းခြင်းပြုရမည်။ ထိုအစား အစာများကို မှန်ကန်သော အကြိမ်ရေနှင့် ပမာဏအတိုင်း ကျွေးရမည်။ အစားအစာ၏ အပျော့အမာ ညက်ညောမှုသည် ကလေး၏အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်ရမည်။



အဓိက အစာစားချိန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများ ကျွေးမွေးရမည်။ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကို ကလေးအသက် ၂ နှစ်အထိ သို့မဟုတ် ၂ နှစ်ထက် ကျော်သည်အထိ ဆက်လက်၍ တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

အစဉ်အလာ အလေ့အထများနှင့် အာဟာရဓါတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ကလေးများအား အစာအာဟာရများကို မစားရန် အစဉ်အလာအလေ့အထအများအပြားက ကန့်သတ်လျက်ရှိသည်။ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း နှင့်



ကလေးများအား ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းတို့တွင် အစဉ်အလာအယူအဆများက လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။
ဖခင်များ၊ အဘွားများနှင့် အခြားရပ်သူရွာသားများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများအား ကိုယ်ဝန်
ဆောင်ချိန်၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်တွင် အစားကောင်းကောင်းစားနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည်။
၎င်းတို့အနေဖြင့် မိခင်များအား ကလေးမွေးဖွားသည့် အချိန်မှ ၆-လ အရွယ် အထိ
မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးရန်နှင့် အသက်ရလာသည့် ကလေးများကိုလည်း
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာမျိုးကွဲများစွာကို ကျွေးမွေးရန် အားပေးရမည်။

အာဟာရပြည့်ဝသော မိသားစု ထမင်းပွဲများ

နောက်ခံအကျဉ်း ၂-၁

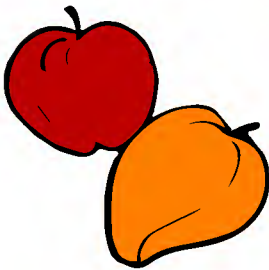
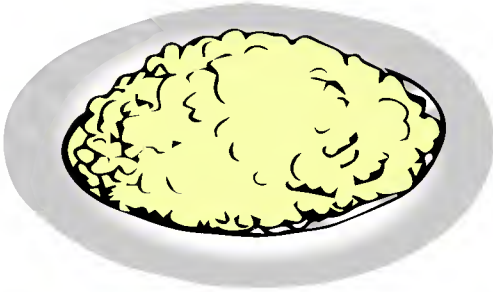
အာဟာရပြည့်ဝသော အစာအမျိုးအစားများ

မိသားစုဝင်တိုင်း၏ စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရဓါတ်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီပြီး ညီညွတ်မျှတသောအစာအာဟာရကို မိသားစုဝင်တိုင်း လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များအားလုံး ရရှိစေရန်အတွက် အစာအုပ်စုသုံးခုမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။ မတူညီသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးမျိုးစုံကို နေ့စဉ်ကြိုးစားပြီး စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့တွင်ပါဝင်သော ဗီတာမင် အမျိုးမျိုးနှင့် သတ္တုဓါတ်အမျိုးမျိုးကို ရရှိနိုင်သည်။

ညီညွတ်မျှတသည့် အစားအစာအာဟာရများ

ညီညွတ်မျှတသည့် အဓိကအစားအစာများ၌ အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ထမင်း သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစားအစာများဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးပါဝင်သော ဟင်းများ၊ အသုပ်များ၊ စုပ်ပြုတ်များ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်သည့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ နှင့် သစ်သီးများ ပါဝင်သည်။ ယင်းအစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ရာ၌ စားဆီ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် ဟင်းခတ်အဆာပလာ စုံစုံဖြင့် ချက်ပြုတ်သင့်ပြီး အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ ထက်ဝက်ထက်မပိုအောင် ဂရုစိုက်သင့်သည်။

လတ်ဆတ်သောအသီးများကို ထမင်းစားပြီး အချို့ပွဲအဖြစ် သို့မဟုတ် အဆာပြေအဖြစ် သုံးဆောင် နိုင်သည်။ သစ်သီးတွင်ပါဝင်သော ဗီတာမင်စီသည် အစာတွင်ပါသည့်သံဓါတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာမှစုပ်ယူ အသုံးပြုနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ၎င်း သံဓါတ်က သွေးအားကောင်းစေသည်။ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး နှင့် အခြားအချဉ်ဓာတ်ကဲသည့်အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များသည် ဗီတာမင်စီပါဝင်မှု မြင့်မားသည့် အစာဥပမာများ ဖြစ်သည်။



ပုံ (၂-၁) / သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၂-၁) ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရများ။

သရေစာနှင့် အရည်သောက်များ

မိသားစုဝင်အားလုံးကို နေ့ဘက်တွင် ရေအများအပြားသောက်သုံးပေးရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ထမင်းစားနေချိန်နှင့် စားပြီးတစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီအချိန်အတွင်း လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်တို့ သုံးဆောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ၎င်းတို့သည် အစားအစာ တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ စုပ်ယူအသုံးပြုခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထမင်းစားချိန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ဒေသထွက်သရေစာများ စားသုံးပေးသင့်သည်။ ယင်းသရေစာများ၌ သစ်သီး၊ မြေပဲလှော်၊ နှမ်း (သို့) အခြားအစေ့အဆံ့ ကြက်ဥပြုတ်၊ ပဲကိတ်မုန့်၊ ပြုတ်ထားသည့် ကန်ဇွန်းဥ၊ ပိန်းဥ နှင့် ပလောပီနံကဲ့သို့သော သစ်ဥ သစ်မြစ်တို့ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ဆား၊ သကြား၊ ဆိုးဆေး နှင့် အချိုမှုန့် အများအပြားပါဝင်၍ ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော အစားအစာနှင့် သရေစာများကိုရှောင်ရမည်။ ယင်းတို့ကို အများအပြား စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့်အပြင် ဈေးကြီး၍ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းပါးသည်။

အာဟာရပြည့်ဝသော မိသားစု ထမင်းပွဲများ စီမံခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

အာဟာရပြည့်ဝသော မိသားစုထမင်းပွဲများ ပြင်ဆင်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဝေမျှတတ်စေရန်



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၂-၁)

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

မိသားစု အစားအစာများ

မိသားစု အစားအစာများ

မိနစ် ၁၀

၁။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါအချက်များကို မေးမြန်း၍ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှုများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးသားဆွေးနွေးပါ။

မိသားစုအတွင်း စားသုံးရမဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူဆုံးဖြတ်သလဲ။ မိသားစုထဲမှာ အစားအစာကို ဘယ်သူချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သလဲ။ အမေ၊ အဖေ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ယောက်ယောက်လား။ အဲဒီအစားအစာတွေကို ဘယ်က နေရပါသလဲ။ ဈေး၊ ယာခင်း သို့မဟုတ် တောထဲကနေ စုဆောင်းရရှိပါသလား။ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်တဲ့နေရာမှာ ဘာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ပါသလဲ။ အချိန်၊ လောင်စာနဲ့ ရေကောင်းရေသန့် ရရှိနိုင်မှုတွေကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပါသလား။

၂။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုသည် ခက်ခဲပင်ပန်းနိုင်သဖြင့် မိသားစုဝင်အားလုံးမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။

အဆင့် ၂

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

အဓိကအစားအစာဆိုင်ရာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ

မိနစ် ၂၀

၁။ သင်တန်းသားများအား ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာပါဝင်မှုများကို ဖော်ပြထားသည့် **သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၂-၁)**ကိုပြပါ။ ကားချပ်တွင်ပါရှိသည့် အစားအစာပါဝင်မှု အမျိုးမျိုးကို ရှင်းလင်းပြောပြပါစေ။

၂။ အောက်ပါတို့ကို ဂရုပြုပါ -

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အစားအစာနှင့် အာဟာရဓါတ် အတိအကျ လိုအပ်ချက်များသည် သူတို့၏ အသက်၊ အလေးချိန်၊ ကျားမကွဲပြားမှုနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အတိုင်း အတာပေါ် မူတည်သည်။ သို့ရာတွင် ၆ လအောက် ကလေးသူငယ်များမှလွဲ၍ လူတိုင်း နေ့စဉ် အစာအုပ်စုသုံးမျိုးစလုံးပါဝင်သည့် ညီညွတ်မျှတသော အစာ အာဟာရကို စားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာအုပ်စုတစ်ခုချင်းမှ အစားအစာများကို မှန်ကန်သော အချိုးအစားအတိုင်း စားသုံးလျှင် ညီညွတ်မျှတသော အစာအာဟာရကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ထမင်းပန်းကန်ကြီးတစ်ခုမှ ပဲအနည်းငယ်နှင့် သခွားသီးစိတ် အနည်းငယ်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အစာအုပ်စုသုံးစုစလုံး ပါဝင်သော်လည်း ညီညွတ်မျှတခြင်း မရှိပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပမာဏအလွန်နည်း၍ အင်အားဖြစ်စေသောအစာ ပမာဏ အလွန်များနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ထမင်းနပ်တိုင်းကို အစာအုပ်စုသုံးစုစလုံးပါဝင်အောင် စားသုံးရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း တစ်ရက်တာစားသုံးသည့် အစားအစာများအတွင်း အစာအုပ်စုသုံးမျိုးစလုံး ပါဝင်မှုရှိအောင် ဂရုစိုက်စားသုံးသင့်သည်။

- ၃။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့၄ဖွဲ့ ခွဲပြီး စက္ကူကားချပ်နှင့် ရောင်စုံမင်ချောင်းများ ပေးပါ။
- ၄။ အဖွဲ့များအား ဒေသတွင်းရရှိနိုင်သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ အဓိက ထမင်းဝိုင်းတွင် စားနိုင်သော ဟင်းလျာများကို ချရေး (သို့မဟုတ်) ပုံဆွဲခိုင်းပါ။ အချိန် ၁၅ မိနစ်ပေးပါ။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ အစားအစာများ

မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများအားလုံးကို အတူတကွပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းလျာများကို မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ခဲ့ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည့်အခါတွင် အခြားသင်တန်းသူသင်တန်းသားများ မေးမြန်းစရာရှိမရှိမေးပါ။
- ၃။ ဖော်ပြခဲ့သော ဟင်းလျာများအနက် မည်သည့်အစားအစာများသည် ရောဂါကာကွယ် စေသည့် အာဟာရ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင် ဘီ၊ သံမိတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်း ပါဝင်လျက်ရှိကြောင်း ရွေးချယ်စေပါ။ **နောက်ဆက်တွဲ-၂** ကို ကိုးကားနိုင်သည်။
- ၄။ ယင်းအစားအစာများကို ရပ်သူရွာသားများ လက်လှမ်းမီရန် ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်ကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

မိနစ် ၂၀

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များသည်ယူခဲ့ရကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများကို မေးပါ။
- ၂။ အာဟာရပြည့်ဝ၍ ညီညွတ်မျှတသော မိသားစုထမင်းပွဲဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ရန် ဘာကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း၊ ပြင်ဆင်ပုံများကို ဘာကြောင့် သိသင့်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၃။ ဤအချက်အလက်များကို မိမိတို့၏ မိသားစုအစားအစာအာဟာရအခြေအနေ တိုးတက်လာအောင် မည်သို့အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများကို မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

မိသားစု အစားအစာများတွင် အစာအုပ်စုသုံးစုလုံး အချိုးအစားမှန်ကန်စွာ ပါဝင်နေရမည်။

မိသားစုအနေဖြင့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို အမယ်စုံလင်စွာ၊ နေ့စဉ် ပြောင်းလဲ စားသုံးသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများအတွက် အာဟာရ

နောက်ခံအကျဉ်း ၂-၂

အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာစေသည့်အစာအာဟာရ

အမျိုးသမီးများအားလုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီကတည်းက ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီ၍ ညီညွတ်မျှတသော အစာအာဟာရကို စားသုံးသင့်သည်။ ကြီးကောင်ဝင်ချိန် မိန်းကလေး များသည် လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားလျက်ရှိသဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းအချိန်တွင် သူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဖွံ့ဖြိုးလာနေပြီး နောင်ဖြစ် လာမည့် ကိုယ်ဝန်ကိုဆောင်နိုင်ရန်၊ ကလေးငယ်၏ကြီးထွားမှုကိုပံ့ပိုးရန် ပြင်ဆင်နေချိန် ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားမှုပြည့်စုံစေသဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

အာဟာရဓါတ်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

အကယ်၍ အမျိုးသမီးများကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အာဟာရဓါတ်နည်းပါက မီးဖွားသည့်အချိန်၌ ပြဿနာရှိနိုင်ပြီး မွေးလာသည့် ကလေးသည်လည်း အလွန်သေးငယ်နေနိုင်သည်။ ထိုအချက်သည် ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှုန်းကို နှောင့်နှေးစေပြီး ဘဝတလျောက်လုံး ချူခြာ၍ အဖျားအနာထူပြောကာ သင်ယူနိုင်စွမ်းအားနည်း သွားစေတတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မိမိအတွက်သာမက၊ ကြီးထွားဆဲ ကလေးအတွက်ပါ အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်တွင် ထမင်းတစ်မျိုးတည်းစားရုံဖြင့် လုံလောက်မှု မရှိပေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ပါဝင်သော ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာများ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။

- အင်အားဖြစ်စေသော ထမင်း၊ အာလူးများ၊ ပီလောပီနံနှင့် ပိန်းဥများ၊
- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော ဥ၊ အသား၊ ကလီစာ၊ ငါး၊ ကြက်ဘဲနှင့် ပဲများ၊
- ရောဂါကာကွယ်စေသော - အထူးသဖြင့် အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင် အသီးများ၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

မိခင်ဖြစ်သူသည် နေ့စဉ်ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေများများသောက်သုံး၍ အိုင်အိုးဒင်းဆား အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ပြင် သူတို့၏ အရန်သားဖွားဆရာမ၊ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) သားဖွားဆရာမမှပေးသော သံဓါတ်နှင့် ဖော်လစ်အက်စစ်ပါသော အားဆေးများကို ပုံမှန် သောက်သုံးသင့်သည်။

အာဟာရခါတ်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေရသောမိခင်များသည် မိမိ၏ကလေးအတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှ နို့လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များထက် အစားအသောက် ပိုစားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ထမင်းတစ်နပ်စာ ပိုမိုစားသုံးသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကဲ့သို့ပင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သော ညီညွတ်မျှတသည့် အစားအစာများ စားသုံးပေးရမည်။

- အင်အားဖြစ်အစာများဖြစ်သော ထမင်း၊ အာလူးများ၊ ပလောပီနံနှင့် ပိန်းဥများ၊
- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး အစာများဖြစ်သော ဥများ၊ အသား၊ ကလီစာ၊ ငါး၊
- ကြက်ဘဲများ နှင့် ပဲများ၊
- ရောဂါကာကွယ်သည့်အစာများ အထူးသဖြင့် အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင် အသီးများ၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
- ရေကောင်းရေသန့်အများအပြား သောက်သုံးပေးရန် လိုအပ်သည်။

ဖခင်များ၊ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထု

အချို့ရိုးရာယုံကြည်မှုအယူများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေရသော မိခင်များအား အချို့အစားအစာများကို မစားသုံးသင့်ဟုဆိုကာ ပိတ်ပင်ထားနိုင်သည်။ ယင်း အစာရှောင်စေသည့် အလေ့အထများသည် မိခင်နှင့်ကလေးငယ်အား ဆိုးကျိုးဖြစ်စေကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြပါ။ ထို့အပြင် အာဟာရအဖြစ်ဆုံးအစားအစာများကို အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သည့် ဖခင်အား ကျွေးမွေးသည့် ရိုးရာအလေ့အထသည်လည်း အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးများအား အာဟာရပြည့်သည့်အစာမရစေပဲ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဖခင်များ၊ အခြား မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင် အမျိုးသမီး များအား အောက်ပါအတိုင်း ကူညီပေးသင့်သည်။

- အိမ်မှုဝေယျာဝစ္စများကို ကူညီပေးခြင်း၊
- အစာအုပ်စုသုံးစုမှ ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီ၍ ညီညွတ်မျှတသောအစာများကို မဖြစ်မနေ စားသုံးစေခြင်း၊
- ကောင်းကောင်းအနားယူစေခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားပြီးချိန် ဆေးခန်းသွားပြချိန်၌ အဖော်ပြုပေးခြင်း၊
- သံဓာတ်နှင့်ဖောလစ်အက်စစ်ပါသော အားဆေးများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည် မှန်မှန်သောက်သုံးအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊
- နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်သူမှ ဗီတာမင်အေအားဆေး ပုံမှန်သောက်သုံးအောင် စောင့်ကြည့်ဂရုစိုက်ခြင်း၊

မိခင်အာဟာရ ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ အောက်ပါကိစ္စရပ်များ
 နားလည်၍ ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်စေရန်
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၏
 လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များ
 မည်သည့်အစားအစာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့်
 နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
 ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
 တိပ်
 သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်း (၂-၁)

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

ဆွေးနွေးခြင်း

မိခင်များအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီစွာစားသုံးရန် ဘာကြောင့်လိုအပ်သနည်း။ ၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် ညီညွတ်မျှတသော အစားအသုံးရန် အဘယ်ကြောင့်လိုအပ်သနည်းဟု မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ဖြေဆိုချက်များကိုစက္ကူကားချပ်တွင်ရေးချပြီး အောက်ပါအချက်များပါအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
 - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေး ပြုစုရန်အတွက် အာဟာရရှိသောအစားအသုံးများကို နေ့စဉ်ပိုမိုစားသုံးသင့်သည်။
 - အကယ်၍ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အာဟာရဓါတ်နည်းပါက မီးဖွားချိန်တွင် ပြဿနာရှိနိုင်ပြီး မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ဘဲ သေးငယ်တတ်သည်။
 - ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်သည် ဘဝတလျှောက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးပြီး ချူချာ၍ အဖျားအနာထူပြောကာ သင်ယူနိုင်စွမ်း အားနည်းလေ့ရှိသည်။

အဆင့် ၂

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

အဓိက အစားအစာဆိုင်ရာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ (၄)ဖွဲ့ ခွဲပါ။
- ၂။ ညီညွတ်မျှတသောအစားအသုံးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များမရရှိရခြင်း အကြောင်းရင်းများအား စာရင်းပြုစုစေပါ။

အဆင့် ၃

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

သင်တန်းသားများ၏ အစားအစာများ မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံးကို အတူတကွပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ဆွေးနွေးရရှိသည့် ရလဒ်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။

- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည့်အခါတွင် အခြားသင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ရှင်းလင်းတင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာ ရှိ-မရှိ မေးပါ။
- ၃။ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များအပေါ်ဆွေးနွေးသုံးသပ်၍ အကြောင်းပြချက်များ၌ အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်စေရန်ဂရုစိုက်ပါ။

မည်သည့်အစားအစာသည် အာဟာရအရှိဆုံးဖြစ်ကြောင်း မသိရှိခြင်း။
 အာဟာရရှိသော အစားအစာများ ဝယ်ယူရန် ငွေကြေးမရှိခြင်း။
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေချိန်တွင် မည်သည့်အစာမျိုး စားသင့်
 မစားသင့်ကြောင်း ရိုးရာဓလေ့များကို ယုံကြည်ခြင်း။
 မိသားစုတွင်းအစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အမျိုးသမီးများ
 ပါဝင်မှုမရှိခြင်း။
 အချိန်မရှိခြင်း၊ ဥပမာ ကလေးထိန်းနေရခြင်း၊ ချက်ပြုတ်နေခြင်း။
 သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နေခြင်း၊ ထင်းခွေရခြင်း (သို့) အခြားအလုပ်တစ်ခုခု
 လုပ်ဆောင်နေခြင်း။



မိသားစုတွင်း အကောင်းဆုံးနှင့် အပြီးဆုံးအစားအစာကို အိမ်ထောင်ဦးစီး
အမျိုးသားအား ကျွေးသည့်လေ့။
မီးဖွားရာ၌ ခက်ခဲမည်ကိုစိုးရိမ်သဖြင့် ကလေးဖွံ့ထွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

၄။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်အနေဖြင့် စားသုံးရန်မသင့်သည့်
အစားအစာများ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟု မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

မိနစ် ၂၀

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းမှမည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ရကြောင်း သင်တန်းသားများအားမေးပါ။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် မှန်ကန်သော အစာအာဟာရအကြောင်း
သိရှိရန် အဘယ်ကြောင့်လိုအပ်ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့် ယင်းအစားအစာများ
လိုအပ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၃။ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရရှိသော
အစာရရှိအောင် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ
မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်းမေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

ကျန်းမာသန်စွမ်းသောမိခင်မှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေသော အမျိုးသမီးများသည် အစာအုပ်စုသုံးစု
ပါဝင်သော ညီညွတ်မျှတသည့် အစားအစာကို စားသုံးသင့်သည်။

မိခင်များသည် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးသင့်သည်။ ရေကောင်းရေသန့်များများသောက်သင့်သည်။

မိခင်များသည် အရန်သားဖွား၊ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမမှ
ပေးသော သံဓါတ်နှင့်ဖောလစ်အက်စစ်ပါသော အားဆေးများကို ပုံမှန်သောက်သုံးသင့်သည်။

ဖခင်များ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်
မိခင်များအား များစွာအထောက်အကူ ပြုနိုင်သည်။

ခြောက်လအောက်ကလေးများကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း

နောက်ခံအကျဉ်း ၂-၂

ခြောက်လအောက်ကလေးများကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မွေးကင်းစနှင့်ကလေးငယ်ကျွေးမွေးမှု (IYCF) အလေ့အကျင့်ကောင်းများသည် မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးမှုဖြင့် အစပြုသည်။ ကလေးများသည် ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန်နှင့် ရောဂါဘယရန်မှကာကွယ်နိုင်ရန် မှန်ကန်သည့် အာဟာရဓါတ်ပါသော အစားအသောက်များကို လိုအပ်သည်။ မွေးစမှ (၆)လအရွယ်အထိ ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့လိုအပ်သည့် အာဟာရဓါတ်အားလုံးကို မိခင်နို့ရည်မှရရှိသဖြင့် အခြားအစားအသောက်များကို မလိုအပ်ပေ။ ဤအသက်အရွယ်၌ အခြားအစားအသောက်များ ကျွေးမွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များအား မကျန်းမမာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

နို့ချိုစတင် တိုက်ကျွေးခြင်း

ကလေးငယ်များ မွေးဖွားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နို့ဦးရည်ဟုခေါ်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်အဝါရောင် သမ်းနေသော ပထမဆုံးထွက်သည့်နို့ရည်ကို တိုက်ကျွေးရန်အတွက် မိခင်၏နို့ကိုစို့စေရမည်။ ဤနို့ဦးရည်သည် မွေးစကလေးငယ်အား ရောဂါများမှကာကွယ်ပေးသည်။ မွေးပြီး ပထမ တစ်နာရီအတွင်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုကို စတင်ခြင်းဖြင့် မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် မီးဖွားခြင်းမှ အမြန်နုလန်ထူနိုင်ပြီး နို့ရည်ကိုပိုထွက်စေပါသည်။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထကောင်းများ

မကြာခဏ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်အား နို့ရည်ပိုထွက်ရှိရန် ကူညီပေးပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် နေ့ရောညပါ သူတို့လိုချင်သည့်အချိန်တိုင်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်သည်။ နောက်ထပ်သားမြတ်တစ်ဖက်သို့ မပြောင်းမီ သားမြတ်တစ်ဖက်တွင် ကုန်စင်အောင် တိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များအတွက် ကနဦးပိုင်းနို့ရည်တွင်ပါရှိသည့် အာဟာရဓါတ်များနှင့် မတူညီသည့်အာဟာရပြည့်ဝသော နှောင်းပိုင်းနို့ရည်ကို ရရှိစေပါသည်။



မိခင် သို့မဟုတ် ကလေးငယ် များနာနေသည့် အချိန်မျိုးတွင်လည်း နို့ချိုကို ဆက်လက် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ကလေးများနေမကောင်းသည့်အခါ အာဟာရလုံလောက်စေရန်အတွက် မိခင်နို့ကို အကြိမ်ပို၍ပင် တိုက်ရမည်။

ဖခင်များ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီမှု

ဖခင်များ၊ အရပ်လက်သည်များ၊ သားဖွားများ၊ ကျန်မာရေးလုပ်သားများနှင့် အဘွားများ အားလုံးသည် မီးဖွားပြီးနောက် ပထမတစ်နာရီအတွင်း မိခင်ဖြစ်သူ နို့စတိုက်ရန်နှင့် နို့ချို တစ်ခုတည်း သီးသန့်တိုက်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းကြရမည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိခင်ဖြစ်သူအား အာဟာရပြည့်ဝ၍ ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရကို ကျွေးမွေးကာ ကောင်းစွာ အနားယူ နိုင်အောင် ဂရုတစိုက်ပြုစု၍ အိမ်မှုဝေယျာဝစ္စများကိုလည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးသင့်သည်။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့် အလေ့အထများ



ရည်ရွယ်ချက်

- အောက်ပါတို့၏ အရေးကြီးပုံကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ နားလည်ပြီး ပြန်ပြောပြနိုင်စေရန်
- မွေးကင်းစကလေးငယ်အား နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးခြင်း
 - ကလေး (၆) လအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

အစိမ်းရောင်ကန်တစ်ခုနှင့် အဝါရောင်ကန်တစ်ခု
(သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်နှစ်ရောင်မဆို)
တိပ်
စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ဒေသတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့် အလေ့အထများ

မိနစ် ၄၀

- ၁။ အနီရောင်ကဒ်ကို အခန်းတစ်ဖက်တွင်ထား၍ အစိမ်းရောင်ကဒ်ကို အခြားတစ်ဖက်တွင် ထားပါ။
- ၂။ အဆိုတစ်ခုကိုဖတ်ကြားစဉ် သင်တန်းသားများအားလုံး အခန်းအလယ်တွင် မတ်တပ် ရပ်ရမည်။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီသည် အဆိုအား သဘောတူ၊ မတူ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ သဘောတူသူများက အစိမ်းရောင်ကဒ်ဘက်သို့သွားပြီး သဘောမတူသူများက အနီရောင်ကဒ်ဘက်သို့ သွားရမည်။ အားလုံးဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် အဖွဲ့ အသီးသီး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဆွေးနွေးကြမည်။ နောက်အဆိုတစ်ခုကိုလည်း အလားတူ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြမည်။ **ဖွေး (၂-၁)** ရှိအဆိုများကို စတင် ဖတ်ကြားပါမည်။
- ၃။ ပထမအဆိုကိုဖတ်ကြားပြီး အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ၄။ အဆိုတစ်ခုချင်းစီအတွက် အစိမ်းကဒ်ဘက်တွင်ရပ်နေသူများအား ဘာကြောင့် ဤအဆိုကို သဘောတူ ကြောင်းမေးမြန်းပါ။ နောက်ပြီး အနီကဒ်ဘက်တွင် ရပ်နေသူများကိုလည်း ဘာကြောင့်သဘောမတူကြောင်း မေးမြန်းပါ။ အဆိုတစ်ခုစီတိုင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး သတင်းစကားအမှန်ပေးပါ။
- ၅။ နောက်အဆိုတစ်ခု ထပ်မံဖတ်ကြားမီ သင်တန်းသူသင်တန်းသားအားလုံး အလယ်ဗဟိုသို့ ပြန်လာရမည် ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂

ဆွေးနွေးခြင်း

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မိခင်နို့တစ်ခုတည်း သီးသန့်တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မည်သို့ဆိုလိုရင်းရှိကြောင်း ရှင်းပြစေပါ။ ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို စတုဂံကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးချပြီး ၎င်းတို့နှင့် အတူတကွ ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။

မိခင်များအနေဖြင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ကလေးငယ်အား အဝါရောင် နို့ဦးရည် မှ အကျိုးကျေးဇူးများရရှိစေရန် တတ်နိုင်သမျှ စောစောတိုက်ကျွေးသင့်သည်။

(သဘောတူသည်) နို့ဦးရည်သည် မွေးကင်းစကလေးများကို ရောဂါဘယရန်မှ ကာကွယ်ရာတွင် အကူအညီပေးသဖြင့်အလွန် ကောင်းမွန်သည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို ပထမနို့ဦးရည် မတိုက်ကျွေးပါက ကလေးဖျားနာရန် ပို၍အလားအလာရှိသည်။

ပထမ (၆) လအရွယ်တွင် ရာသီဥတုပြောင်းသော ဒေသ၌ နေထိုင်သော မွေးကင်းစကလေးသည် မိခင်နို့အပြင် ရေသောက်ရန်လိုအပ်သည်။

(သဘောမတူပါ) မိခင်နို့ရည်သည် ၉၀% ရေဖြစ်ပြီး ၆လအရွယ် အထိ မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် လုံလောက်သည်။

အကယ်၍ မိခင်သည် ပူပြင်းသော နေရောင် အောက်တွင် သွားပြီးပြန်လာလျှင် သူမ၏ နို့ရည်မှာပူပြီး ကလေးငယ်အား မတိုက်သင့်ပါ။ ၎င်းနို့ရည်သည် ကလေးငယ်ကိုဝမ်းလျှောစေသည်။

(သဘောမတူပါ) မိခင်နို့ရည်သည် မည်သို့သောအခါမှ ဝမ်း လျှောခြင်းကို မဖြစ်စေပါ။ ၎င်း၏အပူချိန်သည် ပုံမှန်အဆင့်တွင် ရှိနေရန် ခန္ဓာကိုယ်မှထိန်းပေးထားပြီး မည်သည့်အခါမှ ကလေးငယ်အား အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါ။

ဖျားနာနေသော မွေးကင်းစကလေးငယ်အား ပို၍ မကြာခဏ နို့ချိုတိုက်ကျွေးသင့်သည်။

(သဘောတူသည်) ဖျားနာနေသော မွေးကင်းစကလေးငယ်သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များနှင့် ရေဓါတ်ကို အလုံအလောက်ရရှိစေရန် နို့ချိုကို ပို၍ အချိန်ကြာကြာဖြင့် မကြာခဏတိုက်ကျွေးသင့်သည်။

(၆) လအောက် ကလေးငယ်၏ မိခင်အနေဖြင့် မိမိ၏နို့ရည်အထွက်နည်းသည်ဟုထင်ပါက ကလေးငယ်အား နို့မှုန့် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ အစားထိုးအစာနှင့် အရည်များ တိုက်ကျွေး သင့်သည်။

(သဘောမတူပါ) ကလေးကများများစိုလေ မိခင်နို့ရည် ပိုထွက်လေ ဖြစ်သည်။ နို့ရည်အထွက်နည်းသည်ဟုထင်သော မိခင်များသည် မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို တစ်ရက်လျှင်အနည်းဆုံး ၁၀ ကြိမ် မကြာခဏဆိုသလို နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ တောင်းဆိုတိုင်း ကျွေးမွေးသည်ဟု ဆိုသကဲ့သို့ ကလေးနို့တောင်းသည့်အခါတိုင်း မိခင်ကတိုက်ကျွေးသင့်သည်။ မိခင်သည်လည်း နို့ရည် ထုတ်လုပ်သော အားအင်ရရှိဖို့ အားအင်ရရှိရန် ပို၍စားသောက်ရန် လိုအပ်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တွေ့ဆုံကာ အကူအညီယူသင့်သည်။

(၆) လအောက် ကလေးငယ်များ ပို ကျန်းမာပြီး သန်မာစေရန် ထမင်းကစီ တိုက်ကျွေးသင့်သည်

(သဘောမတူပါ) မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား (၆)လအရွယ် အထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ၎င်းအချိန်တွင် မိခင်နို့ကသာလျှင် ကလေးငယ်၏ လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ အခြားစားစရာ သို့မဟုတ် သောက်စရာများသည် ကလေးငယ်အား မကျန်းမာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍ ကလေးငယ် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်/ လေပွနေပါက ၎င်းအား ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးများ မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

(သဘောတူသည်) မိခင်များသည် ကလေးငယ်များအား မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမှ ကျန်မာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်မညွှန်ကြားဘဲ မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

ဇယား (၂-၁)။ ဒေသတွင်းနို့ချိုတိုက်ကျွေးသည် အလေ့အထများဆိုင်ရာအဆိုများ

မိခင်ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

ကလေးငယ်ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

ကလေးမီးဖွားခြင်းဒဏ်မှ ပို၍လျင်မြန်စွာ နှလန်ထူလာ စေနိုင်သည်။

မိခင်နှင့်ကလေးငယ်ကြား ရင်းနှီးတွယ်တာမှုကို ပိုမို ခိုင်မြဲလာစေသည်။

သွေးဆုံးသောအခါတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော သားမြတ် နှင့် မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာအန္တရာယ် လျော့နည်းစေသည်။

ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် ရေနှင့်အစားအစာလိုအပ်ချက်အားလုံး ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ကလေးနို့မို့ဖိမိမကုန်သည့်အတွက် မိသားစု ငွေစုနိုင်သည်။

ကလေး၏ ဦးနှောက်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

(ဓမ္မတာကို နောက်ကျစေခြင်းဖြင့်) သွေးဆုံးရှုံးမှု နည်းပါးကာ သံဓါတ်ထိန်းသိမ်း ထားသဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါ အဖြစ်နည်းစေပါသည်။

မိခင်နို့ရည် အထူးသဖြင့် နို့ဦးရည်သည် မွေးကင်းစကလေးငယ် များအား ရောဂါများ၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။

အမျိုးသမီး၏သန္ဓေတည်နိုင်မှုကို လျော့ချသဖြင့် နောက်ကိုယ်ဝန် ချက်ချင်းမရအောင်တားဆီးပေးသည်။

ကလေးငယ်အား သံဓါတ်ရရှိစေသည်။

ကလေးအတွက် အခြားအစားအစာပြင်ဆင်ပေးရန် မလိုသဖြင့် အလုပ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေသည်။

အစာကြေလွယ်၍ သန့်ရှင်းဘေးကင်းသော အစားအစာကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ဇယား (၂-၂)။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှ မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၂။ မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်အားမွေးဖွားပြီး ပထမ (၁)နာရီအတွင်းမှ စ၍ (၆)လအရွယ်အထိ မိခင်နို့ကိုသာတိုက်ကျွေးပြီး အခြားမည်သည့် အစားအသောက်ကိုမျှ ကျွေးမွေးခြင်းမရှိကြောင်း အလေးပေးဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ စက္ကူကားချပ်ကို ဒေါင်လိုက်နှစ်ကွက်ခွဲပါ။ ထို့နောက် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ မိခင်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများကို ဘယ်ဖက်အခြမ်းတွင်ရှိသော သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား စဉ်းစားခိုင်းပြီး၊ ကလေးအတွက်ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ညာဖက်အခြမ်းတွင်ရှိသော သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။
- ၄။ ဘယ်ဖက်အဖွဲ့ထဲမှတစ်ဦးအား စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် မိခင်များမှ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ချက်ကို လာရောက်ရေးချခိုင်းပါ။ ထိုအချက်အပေါ် ဆွေးနွေး သုံးသပ်၍ မှန်ကန်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ၅။ ပြီးနောက် နို့ချိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးတစ်ချက်ကို ညာဖက်အခြမ်းအဖွဲ့ ထဲမှတစ်ဦးအား စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် လာရောက် ရေးချခိုင်းပါ။ ၎င်းအကြံပြုချက်ကိုလည်း သေချာအောင် ဆွေးနွေးပါ။

၆။ သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲဖော်ထုတ် ထားသော အချက်များအားလုံး ချရေး၍ ဆွေးနွေးပြီးသည်အထိ နောက်ဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ပါ။

ဇယား (၂-၂) တွင် မပါဝင်သေးသော အချက်များကို ထည့်သွင်းပါ။ မှားယွင်းသော အယူအဆများနှင့် မမှန်ကန်သော သတင်းစကားများကို တည့်မတ် ပြင်ဆင်ပေးပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

မိနစ် ၁၀

- ၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များသင်ယူခဲ့သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း မှန်ကန်စွာ တိုက်ကျွေးခြင်းနည်းလမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ မိမိတို့ရပ်ရွာလူထုတွင်းရှိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့်အလေ့အထများ တိုးတက်ကောင်းမွန် လာစေရန် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ကို မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

မိခင်များသည် မီးဖွားပြီး ပထမတစ်နာရီအတွင်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးသင့်သည်။ စောစီးစွာ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးနှင့် မိခင်အမြန်နုလန်ထူလာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

ပထမဆုံးထွက်သည့် ခပ်ပျစ်ပျစ်အဝါရောင်နို့ဦးရည်သည် ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းမွန်ပြီး ရောဂါဘယရန်မှ အကာအကွယ်ပေးသည်။

မိခင်နို့ရည်သည် (၆)လအောက်ကလေးငယ်အတွက် ပြီးပြည့်စုံသောအစာအာဟာရ ဖြစ်ပြီး ရေနှင့် အစာအာဟာရကို ထောက်ပံ့ပေးသည့်အပြင် ရောဂါဘယရန်မှလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။

(၆) လအောက်ကလေးငယ်အား မိခင်နို့မှလွဲ၍ အခြားစားစရာ သို့မဟုတ် သောက်စရာ များကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။ ယင်းတို့ကို တိုက်ကျွေးရန် မလိုအပ်သည့်အပြင် တိုက်ကျွေးလျှင် ကလေးငယ်ကိုပင် ဖျားနာစေနိုင်ပါသည်။

(၆-၂၃) လအရွယ် ကလေးများကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း

နောက်ခံအကျဉ်း ၂-၄

(၆-၂၃)လအရွယ် ကလေးများကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း

မိခင်နို့ရည်သည် (၆)လမှ (၁၁)လအရွယ် ကလေးငယ်များလိုအပ်သော စွမ်းအင်ထက်ဝက်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားထက်ဝက်ကို အာဟာရရှိသော အစားအစာများမှ ရရှိရမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ရည်သည် (၆)လအထက် ကလေးငယ်များအတွက် လုံလောက်သော သံဓါတ်နှင့် ဗီတာမင်အေ မပါဝင်ပါ။ ဤအရွယ်မှစ၍ ကလေးငယ်သည် အစာအုပ်စုသုံးစုမှ အခြား အစားအစာများကို စားသုံးရန်နှင့် အစာချေရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။

၆လမှ ၂၃ လ ကလေးငယ်များသည် မည်သည့်အစားအစာကို စားသုံးသင့်သနည်း။

အကယ်၍ (၆)လနှင့် (၂၃)လကြားအရွယ် ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့အပြင် အခြား အာဟာရရှိသော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပါက ကြီးထွားမှုပို၍ မြန်ဆန်ပြီး ဖျားနာခြင်း နည်းပါးသွားပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် အထူးအစားအစာ မလိုအပ်ပါ။ ကျန်မိသားစုဝင်များ စားသောက်သည့် အစားအစာကိုပင် ချေ၍ ပျော့အောင်ပြုလုပ်ပြီး စားနိုင်သည်။ အဖတ်များစတင်စားချိန်တွင် လည်ချောင်းတွင်နစ်စေမည့် အစားအစာများရှောင်ပါ။ နူးညံ့မှုမရှိသည့် အစားအစာများကို နုတ်နုတ်စဉ်း၍ သားငါးတို့မှအရိုးများကို ဖယ်ရှားရမည်။ ကလေးငယ်သည် အရွယ်ရောက်သူများထက် အစားနည်းသဖြင့် မကြာခဏစားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ကလေးနှစ်နှစ်အရွယ် သို့မဟုတ် နှစ်နှစ်ကျော်သည် အထိ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၆ လမှ ၂၃ လ ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

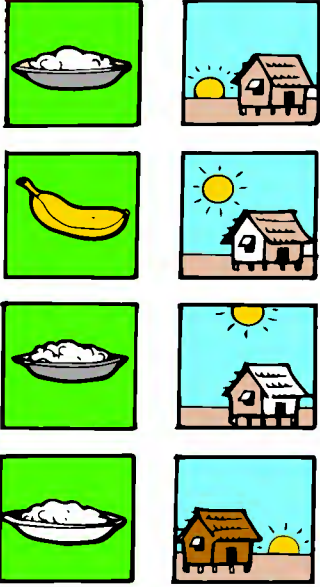
ကလေးငယ်အား အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်အရွယ်အထိ မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီး ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်နို့ချိုသည် ရောဂါဘယရန်မှ ကာကွယ်ပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးငယ်အကြား ဆက်ဆံရေးကိုလည်း အားကောင်းစေပြီး သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေသည်။ ၎င်းအချက်များက ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။

ပထမဆုံးအစာကို ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ

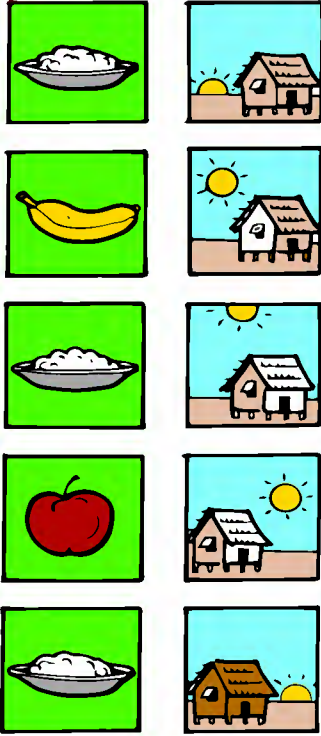
ကလေးငယ်၏ ပထမဦးဆုံး အစားအစာများကို စီစဉ်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန် အရေးကြီးသည် -

- ကျွေးမွေးပြုစုသော အကြိမ်ရေ နှစ်နှစ်အောက်ကလေးများကို အရွယ်ရောက်သူများထက် ကြိမ်ရေပိုများစွာ ပိုကျွေးရမည်။ ကြိမ်ရေသည် ကလေး အသက် အရွယ်အပေါ် မူတည်သည်။
- အစားအစာ ပမာဏ ကလေးငယ်အားကျွေးမွေးရမည့် ပမာဏအတိုင်းအတာသည် ကလေးငယ်၏ အသက်အရွယ်အပေါ် မူတည်သည်။ ကလေးကြီးလာလျှင် အစာပို၍လိုအပ်သည်။
- အစားအစာ၏ အပျော့အမာ အနုအကြမ်း အစားအစာသည် မကျဲလွန်းဘဲ အရည်မများသည့် အနောတော် အစားအစာမျိုး ဖြစ်ရမည်။ ကလေးငယ်အား လည်ချောင်း နှင့်စေ့နိုင်သည့် မာကျောသော အပိုင်းအစများ မပါဝင်စေရ။
- အစားအစာ အမျိုးအစားစုံလင်မှု အစားအစာသည် အစာအုပ်စုသုံးစုလုံးမှ ပါဝင်ရပါမည်။ အသား နှင့် အခြားတိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန် အစားအစာများ၊ ပဲများနှင့် ဆီထွက် သီးနှံများ၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သင့်သည်။
- တက်ကြွစွာ/ အလိုက်သင့် ကျွေးခြင်း ကလေးငယ်အား အတင်းမကျွေးဘဲ စားသုံးရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။ အစာစားချိန်တွင် ပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး သူတို့ အစာကောင်းကောင်းစားချိန်တွင် သူတို့အားချီးကျူးပါ။ အစာမစားမီ သို့မဟုတ် အစာစားချိန်တွင် ရေအများအပြား မတိုက်ပါနှင့်။ သူတို့ မပင်ပန်းခင်၊ အဆာမလွန်ခင်ကျွေးမွေးပါ။
- သန့်ရှင်းမှု အစားအစာများကို ရောဂါပိုးကြောင့် ညစ်ညမ်းမှု မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ထားသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ပြင်ဆင်၊ စားသောက်၊ သိမ်းဆည်းရမည်။ သင်၏လက်နှင့် ကလေးငယ်၏လက်အား ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အစာစားခါနီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။ ညစ်ညမ်းမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်ဖွန်း၊ အစားအစာ၊ ရေနှင့် သန့်ရှင်းစွာသိုလှောင်ထားသော အစားအစာတို့ကိုအသုံးပြုပါ။

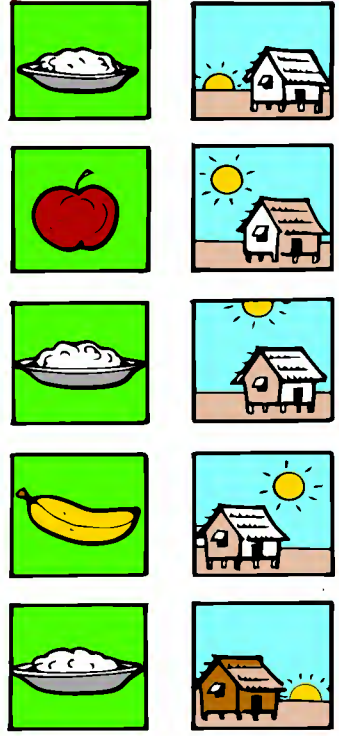
၆လမှ ၈လအရွယ်



၉လမှ ၁၁လအရွယ်



၁၂လမှ ၂၄လအရွယ်



ပုံ (၂-၂) (သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၂-၂)။ အသက် ၆ လမှ ၂၃ လအရွယ် ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း (Source ACF, SUSTAIN)

ကလေးငယ်သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အစားအစာကို ပမာဏနှင့်အကြိမ်ရေပိုမို များများ လိုအပ်လာသည်။ ကလေးသည် (၆)လမှ (၂၃)လသို့တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အစာအဖတ်များကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဝါးနိုင်၊ မျိုချနိုင်ပြီး ဖြစ်ရာ သူတို့၏ အစားအစာသည်လည်း သိပ်ပျော့ပြဲနေရန် မလိုတော့ပါ။

၆-၂၃ လအရွယ်ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုနည်းလမ်းညွှန်များ



ရည်ရွယ်ချက်

အသက် (၆) လမှ (၂၃) လအရွယ် ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေး ပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သော သတင်း အချက်အလက်များကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်၍ ပြန်လည်ဖြန့်ဝေပေးနိုင်စေရန်



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၂-၂)

ကြည်လင်သော ဖန်ခွက် သုံးခွက်
ရေတစ်လီတာ
ရေထည့်ရန် ဖလားခွက်ကြီး သို့မဟုတ် ဇလုံ

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

ဆွေးနွေးခြင်း

မိခင်နို့ချိုဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားတစ်ဦးဦးတွင် ကလေးရှိမရှိနှင့် ကလေး၏ အသက်အရွယ်အား မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာ၌ ကလေးမည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် မိခင်နို့အပြင် ပထမဆုံးအစားအစာကို စတင်ကျွေးမွေးသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးအား မည်သည့်အစားအစာအမျိုးအစားများကို ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ကျွေးမွေးကြောင်းမေးမြန်းပြီး ဖော်ပြခိုင်းပါ။ မိခင်နို့ရည်သည် (၆)လအောက် ကလေးငယ်များ လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်အားလုံးကိုပေးနိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ကလေးငယ်များအား (၆)လပြည့်သောချိန်တွင် ပထမဦးဆုံး အစားအစာများကို ကျွေးသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရွယ်မှစပြီး ကလေးငယ်များလိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်ကို မိခင်နို့တစ်ခုတည်းဖြင့် မပံ့ပိုးနိုင်တော့ပါ။ သို့သော် မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးနှစ်နှစ်အထိ ကလေးအာဟာရ၏ အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နေသေးကြောင်း သတိပေးပါ။
- ၃။ ကလေးငယ် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်ကို မိခင်နို့က မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးပုံကို သရုပ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့အားရှင်းပြပါ။
- ၄။ (၆)လအောက်၊ (၆) လမှ (၁၁) လအရွယ်နှင့် (၁၂)လမှ (၂၃)လအရွယ် ကလေးများ၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်မည်မျှကို မိခင်နို့ရည်မှပံ့ပိုးကြောင်း သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။

အဆင့် ၂

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ လုပ်ဆောင်ရန်

မိခင်နို့က ဘာကိုပေးသလဲ

၅ မိနစ်

- ၁။ ဖန်ခွက်များထဲသို့ရေလောင်းထည့်ခြင်းဖြင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် မိခင်နို့ရည်ဖြင့် အာဟာရဓါတ်ပံ့ပိုးပေးသည့် ပမာဏကိုသရုပ်ပြပါ။ တစ်ခွက်ကို ရေလျှံကျအောင်ဖြည့်ခြင်း၊ နောက်ခွက်ထဲသို့ ရေထက်ဝက်ကျော်ရုံ ဖြည့်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးခွက်ထဲသို့ ရေ သုံးပုံတစ်ပုံ ဖြည့်ခြင်းဖြင့် သရုပ်ပြပါ။
- ၂။ မိခင်နို့ရည်သည် (၆)လအောက်ကလေးများ လိုအပ်သည့်အာဟာရဓါတ်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပုံ၊ (၆)လမှ (၁၁)လကြားအရွယ်ကလေးများကို လိုအပ်သည့်အာဟာရဓါတ် ထက်ဝက်ကျော် (၆၀%) ဖြည့်ပေးပုံနှင့် (၁၂) လမှ (၂၃)လအရွယ်ကလေးငယ်လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ် ထက်ဝက်အောက် (၄၀%) ဖြည့်ဆည်းပေးပုံကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးချပါ။

အသက်	အကြိမ်	အမာတစ်နှစ်၏ ပမာဏ (ဒေသသုံး ခွက်၊ နူးချိုဖြင့် ဘိုင်၊ ဘာပါ)	အစားအစာအပျော့အစား အနေအထား
၆-၈လ	၂ကြိမ်- ၃ကြိမ် အစား ကျွေးခြင်း၊ မကြာခဏ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း။ အဆာပြေ သရေစာ(၁) ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။	စားပွဲစွန်း ၂၅၀နူး၊ ၃၅၀နူးစား။ အစားအနည်းငယ်ဖြင့် စတင်ပြီး အစာပမာဏကို ၂၅၀ မီလီလီတာ ခွက်တဝက် သို့ တဖြည်းဖြည်း တိုးသွားပါ။	အတော်အတန်ပျစ်၍ ချေမွှေ ထားသော ထမင်း၊ အာလူး(သို့) အားအင်ရှိသော အစားနှင့် မိခင် နို့ရည်အရော။ အစားအစာကို ၃ခုလုံး ပါဝင်သော မိသားစုအစားကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ချေ၍ တဖြည်းဖြည်းစကျွေးပါ။
(၉-၁၁) အရွယ်	(၃-၄) ကြိမ်အစားကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း။ အဆာပြေ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။	၂၅၀ မီလီမီတာအရွယ် ခွက်၏တစ်ဝက်။	အစားအစာအပျော့အစား ဖြတ်စဉ်းထားသော မိသားစု အစားအစာများ။ လက်နှင့်ကိုင်းစား နိုင်သော အစားအစာများစကျွေး။
(၁၂-၂၃) လအရွယ်	(၃-၄) ကြိမ် အစားကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေး ခြင်း။ အဆာပြေ သရေစာ (၁-၂) ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။	၂၅၀ မီလီမီတာအရွယ် ခွက်၏ လေးပုံသုံးပုံ(သုံးမတ်)မှ အပြည့် အထိ	အစားအစာအပျော့အစားပါသော မိသားစု အစားအစာကျွေး။ ပါးပါးလှီးထားသော အစားအစာများ စကျွေး။

ပုံ (၂-၃) ။ ၆-၂၃ လအရွယ် ကလေးငယ်များအားကျွေးမွေးပေးသော အစားအစာအကြိမ်ပမာဏနှင့်အနေအထား။^{၁၆}

အဆင့် ၃ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ လုပ်ဆောင်ရန်

(၆)လ မှ (၂၃)လ ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းလမ်းညွှန်များ မိနစ် ၃၀

၁။ ကလေးငယ်အား ပထမဦးဆုံးအစားအစာကျွေးမွေးပြုစုချိန်၌ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရာများကို သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါတို့ ပါဝင်အောင် ဂရုပြုပါ -

- ကလေး၏အသက်အရွယ်
- တစ်ရက်လျှင် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ကျွေးမွေးပြုစုသနည်း။
- ဘယ်လောက်များများ ကျွေးမွေးပြုစုသနည်း။
- အစားအစာ၏ အနုအကြမ်း၊ အပျစ်အကျဲ နှင့် အပျော့အမာ။
- ဘယ်လောက် အမျိုးစုံအောင် ကျွေးမွေးသနည်း။
- အစားအစာကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းတွင် မည်သည့် သန့်ရှင်းမှု နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့သနည်း။

၂။ ကလေးငယ်များ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကျွေးမွေးပြုစုရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များကို ပြောဆိုသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။

၃။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား **သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၂-၂)** ကိုပြသပြီး **ဇယား (၂-၃)** တွင်ပါရှိသော အချက်အလက်များကို ဖော်ပြပါ။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များသင်ယူခဲ့သည်ကို သင်တန်းသားများအားမေးမြန်းပါ။

၂။ (၆) လမှ (၂၃) လကြားကလေးငယ်များအတွက် မှန်ကန်သော ကျွေးမွေးပြုစုခြင်းကို သိရှိရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၃။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို သူတို့ရပ်ရွာလူထုနှင့် မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

ကလေးငယ်များအား (၆) လအရွယ်မှစ၍ မိခင်နို့ရည်အပြင် အခြားလိုအပ်သည့် အာဟာရများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကျွေးမွေးသင့်သည်။

မိသားစုအစားအစာများသည် ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုရန်အတွက် ကြိတ်ချေရန်/ ပြင်ဆင်ရန်လွယ်ကူသည်။

(၆) လမှ (၂၃) လအရွယ် ကလေးငယ်များသည် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသောက်ပါက ဖျားနာမှုကို လျော့ကျစေသည်။

(၆) လမှ (၂၃)လအရွယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုစောက်ရှောက်ရာတွင် အစာကျွေးမွေးသည့် အကြိမ်၊ ပမာဏ၊ အပျော့အမာ၊ အမျိုးအစားစုံလင်မှုနှင့် သန့်ရှင်းမှုတို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်။

ကလေးငယ်များ၏အစာအိမ်သည် အရွယ်ရောက်သူများထက် ပိုမို သေးငယ်ပြီး တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် အစာများများမစားနိုင်သောကြောင့် မကြာခဏ ကျွေးမွေးရန် လိုအပ်သည်။

ပထမဦးဆုံး အစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် ၆ - ၂၃ လအရွယ် ကလေးများအတွက် ပထမဦးဆုံးအစားအစာ အမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ခြင်း၏ သတင်းအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်၍ ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေပေးနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်



ကြာချိန်

၁ နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

(၆)လမှ (၂၃)လ အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်း မိနစ် ၂၀

- ၁။ (၆) လမှ (၈)လ၊ (၉) လမှ (၁၁) လနှင့် (၁၂)လမှ (၂၃)လအရွယ် ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးနိုင်သည့် အစားအစာမျိုးမျိုးကို အဖွဲ့လိုက်စာရင်းပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၂။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ခွဲပါ။
- ၃။ ပထမအဖွဲ့အား ကလေးအသက်အရွယ် အုပ်စု သုံးခုအတွက် ကျွေးမွေးနိုင်သည့် အင်အား ဖြစ်စေသည့်အစားစာများ စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။ ဤပထမအဖွဲ့အား အင်အားဖြစ်စေသော အစား အစာများတွင် ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ သစ်မြစ်သစ်ဥများပါဝင်ကြောင်း သတိပေးပါ။
- ၄။ ဒုတိယအဖွဲ့အား အသက်အရွယ်အုပ်စုသုံးစုမှ ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးပြုစုနိုင်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစားအစာများ စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။
- ၅။ တတိယအဖွဲ့အား အသက်အရွယ်အုပ်စုသုံးစုမှ ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးပြုစုနိုင်သည့် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာများ စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။
- ၆။ နောက်ဆုံးအဖွဲ့အား အသက်အရွယ်အုပ်စုသုံးစုမှ ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေး ပြုစုနိုင်သည့် သရေစာများ စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။ (ခွင့်ပြုချိန်၊ ၁၀ မိနစ်)

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အစာအုပ်စု တစ်ခုချင်းဆီမှ အစားအစာများကိုတင်ပြခြင်း မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံးကို အတူတကွပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြခိုင်းပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည့်အခါ အခြားသင်တန်းသူ/သားများအား ရှင်လင်း တင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာရှိမရှိ မေးပါ။ ယင်းတို့ကို စက္ကူချပ် ပေါ်တွင် ရေးချထားပြီး သူတို့အားပြပါ။ ထင်မြင်ချက်အချို့ကို **ဖောင်း(၂-၄)** တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ကလေးအတွက် အစားအစာအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း

မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသားများအား အာဟာရရှိသောသရေစာများနှင့် အာဟာရနည်းသော သရေစာများ၏ ခြားနားချက်ကို မေးပါ။ အာဟာရရှိသော သရေစာများနှင့် အာဟာရ နည်းသော သရေစာ ဥပမာများကိုမေးပါ။ ယင်းတို့ကို စက္ကူချပ်ပေါ်တွင် စာတိုင်နှစ်ခုခွဲပြီး ရေးချပါ။ **ဇယား (၂-၅)** တွင် ပါဝင်နိုင်သောဥပမာအချို့ကို ဖော်ပြထားသည်။
- ၂။ အစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးမှအစာအစားများကို ရောနှောပြီး ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေး ခြင်းသည် ပို၍ကောင်းမွန်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား သတိပေးပါ။

အစာအုပ်စု	အစားအစာ ဥပမာ	အပျော့အမာအနေအထား
အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ	ပြုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ပေါင်းထားသော ထမင်းဖြူ ပြုတ်ထားသော ပလောပီနံ၊ အာလူးနှင့် ပိန်းဥ	မိခင်နို့နှင့်အတူ ကြိတ်ချေထားသော၊ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသော အစားအစာများ ကလေးငယ်အတွက် ကြိတ်ချေထားသော အစားအစာနှင့် (၉)လအထက် ကလေး အတွက် အလုံးလိုက်
ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အစား အစာများ	ပြုတ်ထား သို့မဟုတ် ကြော်ထားသော ကြက်ဥများ၊ အသည်း၊ ငါး၊ အသား နှင့် ကြက်သား ပြုတ်ထားသော ပဲပိစပ်၊ ပဲခြမ်း၊ ပဲကျား၊ ပဲတောင့်ရှည်များနှင့် မြေပဲ	ကလေးငယ်အတွက် ထမင်းနှင့်နို့ရည် ရော၍ ကြိတ်ချေထားပြီး၊ ပို၍ကြီးသော ကလေးအတွက် တောက်တောက်စင်းထား ကလေးငယ်အတွက် ထမင်းနှင့် နို့ရည် ရော၍ ကြိတ်ချေထားပြီး၊ ပိုကြီးသော ကလေးအတွက် အလုံးလိုက်။
ရောဂါ ကာကွယ်စေသည့် အစား အစာများ	ပြုတ်ထား သို့မဟုတ် ပေါင်းထားသော ရွှေဖရုံသီး၊ ရွှေကစွန်းဥ၊ အစိမ်း ရင့်ရောင် အရွက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ။ လတ်ဆတ်သော သဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး။	ကလေးငယ်အတွက် ထမင်းနှင့် နို့ရည် ရော၍ ကြိတ်ချေထားပြီး၊ ပို၍ကြီးသော ကလေးအတွက် အတုံးလိုက် ကလေးငယ်အတွက် ကြိတ်ချေထားပြီး ပို၍ကြီးသော ကလေးအတွက် အလုံးလိုက်

ဇယား (၂-၄)။ အသက် (၆) လမှ (၂၃)လအရွယ် ကျွေးမွေးနိုင်သော အစားအစာ ဥပမာများ

- ၃။ သင်တန်းသားများ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သော အစားအစာ အမျိုးအစားများကို ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာတွင် မည်မျှလွယ်ကူစွာရရှိနိုင်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၄။ မိသားစုများသည် အစာကျွေးမွေးချိန်တွင် ကလေးအတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ် အချိန်အခါ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးသင့်သည်။ သင်တန်းသားများအား ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပါ။
- ၅။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် သင်တန်းသူ/သားများအား အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ကျွေးမွေးပြုစုရာ၌ လိုက်နာသင့်သည့် သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းများကို အကြံပြုခိုင်းပါ။ အောက်ပါအချက်များပါပါစေ။

ကလေးအတွက် အစားအစာ မပြင်ဆင်မီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
 အစာမစားမီ ကလေး၏လက်နှင့် သင်၏လက်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
 အစားအစာကို ဆေးကြောရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန် သန့်ရှင်းသောရေကိုအသုံးပြုပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအဆာပြေ သင်္ချာများနှင့် သောက်စရာများ	ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအဆာပြေ သင်္ချာများနှင့် သောက်စရာများ
ပြုတ်ထားသော ပလောပီနံ၊ ရွှေဖရုံ သို့မဟုတ် အားလူးကို ဆီနှင့်ကြိတ်ချေပြီး သို့မဟုတ် တစ်ပိုင်းချင်း စားခြင်း	အာလူးချောင်းနှင့် အခြားငန်သော သို့မဟုတ် ကြော်ထားသော အစားအစာ
ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်မုန်လာဥနီ	ကိတ်မုန့်
မုည့်သော အသီးများ — သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် မာလကာသီး	သကြားလုံးများ၊ ဘီစကစ်မုန့်
ရေ	လက်ဖက်ရည်/ ကော်ဖီ
ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် နွားနို့	နို့ဆီ/ နို့မှုန့်
လတ်ဆတ်သော သစ်သီးရည်	ဆော်ဒါရည်များနှင့် သဘာဝမဟုတ်သော သစ်သီးရည်များ (သစ်သီးအစစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော/ဆိုင်မှ ဝယ်ယူသော)

ဇယား (၂-၅)။ (၆-၂၃) လအရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အဆာပြေအစားအစာများ၏ ဥပမာအချို့

ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးပြုစုရာတွင် သန့်ရှင်းပြီး ခြောက်သွေ့သော ဇွန်း၊
ပန်းကန်လုံး၊ ခွက် သို့မဟုတ် အခြားမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်အချက်များသင်ယူခဲ့ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ (၆) လမှ (၂၃) လကြားကလေးငယ်များအတွက် မည်သည့်အစားအစာ အမျိုးအစား များကို စားသုံးသင့်ပြီး ယင်းအစားအစာကို မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကို သိရှိ နားလည် သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။
- ၃။ ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မိမိတို့ရပ်ရွာလူထုအတွက် အကျိုးရရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

(၆)လမှ (၂၃)လကြားအရွယ် ကလေးငယ်များအား၎င်းတို့လိုအပ်သည့်အာဟာရများ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် မိခင်နို့အပြင်၊ အသား၊ ငါး၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အပါအဝင် အစာအုပ်စုသုံးခုလုံးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ကျွေးမွေးပြုစုသင့်သည်။

မိသားစု အစားအစာများကို ကြိတ်ချေပြီး သို့မဟုတ် စနစ်တကျပြုလုပ်ပြီး ကလေးငယ် များကို ကျွေးမွေးသင့်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ကြီးထွား လာသည်နှင့်အမျှ သိပ်မပျော့သော အစာများကို တဖြည်းဖြည်းစားလာနိုင်သည်။

ကလေးငယ်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော သရေစာများကျွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပထမဦးဆုံး အစားအစာ၏ မှန်ကန်သည့်ပမာဏများ^{၁၇}



ရည်ရွယ်ချက်

(၆)လမှ (၂၃)လအရွယ် ကလေးငယ်များ စားသောက်ရန် လိုအပ်သည့် အစားအစာပမာဏကို သိရှိနားလည် သဘောပေါက်ရန်



ကြာချိန်

၃၅မိနစ်



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

စားပွဲတင်စွန်း (၁၅ မီလီမီတာ အရွယ်)
၂၅၀ မီလီမီတာအရွယ် ခွက်သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံး
လောင်းထည့်ဖြည့်ဆည်းရန် လွယ်ကူအောင်
ထိပ်ကိုဖြတ်ထားသော တစ်လီတာဆန့် ပုလင်း/ပူး
သဲ၊ ဂျုံမှုန့် သို့မဟုတ် အလားတူအခြားပစ္စည်း



ရပ်ရွာလူထု ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော ဖလားများ၊ ခွက်များ၊ သံပူးများနှင့်
စွန်းများကို ကိုက်ညီသောအရွယ်အစားအလိုက် လိုက်လျောညီထွေ
ဖြစ်အောင် အသုံးပြုပါ။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အာဟာရပြည့်ဝသော ကလေးငယ်၏ လက္ခဏာ

၅ မိနစ်

၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အစားအစာ အလုံအလောက်ရရှိသော ကလေးငယ်များ၏ လက္ခဏာကို မေးမြန်းပါ။ သူတို့၏အဖြေများကို စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချပြီး၊ အောက်ပါတို့ကိုပါဝင်စေပါ။ ကလေးငယ်များသည် -

ပျော်ရွှင်ပြီး ကစားနေရတာကိုနှစ်သက်သည်။

မျက်လုံးကြည်လင်တောက်ပပြီး၊ နိုးကြားပြီး သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာများကို သတိပြုနေသည်။

အရပ်ပိုရှည်လာသည်။

အဝတ်အစားများ မတော်ဘဲဖြစ်လာသည်။

ဝလာပြီး၊ ပွေ့ချီရာတွင် စီးပိုးလာသည်။

ပိုမိုသန်မာလာသည်။

မကြခဏဖျားနာခြင်းမရှိဘဲ ဖျားနာလျှင်လည်း လျင်မြန်စွာ နုလန်ထလာနိုင်သည်။

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အသက်အရွယ်အုပ်စု အမျိုးမျိုးအတွက် မှန်ကန်သောအစားအစာပမာဏ

မိနစ် ၂၀

၁။ သင်တန်းသူ/သားများအား အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီသည် ကလေးအသက်အရွယ် အုပ်စုတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အဖွဲ့ (၁) သည် ၆လအရွယ် ကလေးငယ်များ၊ အဖွဲ့ (၂) သည် ၉ လအရွယ် ကလေးငယ်များ၊ အဖွဲ့(၃) သည် ၁၂ လအရွယ် ကလေးငယ်များနှင့် အဖွဲ့ (၄)သည် ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များကို အသီးသီး ကိုယ်စားပြုသည်။

၂။ အဖွဲ့အားလုံးမြင်နိုင်သောစားပွဲ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက္ကူချပ်ကြီး အလွတ် နှစ်ချပ်ကို ချထားပါ။ အားလုံးစုဝေးပြီး အဖွဲ့တိုင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မြင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။



ကလေးငယ် (၆) လပြည့်ချိန်တွင် စားရမည့် ပထမဦးဆုံးအစားအစာပမာဏ

- ၁။ အဖွဲ့ (၁)မှ သင်တန်းသူ/သားတစ်ဦးဦးအား လက်ကိုဆန့်ထုတ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့(၁) မှ အခြား သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ဖွန်းဖြင့် သဲ(၃)ဖွန်းမောက်မောက်ကို ခပ်ခိုင်းပြီး ပထမသင်တန်းသား လက်ထဲသို့ ထည့်ခိုင်းပါ။
- ၂။ ကလေး (၆)လအရွယ် ပထမဦးဆုံး အစာစားချိန်တွင် နေ့စဉ်သူတို့စားနိုင်သော ပမာဏမှာ ဤပမာဏ သာဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သူတို့သည် မိခင်နို့ရည်ကို တတ်နိုင်သမျှ နေ့စဉ်သောက်သုံးပြီး တစ်နေ့အစာသုံးခါ ကျွေးသင့်သည်။



၃။ ပမာဏအချိုးအစားကို အားလုံးမြင်နိုင်စေရန် ပထမ သင်တန်းသားဆုပ်ထားသော သဲများကို စက္ကူချပ်ကြီး၏ ဘယ်ဖက်တွင် ပုံဆွဲပါ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် (၆) လအရွယ် ဟုရေးမှတ်ပါ။

(၉) လအရွယ်ကလေးအတွက် အစားအစာပမာဏ

၁။ အဖွဲ့ (၂) မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ခွက်ကို ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ နောက်သင်တန်းသား တစ်ဦးအား ဇွန်းဖြင့် သဲ (၉)ဇွန်း မောက်မောက်ကို ခပ်ခိုင်းပြီး ခွက်ထဲသို့ထည့်ခိုင်းပါ။ ထိုခွက်မှာပြည့်နေရမည်။

- ၂။ ကလေးငယ်သည် (၉)လအရွယ်တွင် နေ့စဉ်ဤပမာဏကိုပြည့်ရန်အတွက် ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုး၍ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ပထမဆုံး အစာစားချိန်ကထက် သုံးဆများလာသည်။ ကလေးငယ်သည် တစ်ရက်လျှင် အစာသုံးကြိမ်စားသင့်ပြီး မိခင်နို့ရည်ကိုလည်း ဆက်လက် သောက်သုံးသင့်သည့်အပြင် အစာ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု စားသုံးသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၃။ အစာပမာဏကို အားလုံးမြင်နိုင်ရန် ပထမသင်တန်းသား၏ ခွက်ထဲမှ သဲများကို ပထမ စက္ကူချပ်ကြီး၏ ညာဖက်တွင် ပုံခိုင်းပါ။ အပုံတစ်ခုနှင့်တစ်ခု မထိမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် (၉)လအရွယ်ဟု ရေးမှတ်ပါ။

(၁၂)လအရွယ် ကလေးအတွက် အစားအစာပမာဏ

- ၁။ အဖွဲ့ (၃)မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ၁ လီတာပုလင်းကို ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ နောက် သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ခွက်နှစ်ခွက်အပြည့် သဲကိုခပ်ခိုင်းပြီး ပုလင်းထဲသို့ထည့်ခိုင်းပါ။
- ၂။ ကလေးငယ် (၁၂)လပြည့်ချိန်တွင် နေ့စဉ်ပမာဏဤမျှရောက်လာရန် တဖြည်းဖြည်း တိုး၍ စားသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အစာစားတိုင်း ပမာဏသည် ခွက်၏တစ်ဝက်မှ လေးပုံ သုံးပုံဖြစ်ပြီး တစ်ရက်လျှင်သုံးကြိမ်မှလေးကြိမ်အထိ စားသုံးရမည်ဖြစ်ပြီး မိခင် နို့ရည်ကိုလည်း ဆက်လက်သောက်သုံးသင့်သည့်အပြင် အစာတစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု စားသုံးသင့်သည်။
- ၃။ အားလုံးပမာဏကို မြင်နိုင်ရန် ပထမသင်တန်းသား၏ ပုလင်းထဲမှသဲများကို ဒုတိယ စက္ကူချပ်ကြီး၏ ဘယ်ဖက်တွင်ပုံခိုင်းပါ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် (၁၂)လအရွယ် ဟုရေးမှတ်ပါ။

၂ နှစ်အရွယ်ကလေးအတွက် အစားအစာပမာဏ

- ၁။ အဖွဲ့ (၄) မှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ၁ လီတာပုလင်းကို ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ နောက် သင်တန်းသားတစ်ဦးကို လေးခွက်အပြည့် သဲကိုခပ်ခိုင်းပြီး ပုလင်းထဲသို့ ထည့်ခိုင်းပါ။ ၎င်းပုလင်းမှာ ပြည့်နေလိမ့်မည်။
- ၂။ ကလေးငယ်၂နှစ်ပြည့်ချိန်တွင် ဤပမာဏနေ့စဉ်စားသုံးရမည်ဖြစ်သဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တိုး၍စားရန် လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဤကလေးငယ်သည် တစ်ခါစားလျှင် တစ်ခွက် အပြည့်ဖြင့် တစ်ရက်လျှင် သုံးကြိမ်မှလေးကြိမ်အထိ စားရမည်ဖြစ်ပြီး မိခင်နို့ရည်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အဆာပြေအစားအစာ နှစ်ခါစားသုံးသင့်သည်။
- ၃။ အားလုံးပမာဏကို မြင်နိုင်ရန် ပထမသင်တန်းသား၏ ပုလင်းထဲမှ သဲများကို ဒုတိယ စက္ကူချပ်ကြီး၏ ညာဖက်တွင်ပုံခိုင်းပါ။ သဲပုံအချင်းချင်း မထိနေစေရ။ ထိုသဲပုံဘေးတွင် ၂ နှစ်အရွယ် ဟုရေးမှတ်ပါ။

၄။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပေးပါ -

မိဘများသည် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးငယ်များသည် အသက်အရွယ်တူသော်လည်း အားလုံးသည် တူညီသောအစာပမာဏကို မစားသောက်ပါ။

အဆင့် ၁ တွင် ဆွေးနွေးထားသော လက္ခဏာများမှာ ကလေးငယ်သည် လုံလောက်သော အစားအစာရမရ အကောင်းဆုံးရှင်းပြနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည် (ထိုလက္ခဏာများကို ဖတ်ပြပါ)။

၅။ အစားအစာအမျိုးမျိုးနှင့် အစာစားချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သရေစာများကျွေးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း အားလုံးကို သတိပေးပါ။

အဆင့် ၂

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

မိနစ် ၁၀

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ရကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

၂။ ၆ လမှ ၂ နှစ် ကြားကလေးငယ်များအတွက် လိုအပ်သော အစားအစာပမာဏ အမျိုးမျိုးကို သိရှိရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၃။ မိမိရပ်ရွာတွင် ကလေးကျွေးမွေးပြုစုသည့် အလေ့အထများ တိုးတက်လာအောင် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

အသက်အရွယ်ကွဲပြားသော ကလေးငယ်များသည် မတူညီသော အစားအသောက် ပမာဏ လိုအပ်သည်။ သူတို့ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့ကိုကျွေးသည့် အစာပမာဏကိုလည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးပေးပါ။

အာဟာရကောင်းစွာရသောကလေးများသည် စွမ်းအင်ပြည့်ပြီး သွက်လက်ကာ ကြီးထွားလာသည်။

အခန်း ၃

ရည်ရွယ်ချက်



မိမိတို့၏ ရပ်ရွာဒေသတွင် အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ထုတ်လုပ်၊ ရိတ်သိမ်း၊ ဝယ်ယူနိုင်မည့် ရေရှည်နည်းလမ်းများကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ စီစဉ်လာနိုင်စေရန်

အထွေထွေအကျဉ်းချုပ်

အကြောင်းအရာအကျဉ်း

ကြာချိန်

အခန်း ၃-၁ လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၁	၁၂၆ ၁၂၈	ကိုယ့်ဒေသမှာဘာတွေ စုဆောင်း (သို့) ထုတ်လုပ်နိုင်မလဲ။ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများစားသုံးမှုအကြောင်း	၁နာရီ
အခန်း ၃-၂ လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၂	၁၃၃ ၁၃၆	ဒေသတွက် စားသောက်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း ကောင်းမွန်သည့် ထုတ်လုပ်မှုနည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်း	၁နာရီ ၂၅မိနစ်
အခန်း ၃-၃ လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၃ က	၁၄၄ ၁၄၆	မိမိတို့ဝင်ငွေအလျောက် အာဟာရပြည့်ဝအောင်အောင်ရွက်ခြင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ ရွေးချယ်ဝယ်ယူခြင်း	၁နာရီ ၁၅မိနစ်
အခန်း ၃-၃ ခ လေ့ကျင့်ခန်း ၃-၃ ဂ	၁၅၂ ၁၅၆	ဈေးကွက်သဏ္ဍာန်တူ လေ့ကျင့်ခန်း ဈေးဝယ်ဉာဏ်စမ်း	၄၀မိနစ် ၅၀မိနစ်



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

ဤခေါင်းစဉ်ကို မစတင်ခင် **ခေါင်းစဉ် ၁** တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ အထူးသဖြင့် အစာ အုပ်စုများကို သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ရှင်းလင်းတင်ပြ ပြီးသားဖြစ်ရမည်။

အပွင့်မိတ်ဆက်နှင့် နောက်ခံအပိုင်းများသည် သင်တန်းမစတင်မီ ဦးစွာပတ်ရှုလေ့လာရန် အတိုက် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများက သင်တန်းချိန် အတွင်း သင်တန်းသူ/သားများနှင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဖော်ပြသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လမ်းညွှန်တက်စုသာဖြစ်သည်။ မိမိဒေသအတွင်းရှိ သင်တန်းသူ/သားများ၏ စာပေဗဟုသုတအဆင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုခေလေ့ ထုံးတမ်းများနှင့် ပန်းကျင်အခြေအနေစသည့် လိုအပ်ချက်များ နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေရန် အပွင့်မိတ်ဆက် လေ့ကျင့်ခန်း များ၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုပါ။ နမူနာ များကို နောက်ဆက်တွဲ(၁) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ ပင်ပန်းစွမ်းနယ်နေပါက ရယ်ပောပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။ နမူနာများကို နောက်ဆက်တွဲ (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအတွင်း အရေးအဖတ်မကျွမ်းကျင်သူများ ပါရှိပါက ရုပ်ပုံများကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

စကားများစွာပြောခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ သင်ခန်းစာများကို တက်တက်ကြွကြွဖြင့် ပျော်စရာ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ လွဲမှားနေသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်အလွဲများကို တည်မတ်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး၌ သင်တန်းသူသင်တန်းများနှင့် အတူကတူ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည့် အချက်များကို သုံးသပ်တင်ပြ၍ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများကို ပြန်လှန် သုံးသပ်ပါ။

အဖွင့်မိတ်ဆက်

လူထုမှအာဟာရရရှိသော အစားအစာများကို လက်လှမ်းမီနိုင်ရန်ဆိုလျှင် ၎င်းအစာသည် -

လက်လှမ်းမီနိုင်ရမည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး လုံလောက်သောပမာဏကို စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အလေ့ကျ
ပေါက်နေရာများမှ စုဆောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအတွင်း
ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ရမည်။

တတ်နိုင်သောဈေးနှုန်းဖြစ်ရမည် သင့်လျော်သောဈေးနှုန်းဖြစ်မှ လူအများဝယ်ယူရန်ဆန္ဒရှိမည်။

လက်ခံနိုင်ဖွယ်ဖြစ်ရမည် လူထုမှ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်စားသောက်ရန် အာသိသရှိသည်။

ဤခေါင်းစဉ်သည် အာဟာရရရှိသော အစားအစာများ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝအရင်းအမြစ်များဖြစ်သော မြေဆီလွှာ၊ ရေနှင့် သစ်တောများကို ထိခိုက် ပျက်စီးစေခြင်းမရှိဘဲ အစားအစာများကို ဒေသတွင်းမှ စုဆောင်းရယူရန်နှင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို တင်ပြထားသည်။

ငွေကြေးကို ဖြုန်းတီးရာမရောက်ဘဲ အာဟာရအရှိဆုံးအစားအစာများကို မည်သို့ရွေးချယ် ဝယ်ယူနိုင်သည့် နည်းလမ်း များကိုလည်း ဆွေးနွေးတင်ပြထားသည်။



မိမိဒေသမှာ ဘာတွေကို စုဆောင်း သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်နိုင်မလဲ။

နောက်ခံအကျဉ်း ၃-၁

ဒေသထွက် အစားအစာများ

အိမ်တွင်းအစားအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည့် ကောက်ပဲသီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်း တိရိစ္ဆာန်မွေးမြူခြင်း နှင့် ရာသီပေါ်အစားအစာများ စုဆောင်းခြင်းသည် မိသားစု အာဟာရဖူလုံမှုအတွက် ကောင်းစွာပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းအစားအစာများသည် ရေ၊ မြေဆီလွှာနှင့် တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်များ အပါအဝင် သဘာဝအရင်းအမြစ်များအား ရေရှည်တည်တံ့စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အာဟာရရှိသော သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် အခြားအစားအစာများကို သစ်တောများ သို့မဟုတ် စိမ့်မြေဒေသများနှင့် မိသားစုပိုင် ဥယျာဉ်ခြံများမှ ရယူနိုင်ပါသည်။ မြေမရှိသောမိသားစုများ သို့မဟုတ် တောင်သူမဟုတ်သော မိသားစုများသည်လည်း ရသည့်နေရာ၌ အိုးများ၊ ရေပုံးပျက်များကို အသုံးပြု၍ မိမိတို့၏ အိမ်ဝန်းကျင်၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

အချို့မိသားစုများသည် မိသားစုဝင်များကို ကောင်းစွာကျွေးမွေးပြုစုနိုင်မည့် ကောက်ပဲသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးရမည့်အစား စီးပွားဖြစ်သီးနှံများဖြစ်သော ဆန်၊ မြေပဲ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးတစ်မျိုးမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန်သာ အားသန်လျက်ရှိပါသည်။ ဤမိသားစုများအနေဖြင့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် မိသားစု ဥယျာဉ်ခင်းများ၌ စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အလေ့ကျအစားအစာများကို စုဆောင်းခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် မတူညီသည့် အစားအာဟာရ အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါသည်။

မိသားစုအများစုသည် အလေ့ကျ အစားအစာများကို မိမိတို့၏ အစားအာဟာရအတွက် ဖြည့်စွက်အစားအစာအဖြစ် စုဆောင်းကြပါသည်။ သို့သော် ယင်းအစားအစာများသည် ဝယ်ယူသော၊ စိုက်ပျိုးသောအစားအစာများထက် အာဟာရဓါတ်နည်းသည်ဟု အချို့က ထင်မြင်ကြပါသည်။ တကယ်တမ်းတွင် ၎င်းအလေ့ကျအစားအစာတို့သည် ဝယ်ယူသော၊ စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများကဲ့သို့ အာဟာရဓါတ်ပါရှိပြီး တခါတရံပို၍ပင် အာဟာရ ပြည့်ဝပါသည်။ အလေ့ကျအစားအစာများသည် မိုးခေါင်ချိန်၊ ရာသီဥတု ပြင်းထန်ချိန်မျိုးတွင်လည်း ရှင်သန်နိုင်ပြီး အကုန်အကျများသော ဓါတုပစ္စည်းများဖြင့် ထောက်ကူရန်မလိုပါ။

ဤအခန်းသည် ဒေသအတွင်းတွင် ရာသီအမျိုးမျိုး၌ ဝယ်ယူ၊ ထုတ်လုပ် သို့မဟုတ် စုဆောင်းနိုင်သည့် အစားအစာ ထုတ်ကုန်အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။ မွေးမြူရေး တိရိစ္ဆာန်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။



အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ ရယူမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် ဒေသတွင်း ဝယ်ယူ၊ ထုတ်လုပ် သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးနိုင်သည့် အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားနိုင်စေရန်။



ကြာချိန်

၁နာရီ



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အစာအုပ်စုများတွင်ပါဝင်သော ဒေသထွက် အစားအစာများ

၁၅ မိနစ်

၁။ အစာအုပ်စုသုံးစုနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံတို့ကို သင်တန်းသားများအား ပြန်နွေးပေးပါ။

၂။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ခွဲပါ။ အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ -

ပထမအဖွဲ့သည် အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာအုပ်စုမှ အမြဲတမ်းဝယ်ယူနေသည့် သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးနေသည့် အစားအစာများကို စားရင်းပြုလုပ်ရမည်။ ဒုတိယအဖွဲ့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အစာအုပ်စု မှ အမြဲတမ်း ဝယ်ယူနေသည့် သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးနေသည့် အစားအစာများကို စားရင်း ပြုလုပ်ရမည်။

တတိယအဖွဲ့သည် ရောဂါကာကွယ်စေသည့်အစာအုပ်စုမှ အမြဲတမ်း ဝယ်ယူ နေသည့် သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးနေသည့် အစားအစာများကို စားရင်း ပြုလုပ်ရမည်။ နောက်ဆုံးအဖွဲ့သည် အလေ့ကျပေါက်ရာမှ စုဆောင်းလေ့ရှိသော အစားအစာများကို စားရင်းပြုလုပ်ရမည်။

၃။ စက္ကူချပ်ပေါ်မှ မတူညီသည့် ခေါင်းစဉ်များအောက်တွင် အဖြေများကို ပုံ (၃-၁) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မည်ကဲ့သို့ရေးချရမည်ကို အဖွဲ့များအားပြသပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများမှ ရေးချခြင်းထက် အစာပုံဆွဲရန် ပို၍နှစ်သက်လျှင် ပုံဆွဲခိုင်းပါ။ (ခွင့်ပြုချိန်၊ ၁၀ မိနစ်)

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ဒေသထွက်အစားအစာများကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း

၁၅ မိနစ်

၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံးကို အတူတကွပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြခိုင်းပါ။

၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည်အခါတွင် အခြားသင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား ရှင်းလင်းတင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်စရာ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ အမှားများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

အလေ့ကျပေါက်သောနေရာမှ ရာသီစာများ

မိနစ် ၂၀

- ၁။ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များအပြီးတွင် သင်တန်းသားများအား ရာသီဥတု သို့မဟုတ် ရေရှားပါးခြင်းတို့ကြောင့် အစားအစာရရှိနိုင်မှု နည်းပါးသည့် အချိန်အခါကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းအချိန်တွင် အစားအစာဝယ်ယူရန် ငွေပိုသုံးခြင်း ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ ဤအရာများသည် မိသားစု၏အစားအစာ ထိခိုက်စေခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ရာသီအလိုက် အစာရှားပါးမှုကွာဟချက်ကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်၊ မိသားစုများအားလုံး အာဟာရပြည့်သော အစာအမျိုးမျိုးရရှိစေရန် အခြားမည်သည့် ကောက်ပဲသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးနိုင် သို့မဟုတ် အလေ့ကျပေါက်သောနေရာမှစုဆောင်းနိုင်သလဲဟု မေးမြန်းပါ။
- ၃။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အလေ့ကျပေါက်သောနေရာမှ စုဆောင်းထားသော အစားအစာများသည် ဝယ်ယူထားသော သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာသို့ပင် အာဟာရဓါတ်ရှိမည်ဟု ထင်-မထင် မေးမြန်းပါ။

အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ		ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများ	
စိုက်ပျိုး	ဝယ်ယူ	စိုက်ပျိုး	ဝယ်ယူ
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

ပုံ (၃-၁)။ အဖြေများရေးရန် စာရွက်ကြီးများ

- ၄။ အလေ့ကျပေါက်သောနေရာမှရရှိသော အစာအများအပြားသည် ဝယ်ယူ သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးထားသောအစာများကဲ့သို့ပင် အာဟာရဓါတ်ပါရှိပြီး အချို့အစာများသည် ဝယ်ယူသော သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးထားသောအစာများထက်ပင် ပို၍အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝသည်။ အလေ့ကျပေါက်သောအစာများသည် မိုးခေါင်သည့်ဒဏ် သို့မဟုတ် ရာသီဥတုပြင်းထန်မှု ဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့ရှင်သန်ရန် ဈေးကြီးသောမိတ္တူပေးပစ္စည်းများ မလိုသည့်အပြင် အခမဲ့လည်း ရနိုင်သည်။
- ၅။ ဘယ်အပြုအမူတွေက အလေ့ကျပေါက်သောအစာများ ရရှိနိုင်မှုကို လျော့နည်းစေသလဲဟု သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၆။ အလေ့ကျပေါက်သောအစာများ ရရှိနိုင်သော နေရာများကို မည့်ကဲ့သို့ကာကွယ်နိုင်ပုံ၊ စားသုံးမှုတွင် ထည့်သွင်းဖြစ်အောင် မည်သို့လုပ်နိုင်ပုံတို့ကို မေးမြန်းပါ။ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းအချို့ကို အကွက် (၃-၁) တွင်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ၇။ နောက်ဆုံးတွင် ဆွေးနွေးခြင်းမှရရှိသော အရေးကြီးသည့် သတင်းအချက်အလက် အားလုံးကို စုဆောင်းပြီး၊ မှန်-မမှန် စစ်ဆေးပါ။

အလေ့ကျပေါက်သော အစာများရရှိနိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်အတွက်

- သစ်ပင်များကို မလိုအပ်ဘဲခုတ်လှဲခြင်းမှ ရှောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး သစ်တောများကို တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ရမည်။
- မြေဆီလွှာများကိုကာကွယ်ရန် အပင်များရှိနေသည့် စိုက်ကွင်းအစွန်အဖျား နေရာများကို ချန်ထားရမည်။
- မြစ်ကမ်းပါးတလျှောက် မြေဆီလွှာ ရေတိုက်စားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည့်အပင်များအား ကာကွယ်ရမည်။
- ဒီရေတော/လမုတောများနှင့် သဘာဝစိမ့်မြေများကို ကာကွယ်ရမည်။
- အလေ့ကျပေါက်ပင်များကို တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် အကုန်အစင် ရိတ်သိမ်းစုဆောင်းခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်မှသာ ထပ်မံပြန့်ပွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အကွက် ၃-၁။ သစ်တောတွက်ပစ္စည်း ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ဥပမာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အိမ်တွင်းထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အလေ့ကျအစားများကို စုဆောင်းခြင်းဖြင့် မိသားစုအတွက် အာဟာရရှိသောအစားများကို ပမာဏတိုး၍ မည်ကဲ့သို့ပိုမိုရရှိနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ မိသားစုအစားအာဟာရများ တိုးတက်လာရန်၊ အခြားရပ်ရွာလူထုအား တိုက်တွန်းအသိပေး နိုင်ရန်နှင့် သူတို့၏ မြေဆီလွှာ၊ ရေနှင့် သဘာဝပေါက်ပင် အရင်းအမြစ်များကိုကာကွယ်ရန် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

လုံလောက်သော ရေ၊ မြေ၊ လုပ်အားနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များရှိပါက တစ်နှစ်ပတ်လုံး အတွက် အစာအုပ်စုအားလုံးမှ အာဟာရရှိသောအပင်များနှင့် တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန် များစွာကို စိုက်ပျိုး၊ ထုတ်လုပ် သို့မဟုတ် အလေ့ကျစုဆောင်းခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

မိသားစုများသည် အစာအာဟာရ အမျိုးစုံလင်စွာရရှိရန်အတွက် သူတို့၏ တစ်နိုင်တစ်ပိုင် ဥယျာဉ်ခြံတွင် စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် အလေ့ကျပေါက်သောနေရာမှ စုဆောင်းခြင်းဖြင့် အစားအစာများစွာ ရရှိနိုင်သည်။

အလေ့ကျပေါက်သောနေရာမှ ရရှိသော အစားအစာအများအပြားသည် ဝယ်ယူသော သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများကဲ့သို့ပင် အာဟာရဓါတ်ပါရှိပြီး အချို့ အစားအစာများသည် ဝယ်ယူသော သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများထက် ပို၍ အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝသည်။

မိသားစုများအတွက် အစာအပိုကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် အလေ့ကျအစားရနိုင်သော နေရာများကို ကာကွယ်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် အစာရရှိနိုင်မှုနည်းပြီး ဈေးနှုန်း မြင့်တက်လျက်ရှိသည့် အခါမျိုး၌ ပိုအရေးကြီးသည်။

ဒေသထွက် စားသောက်ကုန်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း

နောက်ခံအကျဉ်း ၃-၂

ပိုကောင်းသည့် ထုတ်လုပ်ရေးနည်းလမ်းများ

သစ်ပင်ခုတ်ခြင်း၊ တောင်ယာခုတ်၊ တောမီးရှို့ခြင်းနှင့် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ အလွန်အကျွံ သုံးခြင်း အပါအဝင် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အထများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အာဟာရ ရှိသော အစားအစာများပေးနေသည့် မြေဆီလွှာ၊ ရေနှင့် သဘာဝနယ်မြေများဖြစ်သော သစ်တောများ၊ ချောင်းများနှင့် ဒီရေတောများကို ပျက်စီးစေပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိ ဤ လုပ်ရပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာဆောင်း ထုတ်လုပ်နိုင်မှု စွမ်းအားကို ဆုတ်ယုတ် လာစေပါသည်။

ထို့ပြင် မသန့်ရှင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် အစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် စားသုံးခြင်းများသည် အစားအစာများအား ပိုးမွှား ဝင်ရောက်၍ ရောဂါဖြစ်စေသည်။ အောက်ပါလုပ်ရပ်များကြောင့်လည်း အစားအစာ များသည် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ညစ်ညမ်းပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ၊ ဓာတုဓာတ်မြေဩဇာများနှင့် တိရိစ္ဆာန်အတွက် ကုသပေးသော ဆေးဝါးများကို မှန်ကန်စွာအသုံးမပြုခြင်း။

သီးနှံများကိုရေဖျန်းရာတွင် သို့မဟုတ် အစားအစာပြုလုပ်ရာတွင် ညစ်ညမ်းသောရေများကို အသုံးပြုခြင်း။

ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသော သတ္တုတွင်းမြေကဲ့သို့သော အဆိပ်သင့်မြေများ၌ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခြင်း

ငါးပိကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် အထားခံအောင် ပြုသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းများကို အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုခြင်း။

ပို၍ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်ရေးနည်းလမ်းများ

ပို၍ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါက မိသားစုအတွက် ပိုမို အရည်အသွေးပြည့်ဝ၍ အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို ပမာဏများများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

မြေဆီလွှာ၊ ရေနနှင့်သစ်တောများကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ သီးထွက်နှုန်းတိုးစေပြီး အလေ့ကျအစားများလည်း ပိုရစေနိုင်သည်။ ပို၍ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်ရေး နည်းလမ်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည် -

မတူညီသော ကောက်ပဲသီးနှံအများအပြားကို အတူတကွစိုက်ပျိုးခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုရာတွင် လမ်းညွှန်ချက်များကို အစဉ်အမြဲလိုက်နာခြင်း သို့မဟုတ် ဓါတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် မလိုသော သဘာဝနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း။

အတားအဆီး	ဖြေရှင်းနည်း
မြေမရှိခြင်း	<p>နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရတတ်သမျှ နေရာအားလုံး၌ ကောက်ပဲသီးနှံ အနည်းငယ်ကို စိုက်ပျိုးပါ။</p> <p>နေရာချွေတာနိုင်ရန်အတွက် စည်ပိုင်းပြတ်များ သို့မဟုတ် အိတ်များဖြင့် စိုက်ပျိုးပါ။</p>
စိုက်ပျိုးရန် သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန် ပြုလုပ်ရန် အချိန်မရှိခြင်း	<p>အခြားမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများအား အကူအညီတောင်းပါ။</p> <p>ဥယျာဉ်ကို မိသားစုအတွင်း အလှည့်ကျ တာဝန်ယူစေပါ။</p>
ရေမရှိခြင်း	<p>ခြောက်သွေ့ချိန်တွင် အပင်များကို စည်ပိုင်းပြတ်များ သို့မဟုတ် အိတ်ထဲတွင် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ရေချွေတာပါ။</p> <p>ခြောက်သွေ့မှုကိုခံနိုင်သည့် ကောက်ပဲသီးနှံများကို စိုက်ပျိုးပါ။</p> <p>လက်ဆေးဇလုံများတွင် အပင်ကိုစိုက်ပျိုးပါ။</p> <p>မိုးရေများကို အိုး၊ခွက်၊စည်ပိုင်းများဖြင့် စုဆောင်းပါ။</p> <p>မြေဩဇာထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အစိုဓါတ်ရရှိစေရန် မြေဆွေးသုံးပါ။</p>
မျိုးစေ့၊ မြေဩဇာများ၊ ကိရိယာများ၊ လုပ်သားများ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်စားများ အတွက် ပိုက်ဆံမရှိခြင်း	<p>ကိုယ်ပိုင်မျိုးစေ့များသိမ်းထားပါ။</p> <p>ရွာသူရွာသားများထံမှ မျိုးစေ့များအချို့ ခွဲပေးရန် တောင်းပါ။</p> <p>မြေဩဇာပိုမိုကောင်းမွန်ရန် နွားချေးမြေဩဇာ နှင့် သစ်ဆွေးမြေဩဇာကို အသုံးပြုပါ။</p> <p>ဒေသတွင်းအပင်များ သို့မဟုတ် ပြာတို့မှ ကိုယ်ပိုင်ပိုးသတ်ဆေးပြုလုပ်ပါ။</p> <p>ဈေးကြီးသော အစားအသွယ်စရာမလိုဘဲ အစာရှာနိုင်သည့် မျိုးကောင်းမျိုးသန့် တိရိစ္ဆာန်များမွေးမြူပါ။</p>

ကောက်ပဲသီးနှံများကြား သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်များနှင့် စိုက်ကွင်းအစွန်အဖျားများတွင် သစ်သီးများ၊ အခွံမာသစ်သီးများနှင့် အခြားစားသောက်ကုန်ထုတ်နိုင်သည့် အပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်း။

အိမ်တွင်းစားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်းစနစ်တွင် မွေးမြူရေးတိရိစ္ဆာန်ငယ်များ အထူးသဖြင့် ကြက်များ၊ ဘဲများနှင့် ငါးများကို ပေါင်းစပ်မွေးမြူခြင်း။

အတားအဆီး	ဖြေရှင်းနည်း
စိုက်ပျိုးရေး အသိပညာဗဟုသုတ မရှိခြင်း	<p>သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းများကိုမေးပါ။</p> <p>ဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးရေးအရာရှိကိုမေးပါ။</p> <p>ရပ်ရွာရှိ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းမှ ကွင်းဆင်း လုပ်သားများကို မေးပါ။</p>
မြေဆီလွှာ ညံ့ခြင်း၊ ပိုးများ၊ ရောဂါများ ဖျက်ခြင်း	<p>ဒေသတွင်းပြုလုပ်သည့် သစ်ရွက်မြေဩဇာ၊ နွာချေး မြေဩဇာ နှင့် ပဲတောင့်ရည်မျိုးပဲကို စိုက်ပျိုးခြင်းကို အသုံးပြုပြီး မြေဆီ တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>ဒေသတွင်းအပင်များမှ ကိုယ်ပိုင်ပိုးသတ်ဆေး ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>ပိုးကောင်များကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ပြာကိုအသုံးပြုပါ။</p>
ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြားဝါတု ပစ္စည်းများအလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အစားအစာကို ညစ်ညမ်းစေခြင်း	<p>ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြားစိုက်ပျိုးရေး ဓာတုပစ္စည်းများကို လိုသည်ထက် ပိုမသုံးမိစေရန် အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်ကို တိကျစွာလိုက်နာပါ။</p> <p>ဘေးကင်းစိတ်ချရသော ဒေသတွင်း သွင်းအားစုများကို အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းကို အစားထိုးအသုံးပြုပါ။</p>
အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် သို့မဟုတ် တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်များမှ ဥယျာဉ်ကိုဖျက်ဆီးခြင်း။	<p>အကိုင်းများနှင့် ခိုင်ခံ့သောအပင်များဖြင့် ခြံစည်းရိုး ခတ်ပါ။</p> <p>တိရိစ္ဆာန်များဖြစ်သော ဝက်များ၊ ဆိတ်များနှင့် ဦးချိုပါသော တိရိစ္ဆာန်များကို လံကြိုးချည်၍ မွေးမြူပြီး စွန့်ပစ် ကောက်ပဲသီးနှံ များကို ကျွေးပါ။</p> <p>မျိုးစပ်များမဟုတ်ဘဲ ဒေသတွင်းမျိုးကောင်းမျိုးသန့်များကို ထားရှိပါ။</p>

ဇယား (၃-၁)။ အိမ်တွင်းအစားအစာထုတ်လုပ်မှု၏ အတားအဆီးအချို့နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းလမ်းများ

တိုးတက်ကောင်းမွန်သည့် ထုတ်လုပ်မှု နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ
ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသည့် စားသောက်ကုန်
ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုနည်းလမ်းများကို
ဖော်ထုတ် အသုံးပြုနိုင်ရန်

အိမ်တွင်းအစားအစာထုတ်လုပ်ရေး နှင့် ချက်ပြုတ်
ပြင်ဆင်မှုအခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်ပြီး
ဖြေရှင်းနည်း အချို့ကို အကြံပြုနိုင်စေရန်



ကြာချိန်

၁နာရီ ၂၅မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်
မြင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၃၀၂)

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

ဆွေးနွေးခြင်း

အိမ်တွင်းအစားအစာထုတ်လုပ်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများထဲတွင် မိသားစုအတွက် အစားအစာ ထုတ်လုပ်ပေးသော အိမ်တွင်း တစ်နိုင်တစ်ပိုင်ဥယျာဉ်ခြံရှိသူ ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲဟု မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အိမ်တွင်း ဥယျာဉ်ခြံရှိခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်ကောင်းမွန်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် အကြောင်းပြချက်များကိုရေးချပါ။ ယင်း၌ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်မှုရှိပါစေ။

အိမ်တွင်းဥယျာဉ်သည် မိသားစုအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သော အစားအစာများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။
 သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်မြစ်သစ်ဥနှင့် ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များ စိုက်ပျိုး ရရှိနိုင်သည့် အဓိကရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။
 အိမ်တွင်းဥယျာဉ်သည် ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ထင်း လောင်စာများ ပေးသည်။
 လတ်ဆတ်သော အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုနည်းပါးသောအချိန်တွင် မိသားစု စားသုံးမည့် အစားအစာများကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်း၍ စားသုံးနိုင်စေသည်။

- ၃။ ဤနည်းအားဖြင့် မိသားစုအတွက် စုံလင်ပြီး အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အိမ်တွင်းအစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုအတွက် အတားအဆီးများ

၂၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား (၅)ယောက်ထက်မပိုသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့စေပါ။
- ၂။ အဖွဲ့များအား အိမ်တွင်းအစားအစာထုတ်လုပ်မှု၏ အတားအဆီးများကို ရေးချခိုင်းပါ။ (ခွင့်ပြုချိန်၊ ၁၀ မိနစ်)
- ၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား ၎င်းတို့ဆွေးနွေးရရှိသည့် အတားအဆီးများကို အစီရင်ခံခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အခြား သင်တန်းသူ/သားများအား သူတို့ရရှိသော အခြားအချက်များကို ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။

၄။ စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် အတားအဆီးများအားလုံးကို ရေးချပါ။ အကယ်၍ မပါဝင်သေးလျှင် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းစေပါ -

- မြေမရှိခြင်း၊
- စိုက်ပျိုးရန်သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန်ပြုလုပ်ရန် အချိန်မရှိခြင်း၊
- ရေမရှိခြင်း၊
- စိုက်ပျိုးရေး အသိပညာမဟုတ်မရှိခြင်း၊
- မျိုးစေ့၊ မြေဩဇာများ၊ ကိရိယာများ၊ လုပ်သားများ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်အစာအတွက် ပိုက်ဆံမရှိခြင်း၊
- မြေဆီဩဇာမကောင်းခြင်း၊
- ကြီးထွားချိန်၊ ရိတ်သိမ်းချိန်နှင့် သိုလှောင်ထားချိန်တွင် ပိုးမွှား၊ ရောဂါကျရောက်ခြင်း၊
- အစားအစာကို ညစ်ညမ်းစေသော ဓါတုပစ္စည်းအသုံးပြုခြင်း၊
- အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် သို့မဟုတ် တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်များမှ ဥယျာဉ်ကိုဖျက်ဆီးခြင်း။

၅။ စာရင်းများကို အတူတူကြည့်ရှု၍ ဤအတားအဆီးများသည် မိသားစု၏ အစားအစာနှင့် အာဟာရဓါတ်ကို မည်သို့ထိခိုက်စေသနည်းဟု သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။

၆။ ဤအတားအဆီးများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေး သုံးသပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ စက္ကူကားချပ်များကို နောက်ပိုင်းပြသရန် အတွက် သိမ်းဆည်းပါ။

အဆင့် ၃ သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အတားအဆီးများအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ မိနစ် ၂၀

- ၁။ အဖွဲ့တိုင်းအား စက္ကူချပ်ကြီးနှင့် မင်ချောင်းများပေး၍ အတားအဆီး နှစ်ခုသို့မဟုတ် သုံးခုကို အဖွဲ့အသီးသီး ဆွေးနွေးနိုင်စေရန်စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချထားသည့် အတားအဆီးများကို ခွဲဝေပေးပါ။
- ၂။ **သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၃ ။ ၂) ကို** အားလုံးမြင်သာအောင် ပြသပါ။အဖွဲ့အသီးသီးမှ ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အတား အဆီးများအား ဖြေရှင်းနည်းများကို ပုံတွင်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ သူတို့ စဉ်းစား၍ရသည့် အခြားဖြေရှင်းနည်းများကိုလည်း ဖော်ပြနိုင် ကြောင်းရှင်းပြပါ။ (ခွင့်ပြုချိန်၊ မိနစ် ၂၀)



သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း မိနစ် ၃၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံးကို အတူတကွပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ချက် များကို ရှင်းလင်းတင်ပြခိုင်းပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးသည်အခါတွင် အခြားသင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ရှင်းလင်းတင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာ ရှိမရှိ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်စရာ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။
- ၃။ ထည့်သွင်းဆွေးနွေးနိုင်သည့် အတားအဆီးများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းဥပမာများကို ဇယား (၃-၁) တွင် ဖော်ပြထားသည်။ အကွက် (၃-၂) တွင် သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၃-၂) ရှိ နံပါတ်များ၏ ရည်ညွှန်းချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။
- ၄။ ဆွေးနွေးတင်ပြမှုအပြီး သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အိမ်တွင်းဥယျာဉ်အား တိုးချဲ့ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလားဟု မေးမြန်းပါ။



ပုံ (၃-၂)။ (သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၃-၂) ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိမ်တွင်းဥယျာဉ်



၁။ အောက်ပါတို့ကို မှတ်သားထားပါ -

ခြောက်သွေ့သောဒေသများတွင် ခြောက်သွေ့မှုကိုခံနိုင်ရည်ရှိသော ကောက်ပဲသီးနှံများ ဖြစ်သော ပဲလွမ်း၊ ပဲကျား၊ ချဉ်ပေါင် သို့မဟုတ် ဟင်းနုနွယ်နှင့် သစ်ပင်များဖြစ်သော ဒန့်သလွန်၊ အုန်းပင်နှင့် မန်းကျည်းပင် စိုက်ပျိုးရန် အကြံပေးနိုင်သည်။

- ၁။ ကောက်ပဲသီးနှံရောနှောစိုက်ပျိုးခြင်း - အာဟာရရှိသော ကောက်ပဲသီးနှံအမျိုးမျိုးကို ရောနှောစိုက်ပျိုးခြင်း။
- ၂။ သီးထပ်သီးညှပ်စိုက်ပျိုးခြင်း - အမြင့်မတူတောအပင်များကို အတူတူစိုက်ပျိုးခြင်း။
- ၃။ သစ်သီးများနှင့် အခွံမာသီးပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်း - အစားအစာကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ဥယျာဉ်ခြံနှင့် စိုက်ကွင်း၏အစွန်ဖျားတွင် အရိပ်ရစေသည်။
- ၄။ သက်ရှိခြံစည်းရိုး - ထနောင်း၊ ကြက်ဆူ၊ ဝါး၊ အလှစိုက်အုန်းပင်၊ ဒန့်သလွန်၊ ပလောပီနံနှင့် မန်ကျည်းပင်တို့ကိုစိုက်ပျိုးပြီး ဥယျာဉ်များကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရန်မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ၅။ စင်တင်ပေးခြင်း၊ နွယ်တက်စေခြင်း - အပင်များတွင် အောက်ခြေမှနွယ်ပင်တက်စေခြင်း။
- ၆။ ကောက်ရိုးအသုံးပြုခြင်း - မြေဆီလွှာအစိုဓါတ်ကိုထိန်းသိမ်းရန် မြေဆီလွှာကို သဘာဝ ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် သစ်ရွက်မြေဩဇာ၊ မြက်သို့မဟုတ်အရွက်များဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း။
- ၇။ ရေစုဆောင်းခြင်း - ခြောက်သွေ့သောဒေသများတွင် ခေါင်မိုးရေတံလျှောက်မှ မိုးရေကို စုဆောင်းခြင်း။
- ၈။ အိုး၊ခွက်၊ဘူး၊ဖာတို့တွင် စိုက်ပျိုးခြင်း - အိုး၊ခွက်၊ဘူး၊ဖာစသည့် ထည့်စရာများကို အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်းသည်နေရာနှင့် ရေကိုချွေတာသုံးစွဲနိုင်စေသည်။
- ၉။ တိရစ္ဆာန်အငယ်များ မွေးမြူရေး - ကြက်၊ဘဲစသည့်တိရစ္ဆာန်အငယ်များမွေးမြူခြင်း။
- ၁၀။ သဘာဝမြေဩဇာ - မြေဆီလွှာကောင်းမွန်စေရန် တိရစ္ဆာန်ချေးမြေဩဇာများအသုံးပြုခြင်း။

အကွက် (၃-၂)။ အာဟာရရှိသော အစားအစာထုတ်လုပ်မှုတိုးပွားရန် နည်းလမ်းများ

စိုစွတ်သော ဒေသများတွင် ရေကြိုက်သောအပင်များဖြစ်သည့် (ငှက်ပျော၊ ကန်စွန်းဥ၊ ကြာပင်၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ပိန်းဥ)များကို မိသားစုများစိုက်ပျိုးနိုင်သည်။
 ပွသောမြေဆီလွှာများကို ကြိုက်သော ကောက်ပဲသီးနှံများအား မြေဆီလွှာစီးဆင်းမှု ကောင်းမွန်ရန် တောင်ပူစာများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ရကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အိမ်တွင်းဥယျာဉ်တွင် အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထုတ်လုပ် နိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အကြံပြုခဲ့ကြသည့် ထုတ်လုပ်မှု တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသော စိုက်ပျိုးရေးနည်းလမ်းများအား အသုံးချမချ သင်တန်း/သားများအား မေးမြန်းပြီး ၎င်းတို့ကို ဘယ်လို စီစဉ်ပြီးအသုံးချမလဲ မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

ထုတ်လုပ်မှုနည်းလမ်းကောင်းများဖြင့် စိုက်ပျိုးသော အိမ်တွင်းဥယျာဉ်များသည် အိမ်ထောင်စု တစ်ခု၏ အာဟာရ ဓါတ်ဖူလုံစေရန် ကောင်းကောင်းပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။

မိသားစုတွင် အရင်းအမြစ်များရှားပါးနေသည့်တိုင် အိမ်တွင်းအစာထုတ်လုပ်မှု ပြုနိုင်သည်။

သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် မိသားစုများမှ ဒေသတွင်း ထုတ်လုပ်၊ စုဆောင်းနိုင်သောအစားအစာ ပမာဏကိုတိုးတက်စေသည်။ အစားအစာထုတ်လုပ်ရာတွင် ရောဂါပိုးများ၊ အဆိပ်ရှိဓါတ်ပစ္စည်းများ မထိတွေ့အောင် သတိပြုရမည်။ ၎င်းတို့သည် လူများအား မကျန်းမမာဖြစ်စေပါသည်။

မိမိဝင်ငွေအလျောက် အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

နောက်ခံအကျဉ်း ၃-၂

အစားသောက်ဝယ်ယူရာ၌ ကောင်းမွန်စွာ ရွေးချယ်ခြင်း

အထူးသဖြင့် မြေမရှိသော (သို့) လယ်သမားမဟုတ်သောမိသားစုများသည် အစားအစာများကို ဝယ်ယူခြင်းဖြင့်သာ ရယူစားသုံးနိုင်ကြသည်။ ဝင်ငွေနည်းပါးပြီး အာဟာရမပြည့်ဝခြင်းကို ခံစား ဖူးပြီးသား မိသားစုများအနေဖြင့် အစားအစာဝယ်ယူရာ၌ ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

အာဟာရတန်ဖိုးသည် အကောင်းဆုံးတန်ဖိုးဖြစ်သည်။

လူအများစုသည် အစားအစာဝယ်ယူသည့်အခါတွင် အစားအစာ၏ ဈေးနှုန်း/ငွေတန်ဖိုးကိုသာ တွေးကြသည်။ သို့သော် အစားအစာ၏အာဟာရတန်ဖိုးကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အလေ့ကျပေါက်သောအစာများ ခူးဆွတ်ခြင်းတို့ဖြင့် မိသားစုအတွက် ညီညွတ်မှုတပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို လုံလောက်စွာ မရရှိနိုင်လျှင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ ဝယ်ယူရန် မိမိတို့၏ ဝင်ငွေများကို ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသင့်သည်။ ဆန်သည် အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာရင်းမြစ်ကောင်း ဖြစ်သော်လည်း အခြား အာဟာရဓါတ်များ ပါဝင်မှုနည်းပါးသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆန်မှ မပေးစွမ်းနိုင်သော အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားဓာတ်ပါသော အစာများကို တတ်နိုင်သမျှ ဝယ်ယူစားသုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အစာအရည်အသွေး

ဝယ်ယူထားသော အစားအစာများ၏ အရည်အသွေးသည် နောက်ထပ်စဉ်းစားစရာ အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် တိရိစ္ဆာန် ထွက်ကုန်များကိုသာဝယ်ယူသင့်သည်။ ဟင်းသီး၊ဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို မခူးဆွတ်မီ (ဆေးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍) တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အတွင်း ပိုးသတ်ဆေးမဖြန်းထားသင့်ပါ။ အသားစားရန်တိရိစ္ဆာန်များကို မသတ်ဖြတ်မီ တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း၊ ဆေးကျွေးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ရောင်းရန်အတွက် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်အသားများကို အအေးခန်းတွင်ထားရှိပြီး ယင်ကောင်နားခြင်းမှ ကာကွယ်ရမည်။



ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များနှင့် အခြား အစေ့အဆန်များသည် ခြောက်သွေ့ပြီး သန့်ရှင်းနေရမည်။ ၎င်းတို့ကို ပိုးထိုး၊ ဖွိုတက်မခံသင့်ပါ။ ပိုးထိုးခြင်းကို ပြောင်းနှင့်စပါးစေ့ရှိ အပေါက်များအားဖြင့် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဖွိုတက်ခြင်းကိုမူ မြေပဲနှင့်အစေ့အဆန်များပေါ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ၎င်းမို့သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အဆိပ်တစ်မျိုးကို ထုတ်လွှတ်တတ်ပါသည်။

အာဟာရတန်ဖိုးမရှိသည့်အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

ဈေး သို့မဟုတ် ဆိုင်များမှဝယ်ယူသည့် အစားအစာများဖြစ်သော၊ အလွန်ပြုပြင်မွမ်းမံသည့် ချိုသော သို့မဟုတ် ငန်သောအစားအစာနှင့် ဆော်ဒါရည်များကို ရှောင်ရှားရမည်။ ၎င်းတို့သည် အာဟာရဓါတ် အနည်းငယ်သာပါရှိပြီး များစွာစားသုံးပါက ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင်၎င်းတို့သည် ကုန်ကျစရိတ်များပြီး၊ ထိုကုန်ကျစရိတ်များဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ပို၍ဝယ်ယူ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် မိမိတို့တတ်နိုင်သော
လုံခြုံစိတ်ချရသော၊ အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို
ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ရန်။



ကြာချိန်

၁နာရီ ၁၅မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

ဇယား (၃-၂) တွင်ဖော်ပြထားသော
အစားအစာအမျိုးအစားများကို စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင်
ကူးရန်

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေဝယ်ကြသလဲ

၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ခွဲခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့လျှင် လေးငါးဦး ပါပါစေ။ အစာကုန်ကျစရိတ် ဇယားကို ဝေပါ။
- ၂။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မိမိတို့ပုံမှန်ဝယ်ယူလေ့ရှိသည့် အစားအသောက်များကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဇယားပါအစာအမျိုးအစားကို ပြောသည့်အခါတိုင်း ဇယားပေါ်တွင် အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် ၂

ဆွေးနွေးခြင်း

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများနှင့် အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အောက်ပါတို့ကိုအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ -
 - ဒီအစားအစာတွေထဲမှာ ဘယ်ဟာတွေက ဈေးအပေါဆုံးလဲ၊ ဘယ်ဟာတွေက ဈေးအကြီးဆုံးလဲ။
 - ဘယ်ဟာတွေမှာ ပိုက်ဆံအများဆုံးသုံးသလဲ။
 - စာရင်းမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေထဲက ဘယ်ဟာတွေက အာဟာရဓါတ် အနည်းဆုံးလဲ။
 - အစာအုပ်စုသုံးစွဲ (အင်အားဖြစ်စေသော၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသော၊ ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာအုပ်စု) က ဘယ်အစားအစာတွေကို အိမ်တွင်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု သို့မဟုတ် အလေ့ကျပေါက်သော အစာတွေနဲ့ အစားထိုးလို့ ရနိုင်ပါသလဲ။
 - ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ဘယ်အစားအစာတွေဝယ်ယူရာမှာ ပိုက်ဆံပိုသုံးသင့်လဲ။ ဘယ်အစားအစာတွေကို ဝယ်ယူရာမှာ ပိုက်ဆံလျော့သုံးစွဲသင့်သလဲ။

သင်တန်းသားများပေါ်ပြသည် အမျိုးအစား
များကို အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။

- အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာ ဥပမာများ
- ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်ကြမ်း၊ ပေါင်မုန့်
- အားလူး၊ ပိန်းဥ၊ ပလောပီနံ
- မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ
- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာဥပမာများ
- ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များ
- အသား၊ ကြက်/ဘဲ၊ ကလီစာ
- ငါး၊ အခွံမာရေသတ္တဝါများ၊ ငါးပိ
- နို့
- ကြက်ဥများ
- ရောဂါကာကွယ် စေသည့်အစာဥပမာများ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီး၊ ဆေးဘက်ဝင်သော အပင်များ၊
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- အာဟာရဓါတ်နည်းသော စားစရာနှင့် သောက်စရာ ဥပမာများ
- သကြား၊ ကိတ်မုန့်များ၊ သကြားလုံးများ၊ ချိုသောသရေစာ၊
- ငန်သော သရေစာ၊ ဆော်ဒါရည်များ
- နို့ဆီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အရက်

ပုံ (၃-၂)။ ဝယ်ယူလိုသော အစားအစာအမျိုးအစား

အဆင့် ၃

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် စဉ်းစားမည့်အချက်များ

၂၅ မိနစ်

- ၁။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တိုင်းကို စက္ကူချပ်ကြီးများပေးပြီး အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် စဉ်းစားရမည့် အချက်များကို ဝိုင်းဝန်း စဉ်းစားခိုင်းပါ။ (ခွင့်ပြုချိန်၊ ၁၀ မိနစ်)
- ၂။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံးကို အတူတကွပြန်လည်ခေါ်ယူပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြခိုင်းပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးတိုင်း အခြားသင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မေးမြန်းစရာ ရှိမရှိ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်စရာ ရှိမရှိမေးပါ။

သင်ဘာတွေဝယ်ယူမလဲ။

၁၅ မိနစ်

၁။ အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် ဆိုင်ကြီးများ၊ ဆိုင်ငယ်များ၊ ဈေးများ သို့မဟုတ် လယ်သမားများထံမှ တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူခြင်းများတွင် ဘယ်ဟာက ပိုပြီးဈေးတော်သလဲဟု မေးမြန်းပါ။ ထိုမတူညီသောနေရာများမှ ဈေးဝယ်ရာတွင် အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များက ဘယ်အရာတွေလဲဟု မေးမြန်းပါ။ ဆွေးနွေးရာတွင် ဆိုင်ကြီးများသည် ရပ်ရွာနှင့် ဝေးလံပါက သွားလာရေးစရိတ်များကို ထည့်တွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။

၂။ မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိသည့် အစားအစာများသည် ပို၍အာဟာရရှိကြောင်းသူတို့အား သတိပေးပါ။ မွမ်းမံရာ၌ အရောင်ဆိုးခြင်း၊ အနံ့အရသာထည့်ခြင်း၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ဆားနှင့် သကြားများ အသုံးပြုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

၃။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဈေးကြီးသော အစားအစာများသည် ပို၍တွက်ချေကိုက်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အာဟာရဓါတ် ပိုပြီးပါဝင်ကြောင်းသတိပြုပါ။

၄။ အာဟာရအရှိဆုံး ဘယ်အစားအစာမျိုးအစားများကို ဝယ်ယူသလဲ မေးမြန်းပါ။ ဆွေးနွေးချိန်တွင် အသား၊ ငါး၊ နို့၊ ဥများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဝါရောင်နှင့် လိမ္မော်ရောင်သစ်သီးများ၊ ဟင်း သီးဟင်းရွက်များ နှင့် အိုင်အိုဒင်းဆားများကို တတ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း အမြဲတမ်းဝယ်ယူသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၅။ မည်သည့်အစားအစာကို မဝယ်ယူဘဲ ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်းသူတို့အား မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည် -

- သက်တမ်းကျော်သော၊ ပျက်စီးနေသော၊ ညစ်ပတ်နေသော၊ ကြာပြီဖြစ်သော၊
- ပွိုတက်နေသော သို့မဟုတ် အနံ့ဆိုးထွက်နေသော အစားအစာ
- ယင်ကောင်များနှင့် အခြားပိုးကောင်းများနှင့် ထိတွေ့ပြီးဖြစ်သော သို့မဟုတ်
- အေးသော နေရာတွင် မသိမ်းထားသော အသား၊ ငါး သို့မဟုတ် ကြက်သား
- အာဟာရသိပ်မပါဘဲ သကြားနှင့် အရောင်ဆိုးဆေး အများအပြားပါဝင်သော
- အသင့်စားသရေစာ၊ သောက်စရာများနှင့် သကြားလုံးများ
- အာဟာရဓါတ်နည်းပြီး အလွန်အရောင်ချွတ်ထားသော သို့မဟုတ် အလွန်ပြုပြင်
- ထားသော အစားအစာ
- ကလေးအတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်သော မိခင်နို့ရည်မဟုတ်သည့် အာဟာရနို့မှုန့်

၆။ ပဲတောင့်ရှည်မျိုးစိတ်များနှင့် ဆန်များသည် ဈေးပေါပေါဖြင့် ပမာဏများများ အမြဲတမ်း ဝယ်ယူနိုင်ကြောင်းသတိပြုပါ။ ဤကဲ့သို့အလွယ်တကူသိုလှောင်ထားသော အစားအစာများကို သူငယ်ချင်းဆွေမျိုးများနှင့်အတူ အများဈေးဖြင့်ဝယ်ယူနိုင်ကြောင်းအကြံပြုပါ။^{၁၀}

၁၀ Adapted from FAO/WHO/UNU (2004)



အဆင့် ၅

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ကြောင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် အာဟာရအရှိဆုံး အစာအစားများရွေးချယ်ဝယ်ယူရန် ဘာကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား နောက်ပိုင်း ဈေးဝယ်ထွက်လျှင် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည်လဲ မေးမြန်းပါ။



သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် အဟာရရှိသော အစားအစာများကို ပို၍ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။
အဟာရပြည့်သည့်အစားအစာများသည် တခါတရံ ဈေးပိုကြီးပြီး တခါတရံမူ ဈေးပိုနည်းသည်။
အဟာရမရှိသည့်အစားအစာများကို မိသားစုများဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ပိုက်ဆံမဖြုန်းတီးသင့်ပါ။
အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ဟောင်းနွမ်း၊ အနံ့မကောင်းသော သို့မဟုတ်
ညစ်ညမ်းသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။
ပို၍ဈေးတော်နိုင်သောကြောင့် အများဈေးဖြင့်ဝယ်ယူပါ။

ဈေးကွက်သဏ္ဍန်တူလေ့ကျင့်ခန်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် မိမိတို့တတ်နိုင်သော၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော၊ အာဟာရရှိသော အစား အစာများကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်စေရန်



ကြာချိန်

၄၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်
နောက်ဆက်တွဲ ၃ တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း
စက္ကူချပ်ကြီး ၆ ချပ်ပြင်ဆင်ပါ
အောက်ပါငွေစက္ကူအရွက်များဖြင့် စုစုပေါင်းငွေအတု
၅၀၀၀ ပြုလုပ်နိုင်ရန် စက္ကူများကိုညှပ်ပါ -
၁၀၀ ကျပ်တန် ၂၀ ရွက် နှင့်
၅၀၀ ကျပ်တန် ၆ ရွက်။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ဈေးသွားခြင်း

မိနစ် ၃၀

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ဆန္ဒအလျောက် သရုပ်ဆောင်လုပ်လိုသောသူ နှစ်ယောက်ကိုခေါ်ပါ။
နောက်ပြီး အဖွဲ့(၆)ဖွဲ့ ခွဲပါ။ သရုပ်ဆောင်နှစ်ဦး ဈေးဝယ်သူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် အဖွဲ့(၆)ဖွဲ့မှ ကုန်စည်အမျိုးမျိုးရောင်းသော ဆိုင်အတုများပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ၂။ မိခင်ငယ်တစ်ဦးသည် သူ၏အဒေါ်နှင့်ဈေးဝယ်ထွက်မည့် ဇာတ်လမ်းကိုရှင်းပြပါ။
မိခင်ငယ်သည် ငွေအနည်း ငယ်သာရှိပြီး ငွေနည်းနည်းဖြင့် အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ဝယ်ယူရန် အဒေါ်က အကြံပေးရမည်။
- ၃။ ဈေးဝယ်မည့်သူအဖြစ်သရုပ်ဆောင်မည့်သူနှစ်ဦးအား တစ်ယောက်က မိခင်ငယ်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်က အဒေါ်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၄။ အဖွဲ့ (၆)ဖွဲ့ကို အောက်ပါခေါင်းစဉ်များဖြင့်ရေးထားသော စက္ကူချပ်ကြီးများကို ပေးပါ -
 - သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်၊
 - ပဲအမျိုးမျိုးဆိုင်၊
 - အသားနှင့် ဥများဆိုင်၊
 - ငါး၊ ငါးခြောက် ဆိုင်၊
 - စားဆီ၊ ဆန် နှင့် ခေါက်ဆွဲဆိုင်၊
 - မုန့်ဆိုင်။
- ၅။ အဖွဲ့များအား ရောင်းမည့်ပစ္စည်းများနှင့် ဈေးနှုန်းအစစ်အမှန်များကို သက်ဆိုင်ရာ စက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချခိုင်းပါ။ ကားချပ်ပေါ်တွင် နောက်ထပ်ပစ္စည်းများ ထပ်မံ ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ သို့သော် ဖြည့်စွက်သော အစားအစာများသည် စက္ကူချပ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အစာအုပ်စုတစ်ခုထဲမှဖြစ်ရမည်။
- ၆။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတွင် အရောင်းတာဝန်ခံတစ်ယောက်စီ ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။
ကျန်အဖွဲ့ဝင်များသည် ပရိသတ်အဖြစ်ပါဝင်နိုင်သည်။
- ၇။ သင်တန်းခန်းမတွင် ဈေးကိုအတန်းလိုက်ပြုလုပ်ထားပြီး ဆိုင်ရှင်ကို အရှေ့တွင်ထားရမည်။
စက္ကူချပ်ကြီးကို ဈေးဝယ်သူဆီသို့ ဖြန့်ပြထားခိုင်းပါ။ ပရိသတ်အားလုံးမြင်အောင်ပြပါ။

၈။ အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ -

ဆိုင်ရှင်များသည် ဝယ်ယူမှုများကို သူတို့၏အစားအစာများ ကောင်းမွန်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး ဝယ်ယူအောင် တိုက်တွန်းရမည်။ ပိုက်ဆံတန်ဖိုး၊ အာဟာရအာနိသင်၊ အရည်အသွေး၊ သန့်ရှင်းမှုနှင့် လတ်ဆတ်မှုတို့ အရဝယ်ယူသင့်ကြောင်း ဝယ်ယူမှုများအား ပရိတ်သတ်များက တိုက်တွန်းရမည်။

၉။ မိခင်ငယ်လေး သရုပ်ဆောင်သောသင်တန်းသားအား ပိုက်ဆံအတု ၅၀၀၀ကျပ်ကို ပေးပြီး၊ သူမနှင့်အဒေါ်အား ဆိုင်တစ်ခုချင်းစီရှိ ရောင်းရန်အစားအစာများကို လိုက်ကြည့်ခိုင်းပြီး မိသားစု၏ လိုအပ်သော အစားအစာကိုရရှိရန် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခိုင်းရမည်။

၁၀။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုစတင်ပါ။

၁၁။ ဈေးဝယ်သူနှစ်ဦး ပိုက်ဆံအားလုံးသုံးပြီး ဈေးဝယ်ပြီးသောအခါ ကောင်းသောရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ သို့မဟုတ် အခြားပို၍အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ဝယ်ယူရန် ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

၁၂။ အကယ်၍ အချိန်ရှိပါက အခြားသရုပ်ဆောင်များပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်ပြီး လုပ်နိုင်သည်။

အဆင့် ၂ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ရကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် မည်သည့်အစားအစာများဝယ်ယူရမည်ကို သေချာစွာစဉ်းစားရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းဆွေးနွေးပါ။
- ၃။ နောက်ပိုင်းဈေးဝယ်ထွက်လျှင် ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည် အကြောင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။



သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် အဟာရရှိသော အစားအစာများကို ပို၍ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။
အဟာရမရှိသည့် အစားအစာများအတွက် ငွေကုန်မခံသင့်ပါ။

ဈေးဝယ်ဉာဏ်စမ်း



ရည်ရွယ်ချက်

အစားအစာများကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ရွေးချယ် ဝယ်ယူနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည် သုံးသပ်ရန်



ကြာချိန်

၅၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

ဇယား (၃-၃) ရှိမေးခွန်းများကို စက္ကူချပ်ကြီးများပေါ်တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အနိုင်ရရှိသောအဖွဲ့များကို ဆုပေးအတွက် လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ဈေးဝယ်ဉာဏ်စမ်း

မိနစ် ၄၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ (၁) အား ပထမမေးခွန်းမေးပါ။ အဖြေမှန်လျှင် နှစ်မှတ်ပေးပါ။ တစ်ချို့တစ်ဝက်သာ မှန်လျှင် တစ်မှတ်ပေးပါ။ အကယ်၍အဖြေမှားလျှင် သို့မဟုတ် သူတို့အဖြေမသိလျှင် အခြားအဖွဲ့အား ဖြေခွင့်ပေးပါ။ ပထမဦးဆုံးလက်ထောင်သောအဖွဲ့သည် ဖြေဆိုနိုင်သည်။ အကယ်၍ အဖြေမှန်လျှင် အမှတ်ပေးပါ။ တစ်ဖွဲ့မှ မဖြေနိုင်လျှင် အဖြေမှန်ကိုပြောပြပါ။
- ၃။ အဖွဲ့ (၂) အား နောက်မေးခွန်းတစ်ခုမေးပါ။ အထက်ပါအဆင့်အတိုင်း ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၄။ အထက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း အဖွဲ့ (၃) နှင့် (၄) ကိုမေးမြန်းပါ။ နောက်ပြီး အဖွဲ့(၁) မှ ပြန်စပါ။
- ၅။ ရမှတ်ကိုပေါင်းပြီး အနိုင်ရသောအဖွဲ့အား လတ်ဆတ်သောအသီးကို ဆုအဖြစ်ပေးပါ။

အဆင့် ၂

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူခဲ့ကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင် ဘယ်အစားအစားများဝယ်ယူရမည်ကို သေချာစွာစဉ်းစားရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ နောင်ဈေးဝယ်ထွက်လျှင် ဤသတင်း အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုမလဲဟု သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

အစားအစာဝယ်ရာတွင် လတ်ဆတ်ပြီး မှီမတက်နေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

ဝယ်ယူမည့်အစားအစာ၏ အာဟာရတန်ဖိုးကို စဉ်းစားပါ။ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များနှင့် အဝါရောင် လိမ္မော်ရောင် အသားထူသည့် သစ်သီး/ဟင်းသီးများသည် ရောဂါကာကွယ်သည့် ဝါတ်အများအပြား ပါဝင်သည်။

မေးခွန်း	အဖြေ
ဂေါ်ဖီထုပ်/တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ်အစား အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ရှိသော ဒန့်သလွန်ကိုရွေးချယ်လျှင် ဘယ်အာဟာရဓါတ်ကို ပို၍ရရှိနိုင်ပါသလဲ။	အစိမ်းရောင်ဖျော့အရွက်ရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထက် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသော အာဟာရဓါတ်များ ပို၍ပါဝင်သည် (ဗီတာမင် အေ နှင့် သံဓါတ်)
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ရာတွင် အခြား မည်သည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား သင့်သလဲ။	လတ်ဆတ်သလား။ အကြာကြီးထားပြီး ညှိုးနွမ်းနေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ အာဟာရဓါတ်အများအပြား ဆုံးရှုံးသည်။ မကြာသေးမီက စိုက်ပျိုးရေး ဓာတုပစ္စည်းများ ဖြန့်ထူးထားသလား။
အဝါရောင် (သို့) လိမ္မော်ရောင်ဖြစ်သည့် သင်္ဘောသီး သို့မဟုတ် ဖရုံသီးများကို ဝယ်ခြင်းဖြင့် ဘယ်ဗီတာမင်တွေကို အများအပြားရရှိနိုင်သလဲ။	ဗီတာမင် အေ (ဗီတာမင်အေသည် အမြင်အာရုံ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ကိုယ်ခံအားအတွက် အရေးကြီးကြောင်းသတိပေးပါ)
အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရောင်းဆိုင်တွင် အင်အားဖြစ်စေသော ဘယ်အစားအစာများကို ရောင်းသလဲ။	အာလူးများနှင့် ပိန်းဥများ
အသားဆိုင်တွင် အစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့် အချက်များကို သိရှိလိုသလဲ။	လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပေါ်ထားသလား။ အေးသောနေရာတွင် ထားပါသလား။ ယင်ကောင်ရန်မှ ကာကွယ်ထားပါသလား။
ပဲဆိုင်တွင်ရောင်းသည့် မြေပဲနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်များကို သိရှိလိုသလဲ။	၎င်းတို့သည် မှီတက်နေပါသလား။ မှီတက်နေသောမြေပဲကို စားသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
ဘယ်ဆိုင်တွေက အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို မရောင်းချသလဲ။	သရေစာဆိုင်။ ၎င်းအစားအစာများသည် သီးသန့်အချိန်အတွက် ထားရှိရမည့် အစားအစာများဖြစ်ပြီး ပိုက်ဆံကုန်သလောက် ထိုက်တန်သည် အကျိုးမပေးပါ။

ပုံ (၃-၃)။ အစားအစာဝယ်ယူခြင်းအတွက် မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ



အခန်း ၄

ရည်ရွယ်ချက်



အာဟာရပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက်
ဘေးကင်းသန့်ရှင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်
သည့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ထားသိုမှုကို
သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်၍
ထပ်ဆင့်ပြန်ကြားပြောနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်။

သေးငယ်သော အာဟာရပြဿနာ များကို ဖြေရှင်းခြင်း

အကြောင်းအရာအကျဉ်း

ကြာချိန်

အခန်း ၄-၁	၁၆၄	မိသားစုကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး	
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၁	၁၆၆	ကစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
အခန်း ၄-၂	၁၇၂	ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့် နေအိမ်ဝန်းကျင်	
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၂	၁၇၄	နေအိမ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
အခန်း ၄-၃	၁၇၉	အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း	
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၃ က	၁၈၄	အစားအသောက် သန့်ရှင်းရေးနှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း	၁နာရီ ၁၀မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၃ ခ	၁၉၀	အစားအသောက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်စမ်း	၅၀မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၃ ဂ	၁၉၄	အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲ	၂နာရီ ၄၅မိနစ်



ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုများ

ဤခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ သင်ခန်းစာများကို မဆွေးနွေးမီ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအနေဖြင့် **ခေါင်းစဉ်(၁)** အောက်တွင်ပါရှိသည့် အမာအုပ်စုများအကြောင်းကို ဦးစွာလေ့လာပြီးဖြစ်ရမည်။

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် နောက်ခံအကျဉ်းများသည် သင်တန်းမစတင်မီ သင်ဖတ်ရှုရမည့် သင်ခန်းစာများဖြစ် သည်။ ယင်း၌ သင်ခန်းစာအတွင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြထားသည်။

ဤသင်ခန်းစာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် လမ်းညွှန်သက်သက်သာဖြစ်သောကြောင့် ဒေသတစ်ခုရှိ သင် တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် စာတတ်မြောက်မှု အဆင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သဘာဝပတ် ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိအောင် ပြန်လည်မွမ်းမံပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။

မိတ်ဆက်ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေသည့် ကစားနည်းများနှင့် ယုံကြည်မှုတည် ထောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် သင်တန်းသူ သင်တန်းသား အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမို ခင်မင်ရင်းနှီးလာစေရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၁)ပါ။ (နမူနာများကို ကြည့်ရှုပါ။)

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ ပင်ပန်းနေပြီဟု ယူဆပါက အားသစ်လောင်း ကစားနည်း များကို အသုံးပြုပါ။ နောက်ဆက်တွဲ (၁)ပါ။ (နမူနာများကို ကြည့်ရှုပါ။)

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကောင်းစွာရေးသားပတ်ရှုနိုင်ခြင်းမရှိပါက ရုပ်ပုံများကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

ထစ်ဦးတည်း ဒိုင်ခံစကားပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်ခန်းစာများကို ဝေပ၊ဝေပါးပါးနှင့် လွတ်လပ်ပျော်ရွှင် ဖွယ်ကောင်းအောင်ပြင်ဆင်ပါ။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ ဖော်ပြသည့် အမြင်သဘောထားများ သို့မဟုတ် သတင်း အချက်အလက်များ မှားယွင်းနေပါက ပြန်လည်တည်မတ်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး၌ မည်သည့်အချက်များကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရကြောင်း သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ နှင့်အတူတကွ ဆင်ခြင်၍ သင်ခန်းစာပါ အိမ်ကသတင်းစကားများကို ပြန်လည်သုံးသပ်တင်ပြပါ။

အဖွင့်မိတ်ဆက်

သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်၍ တကိုယ်ရေနှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် လူအများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရအခြေအနေအား သိသာသော သက်ရောက်မှုများရှိနိုင်သည်။ အစားအသောက်များသည် ပိုးမွှားများကြောင့် ဖျက်ဆီးခံရနိုင်ပြီး ရောဂါပိုးများ သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးရေးသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းကြောင့်လည်း ညစ်ညမ်းပျက်စီးရနိုင်သည်။ ပျက်စီးလျက်ရှိသည့် သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းအောက်သိုးလျက်ရှိသည့် အစားအသောက်များသည် အာဟာရတန်ဖိုးကို လျော့ကျသွားစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့အား ဖျားနာစေနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းရေးညှိဖျင်းမှုနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် ဖျားနာမှုများ၌ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ကပ်ပါး သန့်ကောင်စွဲခြင်း နှင့် အရေပြား ရောဂါများ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့သော ဖျားနာမှုများက ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အာဟာရဓာတ်များ စုပ်ယူစားသုံးနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ညစ်ညမ်းပျက်စီးစေသည့် အကြောင်းရင်းများ

အများအားဖြင့် အောက်ပါအချက်များသည် အစားအသောက်များကို ညစ်ညမ်း ပျက်စီး သွားစေနိုင်သည်။

အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီ လက်ကိုဆေးကြောသန့်စင်မှုမရှိခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိသည့် နေရာ၌ ချက်ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသည့် အိုးခွက်ပန်းကန်များအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့ သော ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်လျောညီထွေမရှိသည့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှုပုံစံများ၊

အစားအသောက်များကို ပိုးမွှားများ၊ ကြွက်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးများရန်မှ ကာကွယ်တားဆီးမှုမရှိခြင်း၊

ညစ်ညမ်းသည့်ရေများကို သောက်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရာ၌ အသုံးပြုခြင်း၊

လက်မဆေးဘဲ ထမင်းစားခြင်း၊

အိမ်သာတက်ပြီး လက်မဆေးခြင်း၊

ကလေးတင်ပါးအားသန့်စင်ပြီးနောက် လက်မဆေးခြင်း၊

မိသားစုများအနေဖြင့် ကောင်းမွန်သည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး နှင့် နေအိမ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများကို ကျင့်ဆောင်သင့်သည်။ သောက်သုံးရေနှင့် ချက်ပြုတ်ရာ၌ သုံးစွဲသည့်ရေများကို ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရင်းမြစ်များမှသာ ရယူသုံးစွဲသင့်ပြီး၊ အဖုံးများ ဖုံးအုပ်ကာ မသန့်ရှင်းသောအရာများဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရမည်။

မိသားစုကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

နောက်ခံအကျဉ်း ၄-၁

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၏ အရေးကြီးပုံ

ညံ့ဖျင်းသည့် တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးသည် အစားအစာ မသန့်ရှင်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် ကပ်ပါးသန့်ကောင်စွဲခြင်း ကဲ့သို့သော ရောဂါများသည် ရောဂါဖြစ်စေသည်ပိုးမွှားများပါသော မသန့်ရှင်းသည့် အစားအသောက်များ စားသုံးမိရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ရောဂါများသည် အစာမှ လိုအပ်သော အာဟာရကို ကိုယ်ခန္ဓာမှစုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိအောင် ဟန့်တားလျက်ရှိသဖြင့် ကလေးငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့ရနိုင်သည်။ (အခန်း ၁-၁ ကို ကြည့်ရှုပါ)

တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကြံပြုချက်များ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုမြှင့်တင်ပြီး အစားအသောက်မသန့်ရှင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မိမိ၏လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းသည် သန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့် မိမိတို့လက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် -

- ရေအိမ်အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် လက်ဆေးပါ။
- ကလေးငယ်များ၏ တင်ပါးအားသန့်စင်ပြီး မစင်ကိုကိုင်တွယ်ရသည်အခါတိုင်း လက်ဆေးပါ။
- အစာမစားမီနှင့်စားပြီး၊ ကလေးငယ်ကိုအစာမကျွေးမီ လက်ဆေးပါ။
- အထူးသဖြင့် အစားအစာများကိုမကိုင်တွယ်မီ သို့မဟုတ် မပြင်ဆင်မီ ဦးစွာလက်ဆေးပါ။
- လူနာကို မပြုစုမီနှင့် ပြုစုပြီးနောက် ချက်ခြင်းလက်ဆေးပါ။
- မြေကြီး၊ ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ဆေးပါ။

မှန်ကန်သည့်လက်ဆေးမှု နည်းလမ်း

မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးသည့် နည်းလမ်းမှာ မိမိ၏လက်ထဲသို့ သန့်ရှင်းသည့်ရေဖြင့် လောင်း၍ လက်ဖမိုး၊ လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်းများ၊ လက်ချောင်းများအကြား၊ လက်သည်းများ၊ လက်ထိပ်ဖျားများနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များအထိ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရမည်။ ပြီးနောက် ရေဖြင့်ဆေးကြောရမည်။



တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းပါ။

- လက်သည်းများကို တိုတိုညှပ်၍ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။
- သန့်ရှင်း၍ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဆောက်လုပ်ထားသည့် အိမ်သာများကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးချီးသေးများကို အိမ်သာတွင်စွန့်ပစ်ပါ။
- သန့်ကောင်ကပ်ပါမှုကိုရှောင်ကြဉ်ရန် အပြင်ထွက်တိုင်း ဖိနပ်စီးပါ။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အောက်ပါတို့ အတွက် အထောက်အကူပြုရန် ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ မှန်မှန်ကန်ကန် လက်ဆေးတတ်လာစေရန်။



ကြာချိန်

၁နာရီ



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
သန့်ရှင်းသည့် ရေတစ်ပုံး
ဇလုံ သို့မဟုတ် ဇလား
ဆပ်ပြာတစ်တုံး
ရေခွက်အသေးတစ်ခု

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

၁၅ မိနစ်

၁။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အမှုအကျင့်ကောင်းများကို လေ့ကျင့်ဖော်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆပါသလား။ ယူဆပါက အဘယ်ကြောင့်နည်းဟု သင်တန်းသူ/သားများကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့၏ ဖြေဆိုချက်များကို စက္ကူကားချပ်ကြီး တစ်ခုပေါ်တွင် စုစည်းရေးဖွဲ့၍ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်မှုရှိအောင်ဂရုစိုက်ပါ။

ညံ့ဖျင်းသည့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအမှုအကျင့်များသည် ဖျားနာစေသည့် ရောဂါပိုးများ သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်များအားဖြင့် ညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖျားနာလာပါက အထူးသဖြင့်ဝမ်းလျော့ပါက ကိုယ်ခန္ဓာ၏အာဟာရ စုပ်ယူ စားသုံးနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။ ညံ့ဖျင်းသည့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအမှုအကျင့်များက အစာအတွင်းရှိ အာဟာရပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှုကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ငါးဦးထက်မကျော်သည့် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စာရင်းပြုစုစေပါ။ (၁၀) မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အဖွဲ့လိုက်ရှင်းလင်းတင်ပြမှုနှင့် ဆွေးနွေးသုံးသပ်မှု

၁၀ မိနစ်

၁။ မိမိတို့၏ ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ရွေးချယ်ပါ။ ယင်းအပေါ် မည်သည့်အချက်ကို ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုကြောင်း ကျန်အဖွဲ့များကို မေးမြန်းပါ။

၂။ တုန့်ပြန်ချက်များကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်၍ မိသားစုဝင်များမှ အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ထည့်သွင်းဆွေးနွေးပါ။

မိသားစုဝင်တိုင်းသည် သန့်ရှင်းသည့်နေနှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့် မိမိတို့လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် -

- ရေအိမ်အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် လက်ဆေးခြင်း၊
- ကလေးငယ်၏တင်ပါးကိုသန့်စင်ပြီး မစင်ကိုကိုင်တွယ်သည့်အခါတိုင်း လက်ဆေးခြင်း၊

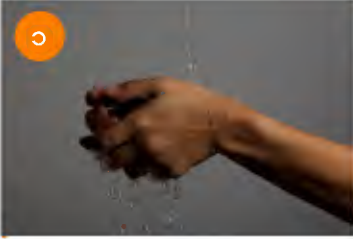
အစာမစားမီနှင့် စားပြီး၊ ကလေးငယ်ကိုအစာမကျွေးမီ လက်ဆေးခြင်း၊
 အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ သို့မဟုတ် မပြင်ဆင်မီ လက်ဆေးခြင်း။
 အသားစိမ်းနှင့် ငါးစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ဆေးခြင်း၊
 လူနာကို မပြုစုမီနှင့် ပြုစုပြီးနောက် လက်ဆေးခြင်း၊
 မြေကြီး၊ ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်
 အခါတိုင်း လက်ဆေးခြင်း။

လက်သည်းများကို တိုတိုညှပ်၍ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။
 သန့်ရှင်း၍ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဆောက်လုပ်ထားသည့် အိမ်သာများကို အသုံးပြုပါ။
 သန့်ကောင်ကပ်ပါမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အပြင်ထွက်တိုင်းဖိနပ်စီးပါ။

မှန်ကန်သည့်လက်ဆေးမှု နည်းလမ်း

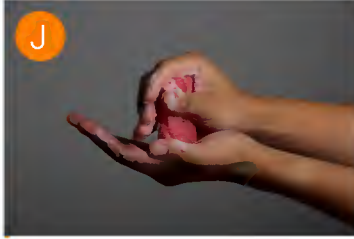
၃၅ မိနစ်

- ၁။ ရောဂါပိုးများကိုကာကွယ်တားဆီးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိမိ၏လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
 စေတနာ့လုပ်အားပေးတစ်ဦးကို ရွေးချယ်၍ အားလုံးရှေ့၌ ပေးထားသည့် ရေခွက်နှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့်လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောမှုကို သရုပ်ပြရန် ပြောပါ။
- ၂။ ကျန်သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအနေဖြင့် စေတနာ့လုပ်အားပေးသူ ဆေးကြောသည့် ပုံစံသည် မှန်ကန်မှုရှိမရှိ ရုတတိုက်စောင့်ကြည့်လေ့လာ၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူအနေဖြင့် နောက်ထပ် စေတနာ့လုပ်အားပေးတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်၍လည်း ထပ်မံသရုပ်ပြနိုင်ပါသည်။ တုန့်ပြန်ချက်များအပေါ် ပြန်လည်ဆွေးနွေး သုံးသပ်ပါ။
- ၃။ စီးဆင်းနေသည့် ရေမရှိပါက ရေခွက်ဖြင့် မိမိလက်ပေါ်ရေလောင်းပေးရန် အခြားသူ တစ်ဦးကို အကူအညီတောင်း၍ ဆေးကြောသန့်စင်မှုသည် မှန်ကန်သည့် နည်းလမ်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ ဆေးပြီးရေများပုံးထဲ ပြန်မဝင်ပါစေနှင့်။ ဤနည်းအားဖြင့် လေးအတွင်းရှိရေများ ညစ်ညမ်းပျက်စီးမှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပြီး ကျန်သူများမှ ဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၄။ လက်အား အပေါ်ယံကြည့်ပါက သန့်ရှင်းနေပြီဟု ယူဆရသော်လည်း တကယ့်တကယ် သန့်ရှင်းမှုမရှိသေးကြောင်း မှတ်သားရန်လိုအပ်သည်။ လက်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရန်အတွက် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ ဆေးကြောရမည်။



၁

လက်ကိုရေဆွတ်ပါ။



၂

လက်တစ်ခုလုံး နှံ့အောင် ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။



၃

လက်ဝါးချင်းပွတ်ပါ



၄

ညာဘက်လက်ဝါးဖြင့် ဘယ်ဘက် လက်ခုံမှ လက်ချောင်းကြားများကို ပွတ်တိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးဖြင့်လည်း ညာလက်ခုံကို ထိုအတိုင်းပွတ်တိုက်ပါ။



၅

လက်ဖဝါးချင်းအပ်ပြီး လက်ချောင်းများကြား ပွတ်တိုက်ပါ။



၆

လက်ချောင်းများရဲ့ အနောက်ဖက်ကို လက်ဖဝါးထဲသို့ ထည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ။



၇

ဘယ်လက်မကို ညာလက်တွင် ကိုင်ပြီး လှည့်ပါ။ ညာလက်မကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း လုပ်ပါ။



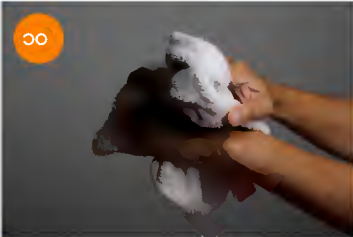
၈

ညာလက်ချောင်းများကို ဘယ်လက်ဝါးထဲ၌ လှည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ချောင်း များကိုလည်း အလားတူပြုလုပ်ပါ။



၉

လက်ကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။



၁၀

လက်ကို တစ်ဦးတည်း အသုံးပြုသော လက်သုတ်ပုဝါဖြင့် သုတ်ပါ။

ပုံ(၄.၁) မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်း။

၅။ မိမိတို့လက်များ အမှန်တကယ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် မည်သို့ဆေးကြောသင့်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါကဗျာလေးကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန်လိုအပ်သည့် အဆင့်တစ်ခုချင်းစီကို သရုပ်ပြပါ။

ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊
လက်ကြား၊ လက်မ မကျန်ရ။

ကုတ်၍ခြစ်ပါ၊ လက္ခဏာ၊
လက်ကောက်ဝတ်မှာ၊ အဆုံးသတ်ပါ။

လက်ထဲကို ရေလောင်း၍၊
ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့်ပွတ်တိုက်ပါ။

လက်ဖဝါးများကို ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်ဖမိုးကို လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
လက်ချောင်းများကို ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်ချောင်းများကြား ပွတ်တိုက်ပါ။
လက်သည်းများကို ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်ထိပ်များကို ပွတ်တိုက်ပါ။
လက်ကောက်ဝတ်များကို ပွတ်တိုက်ပါ။

ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

လက်အားသန့်ရှင်းသောအဝတ် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့်သုတ်ပါ။
သို့မဟုတ် လေဖြင့်အခြောက်ခံပါ။ မသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် သုတ်ခြင်းသည်
လက်အားပြန်ညစ်ညမ်းစေသည်။

၆။ လက်ကိုမှန်ကန်စွာ မည်သို့ဆေးကြောသင့်ကြောင်း မိဘများမှ သားသမီးများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း မှတ်သားပါ။

၇။ မှန်ကန်သည့် လက်ဆေးခြင်းအလေ့အကျင့်များက အောက်ပါတို့ကို ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုကြောင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ပြန်လည်အစဖော်ပေးပါ။

ရေနှင့် အစားအသောက်များ ညစ်ညမ်းခြင်း၊
ပါးစပ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးများ ရောက်ရှိစေခြင်း၊
ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်၊ သန်ကောင်နှင့် အရေပြားရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း။

၈။ ရောဂါပိုးများနှင့် သန်ကောင်များသည် ခံတွင်းပျက်၍ အစားနည်းစေခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အာဟာရဓာတ်များ စုပ်ယူစားသုံးနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေခြင်း အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း အာဟာရချို့တဲ့မှုသို့ ဦးတည်စေသည်။



နောက်ဆက်တွဲ (၄) ရပ်ရွာအတွင်း ရရှိနိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများဖြင့် ရေလောင်းဘုံဘိုင်ကို မည်သို့ပြုလုပ် နိုင်ကြောင်း နမူနာပြပါ။ အချိန်ရပါက အစမ်းတစ်ခု ပြုလုပ်၍ သရုပ်ပြပါ။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

၁။ သင်ခန်းစာအတွင်း မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

၂။ ကောင်းမွန်သည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များကို ဖော်ဆောင်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။ ဤသတင်း အချက်အလက် များကို လာမည့်အနာဂတ်၌ မည်သို့အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သား များအား မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

မိသားစုဝင်တိုင်းသည် သန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့် မိမိတို့လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောသင့်ပါသည်။

လက်အားဆေးကြောပြီးသောအခါ သန့်ရှင်းသောအဝတ်၊ တစ်ရှူးဖြင့်သုတ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် လေဖြင့်လက်အားအခြောက်ခံသင့်သည်။

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဆောက်လုပ်ထားသည့် အိမ်သာများကို အသုံးပြုသင့်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ ချေးသေးများကို အိမ်သာ၌သာစွန့်ပစ်သင့်သည်။

သန့်ကောင်ကပ်ပါမှုကို ရှောင်ကြည်ရန် အပြင်ထွက်တိုင်းဖိနပ်စီးပါ။

ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့် နေအိမ်ဝန်းကျင်

နောက်ခံအကျဉ်း ၄-၂

နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ ကောင်းမွန်နေလင့်ကစား ပတ်ဝန်းကျင် မှ ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်ဖက်ကိုက်ညီမှုမရှိလျှင် ဖျားနာရနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်ဖက်ကိုက်ညီမှုမရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကလေးသူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကြီးမားသဖြင့် ၎င်းတို့ဆော့ကစားလေ့ရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အစားအစာနှင့် ရေမသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် ဝမ်းလျော၊ ကပ်ပါးရောဂါနှင့် အရေပြားရောဂါများ ရနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ရောဂါများနှင့် ကပ်ပါးကောင်များသည် အစာမှ လိုအပ်သော အာဟာရကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ စုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိအောင် ဟန့်တားလျက်ရှိသဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ပြီး ခံတွင်းကိုလည်း ပျက်စေသဖြင့် အစားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်ဖက်ကိုက်ညီမှုမရှိသည့် နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၏ လက္ခဏာရပ်များမှာ-

- သန့်ရှင်းသောခြံဝင်းနှင့် အမှိုက်သရိုက်များစွန့်ပစ်သည့် မြေကျင်း သို့မဟုတ် အမှိုက်ကန်များကို ကလေးသူငယ်များ၊ ယင်များနှင့် တိရိစ္ဆာန်များ လက်လှမ်း မမီနိုင်စေရန် ဖုံးအုပ်၊ ခြံခတ်၍ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်း၊
- ကလေးများအား အိမ်သာ၊ အမှိုက်ပုံ၊ တိရိစ္ဆာန်များကဲ့သို့ မသန့်ရှင်းသော နေရာများတွင် ကစားခြင်းအားတားမြစ်ပြီး၊ မသန့်ရှင်းသော အရာဝတ္ထုများအား ကိုင်ခြင်း ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်ခြင်းအားကာကွယ်ခြင်း၊
- တိရိစ္ဆာန်ချွေးများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှား၍ အိမ်သာ သို့မဟုတ် မြေပြင်ပုံအတွင်း ထည့်သွင်းခြင်း၊



သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဆောက်လုပ်ထားသည့် အိမ်သာ/ရေအိမ်ကို အိမ်နှင့် ၆ ပီတာ
 အကွာတွင် ဆောက်လုပ်ကာ၊ ရေအရင်းအမြစ်မှဝေးစေရမည်။ အိမ်သာအား နေ့စဉ်
 သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်၍ မိသားစုဝင်များအသုံးပြုခြင်း၊
 အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် စားသုံးသည့်နေရာဝန်းကျင်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း
 ထား၍ ပိုးမွှားများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များရန်မှ ကာကွယ်ထားရှိခြင်း၊
 သစ်သီးဝလံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား မစားမီဆေးကြောခြင်း
 ရေသိုလှောင်ကန်များ/တိုင်ကီများကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထား၍
 အဖုံးဖုံးအုပ်ထားရှိခြင်း၊
 ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေရင်းမြစ်များမှ ရေသယ်/သွယ်ယူအသုံးပြုခြင်း
 သို့မဟုတ် အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီနှင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုမီ
 သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

နေအိမ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အောက်ပါ နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်

နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ရန်

ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေရင်းမြစ်များနှင့် အကောင်းဆုံး ရေသန့်စင်ရေး နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်



ကြာချိန်

၁နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ရောင်စုံမင်ချောင်းများ
တိပ်

မြင်သာသည့် သင်ထောက်ပံ့ပစ္စည်း ၄-၂

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

ပံ့ပိုးသူမှဆောင်ရွက်ရန်

ဒီပုံထဲမှာ ဘာမှားနေလဲ။

၁၀ မိနစ်

၁။ အောက်ပါတို့ကို ဖော်ပြထားသည့် အိမ်ပုံပါရှိသော မြင်သာသည့် ထောက်ကူပစ္စည်း ၄-၂ ကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအားပြသပါ။

ကလေးသူငယ် လေးဘက်တွားတွားသည့် ခြံဝင်းအနီးဝန်းကျင်၌ ကြက်ကလေးများ ပြေးလွှားဆော့ ကစားနေပုံ၊
 တံခါးပွင့်နေသည့် အိမ်သာအပြင်၌ ကလေးတစ်ဦး အခင်းသွားနေပုံ၊
 ယင်များ ဥဒဟိုဝင်ထွက်သွားလာနေပြီး ညစ်ပတ်နေသည့် အိမ်သာပုံ၊
 အိမ်သာ အနီးတွင် မိသားစုသုံး ရေတွင်းတည်ရှိနေပုံ၊
 အမှိုက်ကျင်းမှ အမှိုက်များ လျှံထွက်ပြန့်ကျဲနေပြီး ဆိတ်တစ်ကောင် ထိုးဆိတ်စားသောက်နေပုံ၊
 မြေကြီးပေါ်ရှိ ထမင်းအိုးနှင့် ထမင်းပန်းကန်များကို ခွေးတစ်ကောင်မှ အနံ့ခံနေပုံ၊
 ရေကန်အဖုံး ပုံးအုပ်ထားခြင်းမရှိသည့် ရေသိုလှောင်ကန်၌ ဘဲတစ်ကောင် ရေကူးနေပုံ၊

၂။ ရုပ်ပုံအတွင်း မည်သည့်အရာများကို မြင်သနည်းဟု သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ ယင်း တို့ပြောဆိုသည့် အချက်များမှ မည်သည့်အချက်များသည် ညံ့ဖျင်းသည့် နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို ညွှန်းဆိုနေကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ဤကဲ့သို့သော ညံ့ဖျင်းသည့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများ၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကြံပြုချက်

မိနစ် ၃၀

၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။

၂။ ရုပ်ပုံပါ မိသားစု၏ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး တိုးတက်ကောင်းမွန် လာစေရန်အတွက် အကြံပြုချက်များကို စာရင်းပြုစုပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ အချိန် (၁၅) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ

၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို ပြန်လည်စုစည်း၍ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ဆွေးနွေးထားသည့် ရလဒ်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ရှင်းလင်းတင်ပြပြီးပါက ယင်းအပေါ် အခြားအဖွဲ့မှ မေးစရာရှိမရှိနှင့် ဖြည့်စွက်လိုသည့် အချက်များ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကြံပြုချက်များ

၁၀ မိနစ်

- ၁။ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက် နိုင်မည့် ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်းတွင် မပါဝင်သောအပိုဆောင်းနည်းလမ်းများကို အကြံပြုရန် တောင်းဆို၍ အောက်ပါအချက်တို့ကို ထည့်သွင်းပါဝင်စေပါ။

အစားအသောက်ပြင်ဆင်၍ စားသုံးသည့်နေရာများကို ပိုးမွှားများနှင့် တိရိစ္ဆာန်များရန်မှ ကာကွယ်ထားရှိပြီး ရေနှင့်ဆပ်ပြာများဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

အိုးခွက်ပန်းကန်များကို မြေကြီးနှင့် လွတ်ကင်းသည့် ကြောင်အိမ်သို့မဟုတ် စင်ပေါ်၌ သိမ်းဆည်းပါ။

မီးဖိုချောင်သုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ယင်ကောင်များ၊ တိရိစ္ဆာန်များရန်မှ ကာကွယ်ရန် သေချာဖုံးအုပ်ထားသည့် အမှိုက်ကျင်း သို့မဟုတ် အမှိုက်ကန်၌ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ စွန့် ပစ်ဖိတ်ပစ္စည်းများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ချေးများကို မြေဩဇာပြုလုပ်သင့်သည်။

တိရိစ္ဆာန်ချေးများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်၍ ရေရင်းမြစ်များနှင့် ဝေးကွာသည့် ကျင်းမျိုး၌ စွန့်ပစ်ပါ။

အိမ်သာများကို နေ့စဉ်လှည်းကျင်း၍ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။ အိမ်သာကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဆောက်လုပ်ထားပြီး၊ မိသားစုအားလုံးအသုံးပြုစေရန် သေချာပါစေ။

အိမ်သာများ၌ အဖုံးပါရှိရမည်။

ရေတိုင်ကီများ/သိုလှောင်ကန်များကို သန့်ရှင်းစွာထား၍ အဖုံးဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ရေကို ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေရင်းမြစ်မှ သွယ်/သယ်ယူ၍ အစားအသောက် မချက် ပြုတ်မီ သို့မဟုတ် မသောက်သုံးမီ ဦးစွာသန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

ကလေးများအား အိမ်သာ၊ တိရိစ္ဆာန် အမှိုက် နှင့် အခြားမသန့်ရှင်းသော အရာများ အဝေးတွင် ထားရမည်။
 ရေတွင်းများကိုအိမ်သာ၏အထက်ဘက် အနည်းဆုံး မီတာ၃၀ခန့်အကွာ၌ တူးရမည်။

သန့်ရှင်းသည့် ရေရင်းမြစ်နှင့် သန့်စင်ခြင်း

၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို အောက်ပါအတိုင်း မေးမြန်းပါ။

ရေကို ဘယ်နေရာကရသလဲ။ တစ်ရွာလုံး ရေရင်းမြစ်တစ်ခုထဲကိုပဲ မျှဝေသုံးစွဲကြသလား။ ရေရင်းမြစ်တွေ အကုန်လုံးက နှစ်ပေါက်အောင် ခံသလား။ ဒါမှမဟုတ် ရာသီအလိုက်ပေါ်တဲ့ ရင်းမြစ်တွေလား။
 ရွာသူရွာသားတွေက ရေရင်းမြစ်တွေအကုန်လုံး အတူတူပဲလို့ ယူဆထားကြသလား။ သူတို့ပြောတဲ့ ရင်းမြစ်တွေထဲက ဘယ်ရင်းမြစ်တွေက ရေတွေကို သယ်ယူတဲ့ အခါမျိုးမှာ အန္တရာယ်အများဆုံးလဲ။ ဘယ်လိုဘေးအန္တရာယ်မျိုးတွေလဲ။

၂။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိသည့် ရေရင်းမြစ်များကို စာရင်းပြုစုစေ၍ ဇယား ၄ ခု တွင်ပါဝင်သော ဥပမာများ ပါဝင်စေရန် သေချာစေလျက်၊ ဖြေဆိုချက်များကို စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်၌ ချရေးပါ။

၃။ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းမှုရှိကြောင်း စိတ်ချရမှုမရှိပါက ရေကိုမည်သို့ သန့်စင်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရန် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။

ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့်ရင်းမြစ်များ	ဘေးကင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိသည့်ရင်းမြစ်များ
ကောင်းစွာကာရံထားသည့် ရေတွင်းများမှ ရေများ	မြစ်ရေများ
ကြိုချက်ထားသည့်ရေ သို့မဟုတ် (ကလိုရင်း	တွင်းတိမ်သည့်ရေတွင်းရေများ
ပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုပြီး) သန့်စင်ထားသည့်ရေ	ကာရံထားခြင်းမရှိသည့် ရေတွင်းရေများ
သဲရေစစ်အသုံးပြု၍ သန့်စင်ထားသည့်ရေ	အဖုံးမပါသည့် ရေတိုင်ကီ/လှောင်ကန်များ
	ဖြင့်သိုလှောင်ထားသည့်ရေများ
	အိုင်ထွန်းနေသည့် မိုးရေများ

ဇယားကွက် (၄-၁)။ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိသည့် ရေရင်းမြစ်များ

၄။ ဈေးအသက်သာဆုံးနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအရှိဆုံး သန့်စင်သည့် နည်းလမ်းမှာ ကြိုချက်သောက် သုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ မြင့်မားသောဒေသတွင် ရေသည် အပူချိန်အနိမ့်တွင် ဆူတတ်သဖြင့်၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် မြင့်မားသည့် အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်သူဖြစ်ပါက ရေကိုသန့်စင်ရန်အတွက် အချိန်ခပ်ကြာကြာ ကြိုချက်ရန် လိုအပ်သည်။

ကမ်းရိုးတန်းဒေသနှင့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသကဲ့သို့သော ပင်လယ်ရေပြင်အမြင့်နှင့် တူညီသည့် ဒေသမျိုးဖြစ်ပါက ရေဆူချိန်တစ်မိနစ်ခန့်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ အပူပိုင်းဒေသဖြစ်ပါက ရေဆူချိန်နှစ်မိနစ်ခန့် ရှိစေပါ။ ကုန်းပြင်မြင့်ဒေသဖြစ်ပါက အချိန်သုံးလေးမိနစ်ခန့်ကြာ ရေဆူနေအောင် ကြိုချက်ပါ။

အဆင့် ၃

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁၀ မိနစ်

၁။ သင်ခန်းစာအတွင်းမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရကြောင်း မေးမြန်းပါ။

၂။ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေရရှိရန်နှင့် နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများကို ကျင့်ဆောင်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။ ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မိမိတို့၏ နေအိမ်များ၌ မည်သို့အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

စိတ်ချရသောအရင်းအမြစ်မှရေကိုသာသောက်ပါ။

မိမိတို့ကိုယ်ကို ရောဂါပိုးများရန်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာ သန့်ရှင်းမှု ရှိအောင် မဖြစ်မနေဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ မိသားစုဝင်များကို ရောဂါ ပိုးမွှားရန်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မိသားစုတွင်းမှ ကလေးသူငယ်များကို အာဟာရချို့တဲ့ရနိုင်သည့် အခြေအနေမှ ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း

နောက်ခံအကျဉ်း ၄-၃

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာ၌ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာ သန့်ရှင်းရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း

ရောဂါပိုးများကြောင့် အစားအသောက်များ ညစ်ညမ်းပျက်စီးနိုင်သည့် ဖြစ်နိုင်မှုအများဆုံး အချိန်သည် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် အစာအတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်

အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်၍ စားသုံးသည့်နေရာများ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိအောင် အလေးဂရုပြုရန် လိုအပ်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် စားပွဲများ၊ စားများ၊ စဉ်းတီတုံးများ၊ အိုးခွက်ပန်း ကန်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းသည့်အဝတ်စုံဖြင့် ခြောက်အောင်ပွတ်ပါ။ စားပွဲခင်းနှင့် လက်သုပ်များကိုလည်း စင်ကြယ်အောင် လျှော်ဖွတ်ဆေးကြောပါ။

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင် စားသောက်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်၍ တည်ခင်းညှိခွဲကျွေးမွေးရာ၌ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာ သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် လိုက်နာကျင့်ဆောင်သင့်သည်။ မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့် -

- အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ မိမိတို့၏လက်များကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာနှင့် ရေများကိုအသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီး သန့်ရှင်းသည့်သဘက်ဖြင့် ခြောက်အောင် ပွတ်တိုက်သင့်သည်။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဝတ်ဆင်၍ ဆံပင်ရှည်များကို သန့်ရှင်းသည့်ခေါင်းစည်းဖြင့် အနောက်သို့ သိုင်းချည်ထားသင့်သည်။
- လက်သည်းများကို တိုတိုညှပ်၍ ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောသင့်သည်။



အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ အနာများ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာများကို သန့်ရှင်းသည့်အဝတ်စဖြင့် စည်းနှောင်ထားသင့်သည်။
အသားစိမ်းများ၊ ကလီစာ၊ ကြက်သား နှင့် ငါးအစိမ်းများကိုပြီးတိုင်း ပိုးမွှားများပြန့်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် ရေနွေးနှင့်လက်ကိုဆေးပါ။

ရှောင်ရန်

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နေစဉ် သောက်စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် မြည်းစမ်းခြင်း ဖျားနာစဉ် အစားအသောက်ကိုတွယ်ခြင်း
အစားအသောက်ဝန်းကျင်၌ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် တံတွေးထွေးခြင်း
အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်၍ စားသုံးနေစဉ် အရေပြားအား ကုတ်ဖဲ့ခြင်း
ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီ၍ သန့်ရှင်းကျန်းမာစေသည့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှု

နည်းလမ်းများ

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မည့်အစားအသောက် အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီပြီး အာဟာရဓာတ်ကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုပါ။

တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ

အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့်အသားအမြစ် ကလီစာအစိမ်းများ၌ ရောဂါပိုး အမြောက်အများ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ ထိုအစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များကို အသုံးပြုပြီးနောက်ဖြစ်စေ အခြားအစားအသောက်ပြင်ဆင်မှုအတွက် အသုံးမပြုမီ ဖြစ်စေ ဆပ်ပြာဖြင့် တိုက်ချွတ်၍ ရေနွေးဖြင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ ဤအစားအသောက်မျိုးကို အေးသည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်း၍ ယင်ကောင်များ ရန်မှ ကာကွယ်ထားရမည်။ အသားများကို ကျက်အောင် ချက်ရမည်။ စားသုံးရန် ပြန်နွေး ပါကလည်း ပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ ပြန်နွေးရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများ

ဝယ်ယူသည့် သို့မဟုတ် ခူးဆွတ်ရယူသည့် အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ယင်းနေ့တွင်ပင် ချက်ပြုတ် စားသုံးသင့်သည်။ (အသုံးပြုထားသော ဓာတုပစ္စည်းပေါ်မူတည်၍) လွန်ခဲ့သည့် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်ခန့်အတွင်း ပိုးသတ်ဆေးပက်ဖျန်းခဲ့သည့် အသီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ခူးဆွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။ အသီးနှင့် ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်အများစုကို အစိမ်းစားခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ် အပြည့်အဝရရှိနိုင်သည်။ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများကို မစားသုံးမီ၊ မဖြတ်တောက်မီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်ရာ၌ အောက်ပါတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- သန့်ရှင်းမှုမရှိသည့် ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း
- ဖြတ်တောက်ပြီးမှ ဆေးကြောခြင်း
- ရေပမာဏအများအပြားဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း
- အညိုရောင်ပြောင်းသွားသည်အထိ အလွန်အကျွံချက်ပြုတ်ခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ရာ၌ အာဟာရဓာတ်များ လေလွင့်ပြုန်းတီးမှု မရှိစေရန် အိုးများကိုအဖုံးဖုံး၍ ကြော်ချက်သင့်သည်။ ဆီနှင့် ရောက်ရည်အနည်းငယ် ထည့်ချက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အချို့သော အာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည်။

ဆန်

မချက်ပြုတ်မီ ဆန်ကိုသန့်ရှင်းသည့် ရေဖြင့် ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ဆေးကြောပါ။ နှစ်ကြိမ်ထက် မက သို့မဟုတ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပွတ်တိုက်ဆေးကြောလိုက်ပါက အရေးကြီးသည့် အာဟာရ ဓာတ်များ လေလွင့်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။ ပေါင်းခြင်း/ ရေခန်းချက်ခြင်းသည် ထမင်းရည်များ သို့မဟုတ် အနှစ်များကို သွန်ပစ်ရန်မလိုအပ်သဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြီးစီးသည့်တိုင် အာဟာရဓာတ်များ ပြုန်းတီးမှုမရှိတော့သဖြင့် ကောင်းမွန်သည့် ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဆူပွက်သောအခါ ဆန်မှအာဟာရများ ရေထဲသို့ရောက်သွားပြီး ထိုရေများကို သွန်ခြင်းသည် အာဟာရများကိုဆုံးရှုံးစေသည်။

ပဲ အမျိုးမျိုး

ပဲအခြောက်များကို မချက်မီ တစ်ညကြို၍ရေစိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် စိမ်ရေများကို ဖယ်၍ သန့်ရှင်းသည့်ရေဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် ပဲများအနူးမြန်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်း လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်စေပါလိမ့်မည်။

စားသုံးနည်းအကြံပြုချက်များ

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအသောက်များကို ပိုးမွှားများ၊ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ဖုန်များ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမရှိအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အစားအသောက်များကို ပြန်နွေးရာတွင်လည်း ရေဆူမှတ်အရောက် အပူပေး၍ အစားအသောက်အလယ်ထိ ပူနွေးမှုရှိအောင် ဂရုပြုပါ။ အောက်ပါအချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။
မိသားစုဝင်တိုင်းသည် အစားအစာ မစားမီနှင့် စားပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ဆေးရမည်။^{၁၉}



အစာမစားမီ တစ်နာရီမှစ၍ စားပြီးတစ်နာရီအတွင်း လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ကော်ဖီ သို့မဟုတ် လက်ဖက်သုပ်များကို သရေစာအဖြစ် စားသုံးခြင်းသည် အစာပါ သံဓာတ်များကို စုပ်ယူစားသုံးနိုင်ခြင်းမရှိအောင်ဟန့်တားသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သံဓာတ်သည် ကျန်းမာသောသွေး၊ ကြွက်သားများနှင့် ဦးနှောက်ကောင်းစွာ အလုပ် လုပ်ခြင်းတို့အတွက် အရေးကြီးပြီး၊ အစားအစာများစွာတွင်တွေ့နိုင်သည်။ ထို အစား အစာများတွင် အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ဥများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါသည်။

အစာစားနေစဉ် သို့မဟုတ် စားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသည့် အသီးများကို စားသုံးပါ။ ဥပမာ - ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာ၊ ရှောက်သီး၊ မာလကာသီး သို့မဟုတ် သင်္ဘောသီးတို့ကို စားသုံးခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှသံဓာတ်များကို စုပ်ယူ အသုံးပြုနိုင်အောင် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့် ချက်ပြုတ်ပုံဇာတ်လမ်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အစားအသောက်များကို အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ကိုင်တွယ်၊ သိမ်းဆည်း၍ ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်၍ ကျင့်ဆောင်လာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်



ကြာချိန်

၁နာရီ ၁၀မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
ပုံပြင်၏ မိတ္တူများ
ရောင်စုံမင်ချောင်းများနှင့်
တိပ်

သင်တန်းပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူမှ လေ့ကျင့်ခန်းမတိုင်မှီပုံပြင်အား ကြိုတင်ဖတ်ပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

မရွှေမြသိန်းမှ အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း။

မိနစ် ၃၀

- ၁။ သင်ဖတ်ရှုမည့် ပုံပြင်ကို အားလုံးဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးရန်ပြောဆိုထားပါ။ ပုံပြင် ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးမှ အမှားအယွင်းတစ်ခုခု ပြုလုပ်လိုက်သည် ဟုယူဆပါက လက်ထောင်၍ ရပ်ဟု အချက်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုထားပါ။ လက်ထောင်သူအား အဘယ်ကြောင့် လက်ထောင်ရသနည်းဟု ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။ (ဖြေးဖြေးဖတ်ပါ)

ပုံပြင် - မရွှေမြသိန်းမှ အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း

မိုးတိတ်သွားပြီး နေသာတဲ့နေ့တစ်နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ မရွှေမြသိန်းဟာ ဥယျာဉ်ထဲက လောလောလတ်လတ်ခူးလာတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တွေကို ခြင်းတောင်းအပြည့်ထည့်ပြီး အိမ်ကိုပြန်လာခဲ့တယ်။ သူ့ဘေးမှာတော့ ဘူးသီးလုံးကြီးကို ဂုဏ်ယူစွာပွေ့ဖက်လာတဲ့ သားလေးအောင်မြပေါ့ကွယ်။ သားရေ အိမ်ပြန်ပြီး အရသာရှိတဲ့ဟင်းတွေချက်စားကြတာပေါ့လို့ သူ့သားကို ပြောလိုက်တယ်။

မီးဖိုထဲက ဟင်းအိုးဘေးနားမှာ ကြက်တစ်ကောင်က တစ်တောက်တောက်နဲ့ ဟိုယက်ဒီယက်လုပ်နေတာတွေ့တာနဲ့ ရှူးဆိုပြီး ခြောက်လှန့်မောင်းထုတ် လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ခြင်းတောင်းကိုနေရာချပြီး အောင်မြဆီကဘူးသီးကို လှမ်းယူလိုက်တယ်။ ဗူးသီးခွဲရအောင်သားရေလို့ အောင်မြကိုပြောပြီးတော့ ဓားလေးနဲ့ ဘူးသီးကို စပြီး စိတ်တော့တာပေါ့။ အောင်မြက ဘူးသီးစိတ်လေးကို ကောက်ကိုင်ကြည့်ပြီးတော့ အရမ်းကြီးတယ်အမေလို့ပြောပြီး ဘူးသီးစိတ်လေးကို နမ်းကြည့်ပြီးတော့ သူ့အမေကိုတစ်ချက်ခိုးကြည့်ပြီး အလစ် လျှာနဲ့ခပ်မြန်မြန် လျက်လိုက်ပြီး ပြန်ချထားလိုက်တယ်။ သူမက ဘူးသီးစိတ်တွေကို ဇလုံထဲ ထည့်ပြီး သူမနားကမြေကြီးပေါ် ချထားလိုက်တယ်။

ပြီးတော့ ထမင်းကျွန်တွေ ပေရေနေတဲ့ထမင်းအိုးကို ကောက်ယူပြီး ရေနဲ့ကျင်းပြီး သွန်လိုက်တယ်။ နောက်တော့ အိုးထဲကိုဆန်နဲ့ရေထည့်ပြီး ခပ်နာနာပွတ်တိုက် ဆေးကြောပစ်လိုက်တယ်။ ဆန်ဆေးရေကို သွန်လိုက်ပြီး ရေခပ်များများ တစ်ခါပြန်ထည့်ပြီး ဆန်လုံးတွေ ရှင်းသန့်လာတဲ့အထိ ဆက်ပြီးဆေးတယ်။

ဆန်လုံးလေးတွေ အရမ်းသန့်သွားပြီဆိုတော့မှ အိုးထဲကို ရေအတိုင်းအဆနဲ့ ထည့်ပြီးမီးဖိုပေါ် တင်လိုက်တယ်။

နောက်တော့ ခြင်းထဲကကြက်သွန်နီတွေကို ယူလိုက်တယ်။ ကြက်သွန်လှီးနေရင်း နှာခေါင်းက ယားလာတာနဲ့ ‘ဟပ်ချိုး’ ဆိုပြီးတော့ နှာချေလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ရယ်ပြီး နှာခေါင်းကို အကျီလက်စနဲ့ ခပ်မြန်မြန်သုတ်လိုက်တယ်။

အောင်မြင်က ထမင်းဆာနေပြီ။ ဒါနဲ့ချက်ပြုတ်ပြီးအောင် မစောင့်နိုင်တော့ဘူးလို့ပြောတော့ မရွှေမြသိန်းက ဟိုးနားကလေထဲမှာ ယပ်တောင်နဲ့အုပ်ထားတဲ့ ထမင်းကျွန်ဟင်းကျွန်တွေ စားထားနှင့်ဦးလို့ ပြောလိုက်တယ်။ အောင်မြင်က မြေကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ အိုးထဲက ဇွန်းကို လှမ်းယူပြီးတော့ လေထဲနှိုက်ပြီး အငမ်းမရ စပြီးစားပါတော့တယ်။

မရွှေမြက ကြက်သွန်နီကြော်နေရင်း ခရမ်းသီးတွေကိုရေမဆေးခင် အရင် စိပ်လိုက်တယ်။ သူမကဟင်းလျာကို အရသာပိုကောင်းစေချင်တဲ့အတွက် ယမန်နေ့ညက ခူးလာခဲ့တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ထပ်ပေါင်းထည့်ပြီး ဟင်းချိုမှန်နည်းနည်းခတ်လိုက်တယ်။ မီးဖိုချောင်တစ်ခုလုံးလည်း ကြက်သွန်နီကြော်တဲ့အနံ့တွေနဲ့ ညော်နေပြီ။ အင်း အနံ့လေးက မွှေးနေတာပဲ။ အောင်မြင်လည်း စားပြီးသွားတော့ စားပွဲတစ်ခုလုံး ရှုပ်ပွကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။ မျက်နှာမှာလည်း ပေကျန်နေတာနဲ့ သူမရဲ့အကျီလက်စနဲ့ အောင်မြင်မျက်နှာကို ခပ်မြန်မြန် ပွတ်သပ်လိုက်တယ်။

မရွှေမြသိန်းက ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်က ဘေးကိုချထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သောက်ရေ ရှိသေးရဲ့လားဆိုပြီး စဉ်းစားမိတာနဲ့ ဒန်အိုးထဲကိုကြည့်လိုက်တော့ တော်တော်နည်းနေပြီ။ ဒါနဲ့ ရေကန်ကနေ ရေသွားခပ်ဖို့ ပြင်ရပြန်တယ်။

၂။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုယူဆပါက ပုံပြင်ကိုစတင်ဖတ်ရှုပါ။ သင်တန်းသူ/သားများ လက်ထောင်လိုက်တိုင်း ခေတ္တရပ်၍ အဘယ်ကြောင့် လက်ထောင်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ပြီးပါက မရွှေမြသိန်းအနေနဲ့ အစားအသောက်များကို မည်သို့ သိုလှောင် သိမ်းဆည်း၍ ချက်ပြုတ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။

စားသုံးရန်အတွက် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းလာမည်ဖြစ်သည်။
အာဟာရအာနိသင်များလည်း ပိုမိုထက်မြက်လာမည်။

၃။ ဖတ်ပြပြီးပါက၊ သင့်လျော်သည်ထင်ပါက ပုံပြင်မိတ္တူများဝေပေးနိုင်သည်။

အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ငါးဦးထက်မပိုသည့် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရန် ပြောဆိုပါ။
- ၂။ ထို့နောက် အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုရှိစေရန်အတွက် ဆွေးနွေး ရရှိသည့်ယေဘုယျအကြံပြုချက်များကို ရေးချရန်အတွက် အဖွဲ့အသီးသီးအား စက္ကူကားချပ်များ ဖြန့်ဝေပေးထားပါ။ အချိန် (၁၅)မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကြံပြုချက်များ

၁၅ မိနစ်

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို ပြန်လည်စုစည်း၍ အုပ်စုတစ်ခုစီမှမတူညီသည့် ကျန်းမာ သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်တစ်ခုအား ရှင်းလင်းတင်ပြပါစေ။
- ၂။ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သည့် အကြံပြုချက်တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်၍ စက္ကူကားချပ်ပေါ်ရေးချပါ။
- ၃။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့အသီးသီးမှ ဆွေးနွေးရရှိသည့် အကြံပြုချက်များကိုအားလုံး ပြီးသည်အထိ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ ဆက်လက်ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။ အကြံပြုချက်များကို ဆွေးနွေး သုံးသပ်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များပါဝင်မှုရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

အစားအစာများကိုမကိုင်တွယ်မီ ဦးစွာလက်ကို ဆပ်ပြာ(သို့) ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

အစိမ်းစားမည်ဆိုပါကလည်းမစားမီ သန့်ရှင်းသည့်ရေဖြင့် ဦးစွာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမလှီးဖြတ်မီ ဦးစွာဆေးကြောပါ။

အစားအစာများကို သန့်ရှင်းသောအိုး၊ ခွက်တို့တွင် သပ်ရပ်စွာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။

အစားအစာများကို ယင်ကောင်များ၊ ပိုးမွှားများရန်မှကာကွယ်ရန် အဖုံးဖုံးထားပါ။

ပိုးမွှားများအားလုံး သေဆုံးသည်အထိ လတ်ဆတ်သော အသား၊ ငါးတို့ကို ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

ပိုလျှံကျန်ရစ်သည့် အစားအစာများကို ဆူသည်အထိ ပြန်နွေးပြီးမှ စားသုံးပါ။

အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ တတ်နိုင်သမျှ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းသည့် ရေဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါ။

အစားအသောက်များချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ သန့်ရှင်းသည့်အိုးခွက်ပန်းကန်များကိုသုံးပါ။

ဖုန်မှုန့်သဲမှုန့်များ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမရှိအောင် အိုးခွက်ပန်းကန်များကို မြေပြင် အထက်တွင် သိမ်းဆည်းပါ။

အစားအစာအနီးဝန်းကျင်၌ နှာချေမည် (သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးမည်) ဆိုပါက နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ထားပါ။

၄။ ချက်ပြုတ်သည့်အခါ၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါအာဟာရဓာတ်များ အလွယ်တကူ ပျက်ပြယ် နိုင်ကြောင်း ဂရုပြုပါ။ ထိုအာဟာရဓာတ်များ ပျက်ပြယ်ခြင်းမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းချက်ပြုတ် နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို သိသူ ရှိ-မရှိ သင်တန်းသူ/သားများကို မေးမြန်းပါ။ အကြံ ပြုချက်များကို စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်၌ ထည့်သွင်းရေးသားရာ၌ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်မှုရှိ အောင်ဂရုစိုက်ပါ။

ဆန်ကို ကြမ်းတမ်းစွာဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ရေဆေးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းများ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သဖြင့် ယင်းအလေ့အထများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မလှီးဖြတ်မီဦးစွာဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို လှီးဖြတ်ပြီးမှ ရေဆေးမည်ဆိုပါက ပါဝင်သောဗီတာမင်ဓာတ်များ ပျက်စီးဆုံးရှုံး သွားနိုင်သည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်ဆန်ကို ရေအမြောက်အများသုံး၍ ချက်ပြုတ်ကာ ပြုတ်ရည်များကို သွန်ပစ်သည့်ချက်ပြုတ်နည်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ အာဟာရဓာတ် များက သွန်ပစ်သည့်ပြုတ်ရည်နှင့်အတူ လေလွင့်သွားနိုင်သည်။ ရေနည်းနည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းရည်လိုပါက ရေထပ်ထည့်နိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပေါင်း၍ စားသုံးခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
အာဟာရဓာတ်များထိန်းသိမ်းရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အပိုင်းကြီးကြီး ပိုင်းဖြတ်ပါ။
အာဟာရဓာတ်မဆုံးရှုံးရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါင်းရာတွင် အိုးအဖုံးဖုံး ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်များ ပျက်ပြယ်သွားနိုင်သည်။

အဆင့် ၄ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြောင်းမေးမြန်းပါ။
- ၂။ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထကောင်းများကို ကျင့်ဆောင်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။
အာဟာရဓာတ်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် ချက်ပြုတ်နည်းများကို အသုံးပြုရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးရသနည်းဟုမေးပါ။



သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

အစာပါအာဟာရဓာတ်များ၏ အာနိသင်ကိုမြှင့်တင်ရန် အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံစံဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ အစားအသောက် များကို ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ထားရပါ။

အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်၍ စားသုံးလေ့ရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်အမြဲ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေအောင် အလေးဂရုပြုပါ။

အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်၍ တည်ခင်းညှော်ခွေးမွှေးရာ၌ တင်းကျပ်သည့် တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများကို ကျင့်ဆောင်ပါ။

အစားအစာသန့်ရှင်းရေး နှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်စမ်း



ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသူ/သားများအား အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရန်၊ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန်၊ ကိုင်တွယ်ရန်နှင့် အာဟာရအာနိသင်များကို မြှင့်တင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ကျင့်ဆောင်လာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရန်



ကြာချိန်

၅၀ မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး
အစားအစာသန့်ရှင်းရေး
ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းနှင့် အဖြေများ
ရောင်စုံမင်ချောင်းများနှင့်
တိပ်

လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၁

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးဥာဏ်စမ်း

မိနစ် ၄၀

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများအနေဖြင့် အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ထိန်းသိမ်းသည့်နည်းလမ်းများနှင့် အစာပါ ဝိတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်များ အများစုကို ရယူစားသုံးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးသည့်ကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အဖြေကို မှန်ကန်စွာဖြေဆိုနိုင်သည့်အဖွဲ့မှ အမှတ် တစ်မှတ်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ပထမအဖွဲ့မှ အဖြေကို မှန်ကန်စွာဖြေဆိုနိုင်ခြင်းမရှိပါက ဒုတိယအဖွဲ့မှ အမှတ်ရအောင်ဖြေဆိုနိုင်သည့် အခွင့်အရေးရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ မည်သည့်အဖွဲ့မှ ဖြေဆိုနိုင်ခြင်းမရှိပါက **ယေးကွက် (၄-၂)** ကို အသုံးပြုကာ အဖြေမှန်ကို ပြောပြ၍ လိုအပ်သလို ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။
- ၄။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ A နှင့် အဖွဲ့ B ဟူ၍ နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။
- ၅။ အဖွဲ့ A နှင့် B ကို မတူညီသည့် မေးခွန်းများ တစ်လှည့်စီ မေးမြန်းပါ။
- ၆။ မှန်ကန်စွာဖြေဆိုနိုင်သည့်အဖွဲ့အား အမှတ်တစ်မှတ်ပေးပါ။
- ၇။ မေးခွန်းတစ်ခု ဖြေဆိုပြီးသည့်အခါတိုင်း ကျန်သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံး နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာစေရန် အတိုချုံးဆွေးနွေးတင်ပြပါ။
- ၈။ လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး၌ အနိုင်ရအဖွဲ့အား ဂုဏ်ယူကြောင်း ပြောဆိုအဆုံးသတ်ပါ။

အဆင့် ၂

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁၀ မိနစ်

- ၁။ သင်ခန်းစာအတွင်းမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ၂။ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထ ကောင်းများ ကျင့်ဆောင်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးကြောင်း၊ အာဟာရဓာတ်များကို

မေးခွန်းများ

အဖြေများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေနဲ့ပြုတ်တာအပြင် တခြားကျန်းမာတဲ့ချက်ပြုတ်နည်း ဘာရှိသေးလဲ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပေါင်းတာပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပြုတ်ပြီး ပိုနေတဲ့ရေတွေကို သွန်လိုက်ရင် ပြုတ်ရေနဲ့အတူ အာဟာရအားလုံးကိုလည်း သွန်ပစ်ရာရောက်သွားမယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပျော့ပြုပြီး အညိုရောင် ပြောင်းသွားတဲ့အထိ ချက်ပြုတ်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အကျက်လွန်သွားတဲ့အခါ သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ် အချို့ကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားစေတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ်နေတုန်း အဖုံးမဖုံးထားဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

အာဟာရဓာတ်အချို့ လွင့်ပြယ်ကုန်မယ်။

ထမင်းချက်တဲ့အခါမှာ ထမင်းရည်ငှဲပြီး သွန်ပစ်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

အရေးကြီးတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို လွင့်ပစ်လိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ်ဖို့အတွက် ဘယ်နည်းနဲ့ လှီးဖြတ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ။

အာဟာရဓာတ်တွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမသွားအောင် အစိတ်ကြီးကြီး လှီးဖြတ်သင့်တယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လှီးဖြတ်ပြီးမှ ဆေးကြောမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

အာဟာရ ဓာတ်တစ်ချို့ကို ဆေးကြောပစ်ရာရောက်တယ်။

လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အစိမ်းမစားခင် ရေမဆေးရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အသီးအပေါ့ကပ်နေတဲ့ ပိုးမွှားနဲ့သန်ကောင်တွေ ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်။

အစားအသောက်တွေကို ချက်ပြီးပြီးချင်း ဘာကြောင့် ပူပူနွေးနွေး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားဖို့ လိုအပ်သလဲ။

ချက်ပြီးသားအစားအစာကို ဒီအတိုင်းအကြာကြီးထားရင် အစားအစာက တစ်ဖြည်းဖြည်းပျက်စီးသွားပြီး၊ ဖျားနာစေနိုင်တယ်။

အစားအစာတွေကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အနုဖီဝပိုးတွေ ရန်က ကာကွယ်ဖို့နဲ့ လေလွင့်ပြုန်းတီးမှုမရှိအောင် ဘယ်လို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းမလဲ

ယင်ကောင်တွေ၊ ပိုးကောင်တွေ၊ ကြွက်တွေနဲ့ ပိုးမွှားတွေ မဝင်နိုင်အောင် သေချာဖုံးအုပ်ထားရမယ်။ အစားအစာတွေကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာလည်း မထားပါနဲ့။

ကြွင်းကျန်အစာဟောင်းတွေကို ပြန်မနွေးဘဲ စားလိုက်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်လဲ။

အဲဒီထဲမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အနုဖီဝပိုးတွေ ပေါက်ဖွားရှင်သန်နေတဲ့အတွက် သင်ဖျားနာနိုင်တယ်။ ကြွင်းကျန်အစာဟောင်းတွေကို ပြန်နွေးတိုင်း ပိုးမွှားတွေ အကုန်သေအောင် ဆူပွက်သည်အထိပြန်နွေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

မေးခွန်းများ

အဖြေများ

ဟင်းတွေ၊ စွပ်ပြုတ်တွေကို ပိုပြီးအာဟာရပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။

ပဲတို့၊ အသားတို့၊ ဥတို့၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ထည့်ချက်လို့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းရည်တို့ ပဲပြုတ်ရည်တို့ကိုလည်း ထည့်ချက်နိုင်တယ်။

ချက်ပြုတ်ပြီးသား အစားအသောက်တွေကို မချက်ရ သေးတဲ့ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေနားထားရင် ဘာဖြစ် သွားနိုင်သလဲ။

အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေမှာပါတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေက ချက်ပြီးသား အစားအစာတွေကို ပျက်စီးသွားစေနိုင်တယ်။ အခြားအစားအစာကိုမပြင်ဆင်ခင် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတို့နဲ့ ထိထားသမျှ (လက်၊ အိုးခွက်၊ စားပွဲ) တွေကို သန့်စင်ပါ။

အစားအသောက် အောက်သိုးပျက်စီးသွားပြီဆိုတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

အနံ့အရမ်းပြင်းနေပြီဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် မှိုတက်နေပြီဆိုရင် အဲဒါကို လွှင့်ပစ်လိုက်တော့။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄-၃)။ အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဉာဏ်စမ်း အမေးအဖြေများ

ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် ချက်ပြုတ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၃။ မိမိတို့၏ မိသားစုများအတွက် အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ ဤသတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်းဟု သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားမေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

မှန်ကန်မှုမရှိသည့် အစားအစာသိုလှောင်သိမ်းဆည်းမှု၊ ကိုင်တွယ်မှုနှင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် အလေ့အထများသည် အစာပါအာဟာရဓာတ်များကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်သည့် အပြင် ရောဂါပိုးမွှားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်များကြောင့် ညစ်ညမ်းပျက်စီး၍ လူကို ဖျားနာစေနိုင်သည်။

အစာပါအာဟာရဓာတ်များ၏ အာနိသင်ကိုမြှင့်တင်ရန် အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံစံဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ အစားအသောက်များကို ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ထားရပါ။

အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲ



ရည်ရွယ်ချက်

ပျော်စရာကောင်းပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်ရင်း မိမိတို့ တတ်မြောက်ထားသော သန့်ရှင်းရေး၊ ကလေးအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ် ထိန်းသိမ်းခြင်းနည်းလမ်း တို့ကို သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ အသုံးပြုတတ်စေရန်



ကြာချိန်

(၂) နာရီ (၄၅) မိနစ်
ပြင်ဆင်သည့်ရက်အတွက် မိနစ် (၂၀)၊
ချက်ပြုတ်သည့် နေ့အတွက် (၂)နာရီနှင့် (၂၅)မိနစ်



ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စားဆီနှင့် အဆာပလာများအပါအဝင် ချက်ပြုတ်ရန် အတွက် လိုအပ်သောအစားအစာများ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များ၊ ဇွန်းများ၊ အစားအစာများကို ယင်ကောင်များရန်မှ ကာကွယ်ရန် အုပ်ဆောင်းများ သို့မဟုတ် ပိတ်စများ၊ သောက်သုံးရေ ဆပ်ပြာ၊ မီးဖိုလေးခု၊ အမှတ်ပေးခိုင်များအသုံးပြုရန် အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း စာရွက်များ၊ အနိုင်ရသူအတွက် ဂုဏ်ပြုဆုလေးများ (ဥပမာ အစားအစာ၊ ဒေသတွင်းဆိုင်တစ်ခုမှ အစားအစာ ဘောက်ချာ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များ နှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ယင်ကောင်များ ကာကွယ်သောဇကာများ)

လမ်းညွှန်ချက်များ



ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အရင်ရက်ကကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း စီစဉ်ရန် အချိန်ယူပါ။

ဆွေးနွေးခြင်း

“ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ညွှန်ကြားခြင်း အချက်အပြုတ်မစတင်မီ ရှေ့ရက်”

မိနစ် ၂၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။
- ၂။ ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ အရွယ်ရောက်သူနှစ်ဦးနှင့် ကလေးငယ်တစ်ဦးရှိသည့် မိသားစုနှစ်စု အတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာကို ပြင်ဆင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့အနေဖြင့် (၇)လအရွယ်ကလေးရှိသည့် မိသားစုအတွက် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်(၁)ဖွဲ့အနေဖြင့် (၁၀)လအရွယ်ကလေးရှိသည့် အခြား မိသားစုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။
- ၃။ တစ်ဖွဲ့စီသည် မိမိတို့ချက်ပြုတ်မည့် ဟင်းလျာကို ဦးစွာသဘောတူထားရမည်။ မိသားစု နှစ်စုကို ထမင်းတစ်နပ်တည်ခင်းကျွေးမွေးနိုင်ရန် ဟင်းအမယ်များကို အလုံအလောက် ဝယ်ယူထားရှိရမည်။ အပြောင်းအလဲပြုလုပ်နိုင်သည့် ချက်နည်းပြုတ်နည်းများကို သင်တန်းသူ/သားများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ မည်သည့်ဟင်းမျိုး ချက်ပြုတ်လိုကြောင်း သင်တန်းသူ/သားများအား မေးမြန်းပါ။ အသား၊ အသည်းအမြစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (အစိမ်းရင့်ရောင် သို့မဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အဆင်းရှိသည့်အသီးအရွက်များ)၊ ပဲအမျိုးမျိုး နှင့် အခြားအာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- ၄။ ချက်ပြုတ်ရာ၌ ကလေးအတွက်ပါ ထည့်သွင်းပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ညီတူ ညီမျှ ပေးအပ်ထားသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများအပေါ်အခြေခံ၍ တစ်ဖွဲ့စီသည် အရွယ်ရောက် မိဘများအတွက်အစာနှင့် ကလေးငယ်အတွက်အစာဟူ၍ အလုံအလောက် တည်ခင်း ကျွေးမွေးနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ၅။ ကလေးငယ်များနှင့် ကိုက်ညီသင့်လျော်သည့် အစားအစာများ ဖြစ်စေရန် (ဥပမာ အစာနင်ခြင်းမျိုး မရှိစေရန်) ဂရုစိုက်ပါ။ အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် ဒေသတွင်း အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။



မတူညီသည့် စံသတ်မှတ်ချက် အမျိုးမျိုးဖြင့် စိစစ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝသည့် ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးထက် ပိုရန်လိုအပ်သော်လည်း သုံးဦးထက်မပိုလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဒိုင်များသည် ကျား/မအကုန် ပါရမည်။ နောက်ဆုံးရမှတ် အတွက် ဒိုင်များပေးထားသည့် အဖွဲ့အသီးသီး၏ စုစုပေါင်း ရမှတ်များအားလုံးကို ပြန်ပေါင်းရမည် ဖြစ်သည်။

- ၆။ မိသားစုထမင်းဝိုင်းများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို တွက်ချက်ပါ။ ထို့နောက်တွက်ချက်ထားသည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို အဖွဲ့အသီးသီးအား ထုတ်ပေးပါ ။ နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် သင်တန်းသူသင်တန်းသား အသီးသီးအား အမယ်တစ်ခုစီ သို့မဟုတ် နှစ်ခုစီထည့်ဝင် ကူညီရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။
- ၇။ အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲနေ့မတိုင်မီ တစ်ရက်အလိုတွင် ချက်ပြုတ်ရာ၌ လိုအပ်မည့် အိုးခွက် ပန်းကန်များ အားလုံးကို အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရှိပါ။
- ၈။ ရှင်းလင်းတင်ပြချိန်နှင့် ရမှတ်များစိစစ်နေစဉ်အတွင်း ယင်ကောင်များ ရပ်နားခြင်းမရှိစေရန် အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

အဆင့် ၁

သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း

အဖွဲ့မိတ်ဆက်

၁၀ မိနစ်

- ၁။ အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားပါ။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့သည် ကလေးတစ်ဦးစီရှိသည့် မိသားစု အတွက် အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲ၌ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့(၁)အနေဖြင့် (၇)လအရွယ်ကလေးရှိသည့် မိသားစုအတွက် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့(၂) အနေဖြင့် (၁၀)လအရွယ်ကလေးရှိသည့် အခြားမိသားစုအတွက် ပြင်ဆင် ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်မည့်ဟင်းလျာသည် ပြိုင်ပွဲနေ့မတိုင်မီ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ကြိုတင် သဘောတူထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်ရမည်။
- ၂။ ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ အမှတ်ပေးမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးသား၍ ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

တစ်ဖွဲ့လုံးအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအစာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အမှုအကျင့်များကို မည်မျှကောင်းကောင်း လိုက်လုပ်နိုင်သနည်း။ အာဟာရအာနိသင်များကို မည်မျှထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် ချက်ပြုတ်နည်း ဖြစ်သနည်း။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ	ရမှတ်(တစ်ဖွဲ့လျှင် အများဆုံးငါးမှတ်)	ဒိုင်လူကြီးမှတ်ချက်
<p>တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု - အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုမီ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံး မိမိတို့၏လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောကြသည်။ (ခေါင်းစဉ် ၄ ကို ကြည့်ရှုပါ)</p>		
<p>အစားအစာကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု - ပါဝင်သည့် အစားအစာများ နှင့် အိုးခွက် ပန်းကန်များကို မှန်ကန်သည့်ပုံစံဖြင့် ဆေးကြော သန့်စင်သည်။ (ခေါင်းစဉ် ၄ ကို ကြည့်ရှုပါ)</p>		
<p>အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့်နည်းလမ်းများ - ဖွဲ့စည်းပါဝင်လျက်ရှိသည့် အာဟာရအာနိသင်များ အများဆုံး ကျန်ရှိစေသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည်။ (ခေါင်းစဉ် ၄ ကို ကြည့်ရှုပါ)</p>		
<p>အစာအမျိုးအစားစုံလင်မှုနှင့် အပျော့အမာ အလိုက် ကလေးငယ်အတွက် သင့်လျော်သည့် အစားအစာဖြစ်မှု (ခေါင်းစဉ် ၂ ကို ကြည့်ရှုပါ)</p>		
<p>အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ညီညွတ်မှုတသည့် အစားအစာဖြစ်မှု (ခေါင်းစဉ် ၁ နှင့် ၂ ကို ကြည့်ရှုပါ)</p>		
<p>အရသာရှိမှု</p>		
<p>အဖွဲ့၏ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု</p>		
<p>အချိန် - သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြီးစီးမှု</p>		
<p>စုစုပေါင်း (အမှတ်ပေါင်း ၄၀ မှ)</p>		

ဇယားကွက် (၄-၃) အချက်အပြုတ်ပြိုင်ပွဲ အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းများ



ကလေးအစာအတွက် (အစာအမျိုးအစားစုံလင်မှုနှင့် အပျော့အမာအပေါ်
 လိုက်၍) မည်မျှသင့်လျော်မှုရှိသနည်း။
 အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက် အစာမည်မျှ ညီညွတ်မျှတမှုရှိသနည်း။
 အရသာမည်မျှ ကောင်းသနည်း။
 မိမိတို့ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာအကြောင်း (၃)မိနစ်အတွင်း
 မည်မျှကောင်းကောင်း တင်ဆက်နိုင်သနည်း။
 အချိန်မီ ပြီးစီးမှုရှိပါသလား။

၃။ အဖွဲ့များအနေဖြင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ အမှတ်ပေး
 စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများကို စိတ်တွင်မှတ်သား လိုက်နာရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ ပြီးခဲ့သည့်
 သင်ခန်းစာများမှ အသက် (၆-၂၃)လ ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးပြုစုနည်း၊ ညီညွတ်
 မျှတသည့် အစာအာဟာရ၊ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့် အာဟာရအာနိသင်
 ပါဝင်မြင့်တင်ရေးကဲ့သို့သော လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း ပြန်လှန်သုံးသပ်ရန်လိုအပ်သည်။



၄။ အဖွဲ့များသည် အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် မိနစ်(၉၀)စီ အချိန် ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ အချိန်စေ့သည်နှင့် မိမိတို့ ချက်ပြုတ်ထားရှိမှုကို ရှင်းလင်းတင်ပြရန် အချိန် သုံးမိနစ်စီရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်အဖွဲ့များမှ ဝိုင်းဝန်းမှတ်ချက် ပေးရမည်ဖြစ်သည်။



ပတ်ဝန်းကျင်သည် တက်ကြွပြီး ပျော်စရာကောင်းနေစေရန် အရေးကြီးသည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက် သင်တန်းဦးဆောင်သူသည် တစ်ဖွဲ့မှတစ်ဖွဲ့သို့ လှည့်သွား နေပြီး၊ အရွက်စိမ်းများအား မည်မျှကြာအောင်ပြုတ်နေသလဲ၊ ချက်ပြီးသွားလျှင် ရေကို ဘာလုပ်မလဲ၊ ဆန်ကိုဘယ်နှစ်ကြိမ်ဆေးသလဲ စသော သင်ယူမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော မေးခွန်းများကိုမေးရမည်။ သင်တန်းသားများထံမှ တွေးတောပြီး တုံ့ပြန်မှု များကို အစ်ထုတ်နိုင်ပြီး အဓိကသတင်းစကားများနှင့်လည်းကောင်း၊ အမှတ်ပေး စည်းမျဉ်းနှင့် လည်းကောင်း ညီသောမေးခွန်းများဖြစ်ရမည်။

၅။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မေးစရာများရှိမရှိနှင့် ညွှန်ကြားချက်များ ရှင်းလင်းမှုရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

အဆင့် ၂

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ချက်ပြုတ်ခြင်း

မိနစ် ၉၀

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သည်နှင့် ပြိုင်ပွဲကို စတင်ပါ။
- ၂။ ဇယားကွက် (၄-၂)တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အမှတ်ပေးဇယားကွက်ပါရှိသည့် စာရွက်များကို ဒိုင်အသီးသီးအား ဖြန့်ဝေထားပေးပါ။ ၎င်းတို့မှ အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းများအပေါ် အခြေခံ၍ အဖွဲ့အသီးသီးအား အမှတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ ပြင်ဆင်နေစဉ်နှင့် ချက်ပြုတ်သည့်အဆင့်အသီးသီး၌ ဒိုင်များအနေဖြင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု မည်မျှရှိသည်၊ မည်သည့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည် စသည်တို့ကို လိုက်လံ ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ အမှတ်ပေးကာ အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပြီးသည့်အခါ၌ သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်တုန့်ပြန်မှတ်ချက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- ၄။ သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်စေ့ရန် (၁၀)မိနစ်ခန့်အလိုတွင် အဖွဲ့အသီးသီးအား သတိပေးပါ။

အဆင့် ၃

သင်တန်းသားများလုပ်ဆောင်ရန်

ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း၊ မှတ်ချက်ပေးခြင်းနှင့် အမှတ်ပေးခြင်း

၃၅ မိနစ်

- ၁။ အချိန်စေ့သွားပါက မိမိတို့ချက်ပြုတ်ထားသည့်အပေါ် ရှင်းလင်းတင်ပြရန် အဖွဲ့အသီးသီးအား တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုအတွက် တစ်ဖွဲ့လျှင် သုံးမိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုတစ်ခုပြီးတိုင်း ကျန်သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ရှင်းလင်းတင်ပြသည့် အဖွဲ့အပေါ် မှတ်ချက်ပေးရန် သုံးမိနစ်ခန့်အချိန်ပေးပါ။ ရှင်းလင်းတင်ပြချိန်နှင့် ရမှတ်များစိစစ်နေစဉ်အတွင်း ယင်ကောင်များ ရပ်နားခြင်းမရှိစေရန် အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- ၂။ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များနှင့် တုန့်ပြန်မှတ်ချက်ပေးခြင်းများ ပြီးဆုံးသည်နှင့် ဒိုင်များမှ အဖွဲ့များ ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများအား မြည်းရမည်။
- ၃။ မြည်းပြီးသည်နှင့် ဒိုင်များမှအမှတ်များဆွေးနွေးရန်တွေ့ဆုံရမည်။ ဒိုင်လူကြီးများ အသီးသီးပေးထားသည့် ရမှတ်များအားလုံး ပေါင်းထားသော စုစုပေါင်းအမှတ်သည် နောက်ဆုံးရမှတ်ဖြစ်သည်။

၄။ ဒိုင်လူကြီးများမှ အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း အသီးအသီးအောက်မှ ရမှတ်များနှင့် တုံ့ပြန်မှတ်ချက်များကို ကြေငြာရမည်။

၅။ လက်ဆောင်ပေးမည့်ဆုများ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက တစ်ခါတည်းပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် ၄

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁၀ မိနစ်

၁။ သင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ချိန်မှာ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထကောင်းတွေက ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။
အာဟာရဓာတ်တွေကို ထိန်းထားနိုင်တဲ့ ချက်နည်းပြုတ်နည်းဖြစ်ဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။
အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား မတူညီတဲ့(၆-၈ လသား နှင့် ၉-၁၁ လသား) ကလေးသူငယ်တွေအတွက် အသက်အလိုက်မှန်ကန်တဲ့ အစားအစာ အမျိုးအစားဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။
ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာအာဟာရထဲမှာ ဘာတွေပါလဲ။

၂။ မိမိတို့၏ မိသားစုများအတွက် အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာ၌ ဤသတင်း အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်းဟု သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

သင်ခန်းစာ၏ အဓိကသတင်းစကားများ

အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာနှင့် တည်ခင်းကျွေးမွေးရာ၌ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထကောင်းတွေကို ကျင့်ဆောင်ပါ။

မိသားစုအစားအစာသည် ကလေးအရွယ်နှင့် သင့်တော်သော နူးညံ့မှုရှိလျှင် ကလေးများ စားသုံးနိုင်သည်။

အစာပါ အာဟာရအာနိသင်များကို မြှင့်တင်ရန်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သတိရှိပါ။

သင်တန်းသားများအား အစားအစာ၏ကုန်ကျစရိတ်ကို မေးမြန်းပါ။

၎င်းတို့ပုံမှန်ကုန်ကျစရိတ်နှင့် မည်မျှခြားနားသနည်း။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်၊ တတ်နိုင်မှု၊ အာဟာရဓာတ်များအပေါ်မည်သို့ထင်သနည်း။



အကြောင်းအရာအကျဉ်း

အကြောင်းအရာအကျဉ်း

နောက်ဆက်တွဲ(၁)	၂၀၄	မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကစားနည်းများ
နောက်ဆက်တွဲ(၂)	၂၁၆	အရေးကြီးသည် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အချို့၊
နောက်ဆက်တွဲ(၃)	၂၁၇	လေ့ကျင့်ခန်း (၃-၃) ခ အတွက် စက္ကူကားချပ်များ
နောက်ဆက်တွဲ(၄)	၂၁၈	အစက်ချာဘုံဘိုင်တည်ဆောက်ပုံ
နောက်ဆက်တွဲ(၅)	၂၂၀	လူတစ်ဦး၏နေ့စဉ်အာဟာရလိုအပ်ချက်
နောက်ဆက်တွဲ(၆)	၂၂၂	ရွေးချယ်ထားသည့် အစားအစာများအတွင်း အာဟာရပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှု
	၂၃၀	ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ
	၂၃၂	ဝေါဟာရများ

မိတ်ဆက်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကစားနည်းများ

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေသည့် ကစားနည်းများ^{၂၀}

အောက်ပါကစားနည်းများကို သင်တန်းသားများအချင်းချင်း သိကျွမ်းခင်မင်၍ အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေမည့် ကစားနည်းများ

မိမိနာမည်ကို ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ဖော်ပြခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမတိုင်မီ သင်တန်းသူသင်တန်းသားအချင်းချင်း တစ်ဦး၏အမည်ကိုတစ်ဦး သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌ အထောက်အကူရစေပါသည်။

- ၁။ သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ရန် သို့မဟုတ် မတ်တပ်နေရာယူရန် ပြောပါ။
- ၂။ တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် မိမိတို့၏နာမည်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို၍ မိမိ၏ထူးခြားချက်ကို နှစ်သက်ရာအမူအရာဖြင့် ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၃။ လက်မြောက်ခြင်း၊ လက်ဖြင့်မျက်နှာကွယ်ထားခြင်း၊ ဦးညွှတ်အလေးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ကို ထိတွေ့ ခြင်းကဲ့သို့သော ဟန်ပန်အမူအရာအမျိုးမျိုးကို သင်တန်းပံ့ပိုးသူက ဦးစွာသရုပ်ပြပါ။
- ၄။ မိတ်ဆက်မှုတစ်ခုပြီးသည့်အခါတိုင်း အခြားသင်တန်းသူ/သားမှ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ အမည်နှင့် ဟန်ပန်အမူအရာအတိုင်း “ဒါက.....” ပါဟူ၍ ပြောဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၅။ မိတ်ဆက်သည့်အခါတိုင်း၌ သင်တန်းသူ/သားများ အနေဖြင့် “ဟဲလို..... ” ဟု ဦးစွာ ပြောဆို၍ မိမိနှင့် တွေ့ဆုံမိတ်ဆက်ခဲ့သည့် သင်တန်းသူသင်တန်းသား၏ အမည်နှင့် ဟန်ပန်အမူအရာကို သရုပ်ပြပြောပြပြီးမှသာ ထိုနည်းအတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်မိတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေမည့် ကစားနည်းများ

တိရိစ္ဆာန်ပုံ ရေးဆွဲခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသူ/သားအချင်းချင်း သိကျွမ်းခင်မင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြောဆိုရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသည်။

၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို စာရွက်တစ်ရွက်စီပေး၍ မိမိ၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်နှင့်ကိုက်ညီမှု ရှိသည်ဟု ၎င်းတို့ယူဆသည့် တိရိစ္ဆာန်ပုံတစ်ပုံ ရေးဆွဲရန်ပြောပါ။ ဥပမာ ခပ်အေးအေး နေတတ်သူဖြစ်ပါက ခပ်အေးအေးနေတတ်သည့်တိရိစ္ဆာန်ပုံကို ရေးဆွဲစေပါ။ ခွန်အား သန်မာသူဖြစ်ပါက သန်မာမှုကိုကိုယ်စားပြုသည့်တိရိစ္ဆာန်ပုံ ရေးဆွဲရန်ပြောပါ။

၂။ တစ်ဦးချင်းစီကရေးဆွဲထားသည့်ပုံကိုထောင်ပြပြီး မည်သည့်တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်ကြောင်း အခြားသူများက ပြောပါစေ။

၃။ ပြီးလျှင် အဆိုပါတိရိစ္ဆာန်ကို အဘယ်ကြောင့်ရေးဆွဲရသနည်းဟု ရုပ်ပုံပိုင်ရှင်ကို မေးမြန်းပါ။

၄။ ဤနည်းအတိုင်း တစ်ဦးချင်းစီရေးဆွဲထားသည့် ပုံများကိုဖော်ပြရှင်းလင်းစေပါ။

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေမည့် ကစားနည်းများ

မိမိနှင့်ကိုက်ညီသည်ဟု ယူဆပါက မတ်တပ်ရပ်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသူ/သားအချင်းချင်း သိကျွမ်းလာစေရန်အထောက်အကူပြုသည်။

၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို ဦးစွာထိုင်နေရန်ပြောပါ။

၂။ ပြောဆိုလိုက်သည့် အချက်သည် မိမိနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည်ဟု ယူဆပါက မတ်တပ်ထရပ်ရန်ပြောပါ။ ဥပမာ -

ဒီနေရာနဲ့ ကီလိုမီတာ(၅၀) အကွာအဝေးအတွင်းမွေးခဲ့တာဆိုရင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။

ဘောလုံးပွဲကြည့်ရင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။

ကလေးရှိတယ်ဆိုရင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။

သီချင်းနားထောင်တာကြိုက်တယ်ဆိုရင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။

ရုံးပတ်စားရတာကြိုက်တယ်ဆိုရင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။

၃။ ဝါကျတစ်ခုဆုံးသည်နှင့် မတ်တပ်ထရပ်သူများကို ပြန်ထိုင်စေပါ။

၄။ ရယ်မောပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည့် ဝါကျများကိုစဉ်းစားပါ။ သို့သော် သင်တန်းသား များအား ကသိကအောက် သို့မဟုတ် အရှက်ရစေခြင်းမရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

အားသစ်လောင်းကစားနည်းများ

သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ ပင်ပန်းနေပြီဟု ခံစားရသည့်အချိန်မျိုး၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်စေသည့် ကစားနည်းများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

ခရီးတစ်ခုသွားခြင်း

သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ ယာဉ်တစ်စီးဖြင့် အတူတကွ ရွေ့လျား သွားလာရမည်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ကူးပါစေ။

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်လမ်းသလားစေပါ။ လူတိုင်း ခရီးတစ်ခု သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် လိုက်ပါစီးနင်းမည့်ယာဉ်သည် အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း မတင်ဆောင်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တခါတရံ ယာဉ်ကြီးဖြင့်လိုက်ပါ စီးနင်းရမည်ဖြစ်သော်လည်း တခါတရံ ယာဉ်ငယ်လေးဖြင့်ခရီးသွားရမည် ဖြစ်သည်။ အရေအတွက်တစ်ခုကို သင်အော်လိုက်ပါက သင်တန်းသားများမှ ၎င်းအရေအတွက် အတိုင်း စုဖွဲ့ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။
- ၂။ အရေအတွက်တစ်ခုကို အော်လိုက်ပါ။ ဥပမာ “၅” ဟု ပြောလိုက်ပြီး ၅ ဦးပါအဖွဲ့များ စုဖွဲ့ပြီးသည်အထိ စောင့်ပါ။
- ၃။ အဖွဲ့အတွင်းပါဝင်လျက်ရှိသည့် သင်တန်းသားများကို ယာဉ်တစ်စီးအတွင်း အတူတကွ ထိုင်နေကြသကဲ့သို့ ပူးပူးကပ်ကပ်မတ်တပ်ရပ်နေရန် ပြောပါ။
- ၄။ လမ်းအခြေအနေကို သရုပ်ဖော်၍ သင်တန်းသားများကို အလိုက်သင့်တူနို့ပြန်ပါစေ။ ဥပမာ “ကားလမ်းအရမ်းကြမ်းတယ်” ဟုပြောလိုက်ပါက အားလုံး အထက်အောက် ခုန်ရမည်။ သို့မဟုတ် “ဘယ်ဖက်ကို ခပ်နာနာလေးကွေ့ရမယ်” ဟုပြောလိုက်ပါက အားလုံး ဘယ်ဘက်သို့ လိုက်ပါစောင်းနင်းပေးရမည်။ နောက်ဆုံးမှ “ရောက်ပြီ” ဟုပြောဆို၍ နောက်အရေအတွက်တစ်ခုမအော်ပြောမီ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြန်လမ်းသလားနေစေပါ။
- ၅။ ယာဉ်သုံးစီးပြောင်းစီးပြီးပါက ကစားနည်းကိုရပ်တန့်၍ ပါဝင်ကစားပေးသူများအား ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။



နောက်သင်ခန်းစာသည် အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါက ဤကစားနည်းကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သည့် အရေအတွက်အလိုက် စုဖွဲ့ယူနိုင်ပါသည်။



အသေးစားသမားများအတွက်
အထောက်အကူပြုရန်
အဖွဲ့အစည်း

တန်းစီခြင်း

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား ညွှန်ကြားချက်ပေး၍ ရှည်လျားသည့်လူတန်းတစ်ခု ဖန်တီးရန်ပြောပါ။

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား လွတ်လွတ်လပ်လပ် မတ်တပ်ရပ်နေရန်ပြောပါ။ မိမိမှ ညွှန်ကြားချက်တစ်ခုကိုပြောသည့်အခါ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ ယင်းညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ လူတန်းတစ်ခုအဖြစ် စီတန်းရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဥပမာ အရပ်အမြင့်အလိုက်၊ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ နေအိမ်နှင့် သင်တန်းခန်း အကြား အကွာအဝေး၊ တစ်အိမ်တည်းနေသူအရေအတွက်၊ မွေးသက္ကရာဇ် စသဖြင့်
- ၂။ အသီးသီးနေရာယူပြီးသွားပါက မိမိ၏ဘယ်ဖက်နှင့် ညာဖက်ရှိ မိတ်ဆွေများကို နှုတ်ခွန်းဆက်ရန် ပြောဆိုပါ။
- ၃။ နောက်ထပ်ညွှန်ကြားချက်တစ်မျိုးကို ရွေးချယ်၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တန်းစီစေပါ။
- ၄။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ ဘယ်ညာမိတ်ဆွေများနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ နှုတ်ခွန်းဆက်သ ပြီးသည်အထိ အကြိမ် အနည်းငယ်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅။ ပါဝင်ကစားပေးသူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။



သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို လူတန်းရှည်ကြီး စီတန်းစေ၍ လိုအပ်သည့် အရေအတွက်အလိုက် အဖွဲ့ငယ်များခွဲရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်ဘယ်သူလဲ။

သင်တန်းသူ/သားများအနေဖြင့် ဦးဆောင်သူ၏ လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း လိုက်လံ တပုလုပ်ဆောင်၍ သင်တန်းသူ/သားတစ်ဦးမှ မည်သူခေါင်းဆောင်ဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းဖော်ထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

- ၁။ သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ရန် (သို့) မတ်တပ်ရပ်ရန် ပြောပါ။

- ၂။ ကစားနည်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။ ဦးဆောင်သူမှ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို စတင်လိုက်သည်နှင့် စက်ဝိုင်းတွင်းရှိလူအားလုံး ယင်းလှုပ်ရှားမှုကို ချက်ခြင်း တုပလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပြီးတစ်ခု ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်၍ ကျန်သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ မှလည်း ယင်းအတိုင်း တစ်သွေမတိမ်း ဆက်လက် တုပရမည်ဖြစ်သည်။ ခန့်မှန်းရသူ အနေဖြင့် မည်သူခေါင်းဆောင်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာဦးဆောင်သူမှ လက်မြောက်လိုက်ပါက ကျန်လူအားလုံးလည်း တပြိုင်တည်း လက်မြောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဦးဆောင်သူမှ လက်ဝှေ့ယမ်းလိုက်ပါက ကျန်လူအားလုံးလည်း ချက်ခြင်းဝှေ့ရမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ခန့်မှန်းသူမှ သုံးကြိမ်ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ မှန်ကန်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်ပါက နောက်ထပ် ခန့်မှန်းသူတစ်ဦးကို ထပ်မံရွေးချယ်နိုင်သည်။ လှုပ်ရှားနေစဉ်အတွင်း ဦးဆောင်သူကို ပေါ်တင် ပြူးပြဲကြည့်ရှုနေခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပေးထားပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ခန့်မှန်းသူအတွက် အလွန်လွယ်ကူသွားမည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ ခန့်မှန်းသူနေရာမှ ပါဝင်လိုသူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ ဦးဆောင်လှုပ်ရှားမည့်သူကို ရွေးချယ်နေစဉ်အတွင်း ခန့်မှန်းသူအား မျက်လုံးပိတ်ထားရန် ပြောပါ။
- ၄။ ကစားပွဲစတင်ရန်အတွက် ခန့်မှန်းသူကို စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ခေါ်ယူ၍ ကစားမည့်သူများကို စတင်လှုပ်ရှားစေပါ။
- ၅။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားအသီးသီးအား ခန့်မှန်းသူ သို့မဟုတ် ဦးဆောင်သူနေရာ၌ အလှည့်ကျ ပါဝင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ၆။ ခန့်မှန်းသူ/ဦးဆောင်သူသုံးလေးဦးပြောင်းလဲပြီးသွားပါက ကစားပွဲကိုရပ်၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။

အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

အပြာရောင်ကို ထိပါ

သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများမှ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး လှုပ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ သင်တန်းသားများ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မတ်တပ်ရပ်နိုင်မည့်နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- ၂။ ကစားနည်းကို ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ “အပြာရောင်ကိုထိပါ” သို့မဟုတ် “မြက်ပင်ကို ထိပါ” သို့မဟုတ် “ထိုင်ခုံကိုထိပါ” စသည်ဖြင့် ညွှန်ကြား လိုက်ပါက သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအနေဖြင့် အမြန်ဆုံးလှုပ်ရှား၍ အပြာရောင် ရှိသည့် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုဖြစ်စေ၊ မြက်ဖြင့်လုပ်ထားသည့်ပစ္စည်းကိုဖြစ်စေ၊ ခုံကိုဖြစ်စေ “ထိပါ” ဟုသည့် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အမြန်ဆုံးလှုပ်ရှား၍ ထိရမည်ဖြစ်သည်။

- ၃။ ကစားပွဲကိုစတင်ပါ။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ မပြတ်ရွှေ့လျားနေစေရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ခပ်မြန်မြန်ပေးပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားအားလုံး ပြန်လည်လန်းဆန်းလာပြီဟု ယူဆပါက ရပ်တန့်၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။



လူများအား မတူညီသည့်လားရာဘက်သို့ ရွှေ့ပြောင်း၍ အုပ်စုလိုက် ရပ်စေခြင်းဖြင့် ကစားနည်းကို အဆုံးသတ်၍ နောက်လေ့ကျင့်ခန်းအား ယင်းအုပ်စုများအတိုင်း အဖွဲ့ခွဲနိုင်သည်။

အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

မှန်

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို မျက်နှာချင်းဆိုင် အတွဲလိုက်ရပ်စေ၍ မှန်ပေါ်တွင် ထင်ဟပ်သကဲ့သို့ တစ်ဦး၏အမူအရာကို အခြားတစ်ဦးအား တန်ပြန်တုပစေပါ။

- ၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား တွဲဘက်ရှာ၍ မျက်နှာခြင်းဆိုင် နေရာယူစေပါ။
- ၂။ ကစားနည်းကို ရှင်းပြပါ။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေသူနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးသည် မှန်ရှေ့ရောက်နေသူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်၍ အခြားတစ်ဦးအား မှန်ပေါ်မှပုံရိပ်အဖြစ် ထင်ဟပ်တုပစေပါ။ မှန်ရှေ့မှလူရွှေ့သည့်အတိုင်း ပုံရိပ်သည်လည်း တန်ပြန် ထင်ဟပ်သကဲ့သို့ အလားတူလိုက်လံရွှေ့လျားရမည်ဖြစ်သည်။ နှေးကွေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို တုပရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- ၃။ ကစားပွဲကို စတင်ပါ။ အနည်းငယ်ကြာပြီးလျှင် အပြန်အလှန်အနေဖြင့် မှန်ရှေ့လူနှင့် ပုံရိပ်လူတို့ကို နေရာပြန်လဲပါ။
- ၄။ လှုပ်ရှားမှုအတွက် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ တွေးတောကြံဆနိုင်စေသည့် နမူနာ ခေါင်းစဉ်များပေး၍ ဤကစားနည်းကို မရိုးအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ ကခြင်း၊ (သို့) အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ခြင်း၊ (သို့) အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း
- ၅။ ပါဝင်ကစားပေးသူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။



အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

မိုးဖွဲလေး

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မိုးဖွဲကျသံ ပြုလုပ်စေပါ။ အုပ်စုကြီးအတွက် ကောင်းမွန်သည့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးကစား နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

၁။ သင်ဦးဆောင်ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း သင်တန်းသားအားလုံး လိုက်လံလုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။ လက်ဖဝါးအပေါ် လက်ချောင်းတစ်ချောင်းဖြင့် ဦးစွာပုတ်ပါ။ ထို့နောက် လက်ချောင်း နှစ်ချောင်း၊ သုံးချောင်းမှသည် လေးချောင်းပြည့်သည်အထိ အစဉ်အလိုက်ပုတ်၍ အဆုံး၌ လက်ဖဝါးဖြင့်ပုတ်ပါ။ ထို့နောက် လေး၊ သုံး၊ နှစ် ၊ တစ်ကို ပြောင်းပြန် အစဉ်အလိုက် အသာအယာပုတ်စေပါ။

၂။ ကစားသူများကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

တောတွင်းတိရိစ္ဆာန်များ

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား မတ်တပ်ရပ်စေခြင်းဖြင့် ပြန်လည်နိုးကြားလာအောင် အားသစ်လောင်းပေးသည့် ကစားနည်းဖြစ်သည်။

- ၁။ အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် မတ်တပ်နေရာယူရန် ပြောပါ။
- ၂။ ကစားနည်းကိုရှင်းပြပါ။ သစ်တော (သို့) ကွင်းပြင်၌ လမ်းလျှောက်လျက်ရှိပြီး လမ်းတစ်လျှောက်၌ တိရိစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်ရသကဲ့သို့ စိတ်ကူးယဉ်သရုပ်ဆောင်ရမည်။ ဥပမာ ငှက်ကြီးတစ်ကောင်ကို (စူးရှစွာသံပြိုင်အော်ဟစ်ခြင်းနှင့် လက်များကို တောင်ပံသဖွယ်ခတ်ခြင်း) သော်လည်းကောင်း၊ ကြွက်ကလေး (ဘေးဘီဝဲယာကို အလျင်အမြန် ကြည့်၍ ရုတ်တရက်ထပြေးခြင်း) ကဲ့သို့သော်လည်းကောင်း၊
- ၃။ စတင်ရန်အတွက် စေတနာ့လုပ်အားပေးတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဒေသတွင်းတွေ့ရလေ့ရှိသည့် တိရိစ္ဆာန်အမည်များကို ပေးထားပါ။ သို့မဟုတ် မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်၍ ယင်းအတိုင်းသရုပ်ဆောင်စေပြီး စက်ဝိုင်းတွင်း ရှိနေသူများ အားလုံးကိုလိုက်လံလုပ်ဆောင်စေပါ။
- ၄။ ပါဝင်ကစားပေးသူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ ဒေသတွင်းတိရိစ္ဆာန်များ၊ ပိုးကောင်များ၏ အသုံးဝင်သောအခန်းကဏ္ဍ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အခန်းကဏ္ဍများကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကစားနည်းကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

အာလူးပူပူ

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကိုပစ်ပေးရန် သို့မဟုတ် လက်ဆင့်ကမ်းရန် အတွက် နိုးကြားသတိရှိရမည်။

- ၁။ သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် ဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ရန် သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်ရန် ပြောပါ။
- ၂။ ကစားနည်းကို ရှင်းပြပါ။ သင်နှင့်ကပ်လျက်သင်တန်းသားကို ဘောလုံး(သို့) အဝတ်စထုံးကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်းဖြင့် စတင်၍ ၎င်းမှ တစ်ဦးထံမှတစ်ဦးသို့ အလျင်အမြန် ဆက်လက် လက်ဆင့်ကမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ “အာလူးပူပူ”ဟု အော်လိုက်ပါက ယင်းအရာဝတ္ထုကို ကိုင်တွယ်ထားသူသည် အခြားတစ်ယောက်လက်သို့ အလျင်အမြန် ပစ်ပေး၍ ဖမ်းမိသူမှလည်း ထပ်ဆင့် အလျင်အမြန်ပစ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ “အာလူးပူပူ”ဟု တစ်ခေါက် အော်လိုက်တိုင်း သင်တန်းသားများ ပိုမိုစိတ်လှုပ်ရှား တက်ကြွလာရမည်ဖြစ်သည်။



ဒေသနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိစေရန်အတွက် ကိုယ်ပိုင်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အသံများကို ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းဖြင့် ကစားနည်းကို မရိုးအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

တိရိစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးပါဝင်သည့် ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ပုဒ်ပြောပြပါ။ ဇာတ်လမ်း၌ ပါဝင်သည့် တိရိစ္ဆာန်အမည်များကို ရွတ်ဆိုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်တန်းသားများက ယင်းတိရိစ္ဆာန်များ၏အသံများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို တုပရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦး တစ်လေမှ မှားယွင်းသရုပ်ဆောင်မိပါက ကျန်လူများကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စေပါလိမ့်မည်။

၃။ အားလုံးလန်းဆန်းတက်ကြွလာသည်အထိ ဆက်လက်ကစားပြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ အုပ်စုအရွယ်အစားကြီးမားပါက အာလူးပူပူနှစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုပို၍ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

မြေခွေးနှင့်ယုန်

မြေခွေး မှ ယုန် နောက်လိုက်သည့် ပုံစံကစားရသည့် အားသစ်လောင်း ကစားနည်း ဖြစ်သည်။

၁။ သင်တန်းသူသင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်ရန်ပြောပါ။

၂။ ကစားနည်းကို ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ ရောင်စုံမင်ချောင်းကဲ့သို့သော ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယုန်ထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာပြေးလွှားနိုင်သည့် မြေခွေးဟု သဘောထားပါ။ တိပ်ခွေကဲ့သို့သော နောက်ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယုန်အဖြစ် သဘောထားပါ။ ကစားနည်းစတင်သည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများသည် “ယုန်”ကို မိမိခါး၌ နှစ်ခါပတ်၍ တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူပင် “မြေခွေး”သည်လည်း စက်ဝိုင်းကိုပတ်၍ “ယုန်”နောက်သို့ လိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ “ယုန်”နှင့် ကွဲပြားသည့် အချက်မှာ “မြေခွေး”ကို ခါး၌ တစ်ခေါက်သာပတ်ရန် လိုအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်း အားဖြင့် မကြာမီ အချိန်၌ လူတစ်ဦးတည်း၏ လက်တွင်းရှိ “ယုန်” ကိုယ်စားပြုပစ္စည်းအား “မြေခွေး” ကိုယ်စားပြုသည့်ပစ္စည်းမှ ဖမ်းမိသွားလိမ့်မည်။ မိသွားပါက ယင်းကစားသူသည် “အပြင်ထွက်” ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ လူတိုင်း ကစားနည်းကို သဘောပေါက်စေရန်အတွက် အစမ်းတစ်ပတ်ခန့် ကစားပြပါ။

၄။ လူတော်တော်များများ ဘေးထွက်ရသည်အထိ ဆက်လက်ကစားနိုင်ပြီး ကျန်နေသူများမှ ဘေးထွက်ရသူများကို သီချင်းဆိုစေခြင်း (သို့) ကစေခြင်းကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုများကို ခိုင်းစေနိုင်ပါသည်။



အားသစ်လောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

လက်ခုပ်လက်ဝါး

သင်တန်းသားများမှ လက်ခုပ်တီး၍ လက်ဝါးရိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စည်းချက်သံစဉ်ကို ဖော်ထုတ်၍ စည်းဝါးကျကျလှုပ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ သင်တန်းသားများသည် အတွင်းအပြင် စက်ဝိုင်းနှစ်ခုပုံစံဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ကြရမည်။ အတွင်းစက်ဝိုင်းအတွင်း ပါဝင်ကစားသူများအနေဖြင့် အပြင်ဖက်သို့ မျက်နှာမူရပ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။
- ၂။ အပြင်စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိသူများမှ ဘယ်ဖက်သို့ ခြေလှမ်းအနည်းငယ်ရွေ့၍ အတွင်းစက်ဝိုင်း ရှိသူ နှစ်ဦးအကြားရှိကွက်လပ်နှင့် မျက်နှာခြင်းဆိုင်ရပ်ရမည်။ အပြင်စက်ဝိုင်းရှိသူအားလုံး ညာဖက်လက်မြောက်၍ မျက်နှာခြင်းဆိုင်အတွင်း စက်ဝိုင်းညာဖက်လူ၏ ညာလက်ကို ကိုင်ထားပါစေ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းရှိသူများကို ဘက်လက်ကိုမြောက်၍ မိမိတို့နှင့် ဘယ်ဖက် ဓားလွယ်ခုတ် မျက်နှာခြင်းဆိုင်တွင် ရပ်နေသူ၏ဘယ်ဖက်လက်ကို ကိုင်ထားရန်ပြောပါ။ ပါဝင်သူအသီးသီးသည် မိမိ၏လက်တစ်ဘက်ကို ညာဖက်မျက်နှာချင်းဆိုင်လူ၏လက်အား ကိုင်ထား၍ ကျန်လက်တစ်ဖက်သည် ဘယ်ဖက်မျက်နှာချင်းဆိုင်လူ၏ လက်တစ်ဘက်ကို ကိုင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ လိုက်လံကြည့်ရှု၍ လိုအပ်သလိုကူညီပေးပါ။



- ၃။ ကစားနည်း၏ရည်ရွယ်ချက်သည် အားလုံးတစ်ပြိုင်နက် စည်းချက်ကျကျလက်ခုပ်တီး၍ လက်ဝါးရိုက်ရမည်ဖြစ်ပြီး စည်းချက်လိုက်ရာတွင် တစ်ဦးတည်း၏လက်များ အသုံးပြုခြင်း ထက် လူနုစဦး၏ လက်များကိုအသုံးပြု၍ စည်းချက်လိုက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၄။ နမူနာစည်းချက်ကိုသရုပ်ဖော်၍ သင်တန်းသားများအား လိုက်လံလုပ်ဆောင်စေပါ။ ဥပမာ ဦးဆောင်သူမှစ၍ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ဦးစွာလက်ခုပ်တီး၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် လက်နှစ်ဘက်ကို လှမ်းရိုက်ပြီး ပေါင်ပေါ်ပြန်ပုတ်ပါ။ ဤအတိုင်းတဖန်ပြန်လည်စတင်ပါ။ ပါဝင်ကစားသူအားလုံး လက်ခုပ်တီး၍ လက်ဝါးရိုက်ပြီးသည်အထိ ဆက်လက်ကစားပါ။
- ၅။ ကျွမ်းကျင်လာပြီဟု ယူဆပါက စည်းချက်ပုံစံပြောင်း၍ ခပ်မြန်မြန် လှုပ်ရှားနိုင်ပါသည်။



မရိုးအောင်ပြုလုပ်ခြင်း - စက်ဝိုင်းအတွင်းမှ တွဲဘက်များကို အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ပါ။ ပါဝင်ကစားသူအားလုံးကို ဘယ်ဖက်သို့ ခြေလှမ်း နှစ်လှမ်း၊ သုံးလှမ်း နေရာရွှေ့စေ၍ ပြန်လည်စတင်ပါ။

အရေးကြီးသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အချို့၊ ၎င်းတို့၏ရင်းမြစ်များနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်

ကိုယ်ခံအား ကောင်းစေသော အစာအာဟာရ	လုပ်ငန်း	ချို့တဲ့မှု လက္ခဏာရပ်များ	အစားအစာရင်းမြစ် နမူနာများ
---------------------------------------	----------	------------------------------	------------------------------

ဗီတာမင်အေ	အမြင်အာရုံ၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်လည်ပတ်မှု နှင့် မျိုးပွားမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။	ကြက်မျက်သင့်ခြင်း၊ အမြင် အာရုံထိခိုက်ခြင်းနှင့်မျက်စိ နာကျင်ခြင်း၊ ချူခြာ၍ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်ခြင်း	ဥ၊ အသည်း၊ အစိမ်းရင့် ရောင်ရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ၊ ဖရုံသီး၊ သရက်သီး မှည့်၊ သဘောသီးမှည့်
-----------	--	---	--

ဗီတာမင်ဘီ	အာရုံကြောလည်ပတ်မှု အတွက် အရေးကြီးသည်။	ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အာရုံ ကြောအားနည်းခြင်း (အထူး သဖြင့် ခြေထောက်၌)	ပဲများ/ပဲနီကလေး၊ တိုဖူး၊ မြေပဲ၊ ဝက်သား၊ လတ်ဆတ် သည့်ငါး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်
-----------	---------------------------------------	--	---

ဗီတာမင်စီ	ကိုယ်ခံအားစနစ် လည်ပတ်မှုနှင့် အနာ ကုစားရာ၌ အရေးကြီးသည်	သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း တို့ပါဝင်သည်။	သံပုရာ၊ ရှောက်သီး၊ မာလ ကာသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး သရက်သီးစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်၊ သဘောသီးစိမ်း၊ ဒန့်သလွန်ရွက်
-----------	--	---	---

သံဓာတ်	ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ မတူညီသည့် သွေးကြောမျှင် များသို့ အောက်စီဂျင် ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် ဦးနှောက် နှင့် ကြွက်သားများ ပုံမှန် လည်ပတ်နိုင် ရန်အတွက် အရေးကြီးသည်	လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်းအတွင်း သားများဖြူရောင်နေခြင်း၊ နုံးချိုခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း	အမဲသား၊ ကြက်သား၊ အသည်းအမြစ်၊ ဥ၊ အ စိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ၊ ပဲများ/ပဲနီကလေး၊ တိုဖူး၊ ငါးခြောက်နှင့် ငါး၊ မြေပဲ
--------	--	---	---

အိုင်အိုဒိန်း	သိုင်းရွှိုက်အကြိတ်မှထုတ်ပေး သည့် ဟိုမုန်းဓာတ်များနှင့် ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။	လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ချမ်း တုန်ခြင်း၊ နုံးချိုခြင်း၊ အိပ် ရေးမဝခြင်းနှင့် အရေပြား ခြောက်သွေ့ခြင်း	အိုင်အိုဒိန်းဆား၊ ပင်လယ် ငါး၊ အခွံမာရေ သတ္တဝါနှင့် ပင်လယ်ရေညှိ
---------------	---	--	--

လေ့ကျင့်ခန်း (၃-၃) အတွက် စက္ကူကားချပ်များ

အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	
အမျိုးအစား	ဈေးနှုန်း
ဒန့်သလွန်ရွက်(တစ်စည်း)	
မုန်ညင်းဖြူ (တစ်လုံး)	
ဂေါ်ဖီထုပ် (တစ်လုံး)	
ရေကန်စွန်း(တစ်စည်း)	
ဖရုံသီး(ထက်ဝက်)	
ဖရဲသီး (တစ်လုံး)	
သင်္ဘောသီး(တစ်လုံး)	
ပိန်းဥ (တစ်ပုံ)	
အာလူး (တစ်ပုံ)	

ပဲအခြောက်အခြမ်းများ	
အမျိုးအစား	ဈေးနှုန်း
ပဲစင်းငုံ (တစ်ခွက်)	
ကုလားပဲ (တစ်ခွက်)	
ပဲကျား (တစ်ခွက်)	
မြေပဲ (တစ်ခွက်)	
ပဲတီစိမ်း (တစ်ခွက်)	
ပဲပြား (တစ်ထုပ်)	

ငါးနှင့် ငါးထွက်ပစ္စည်းများ	
အမျိုးအစား	ဈေးနှုန်း
ပင်လယ်ငါးခြောက်	
ပုစွန်ခြောက်	
ရေချိုငါးကလေးများ	
ငါးပိ	

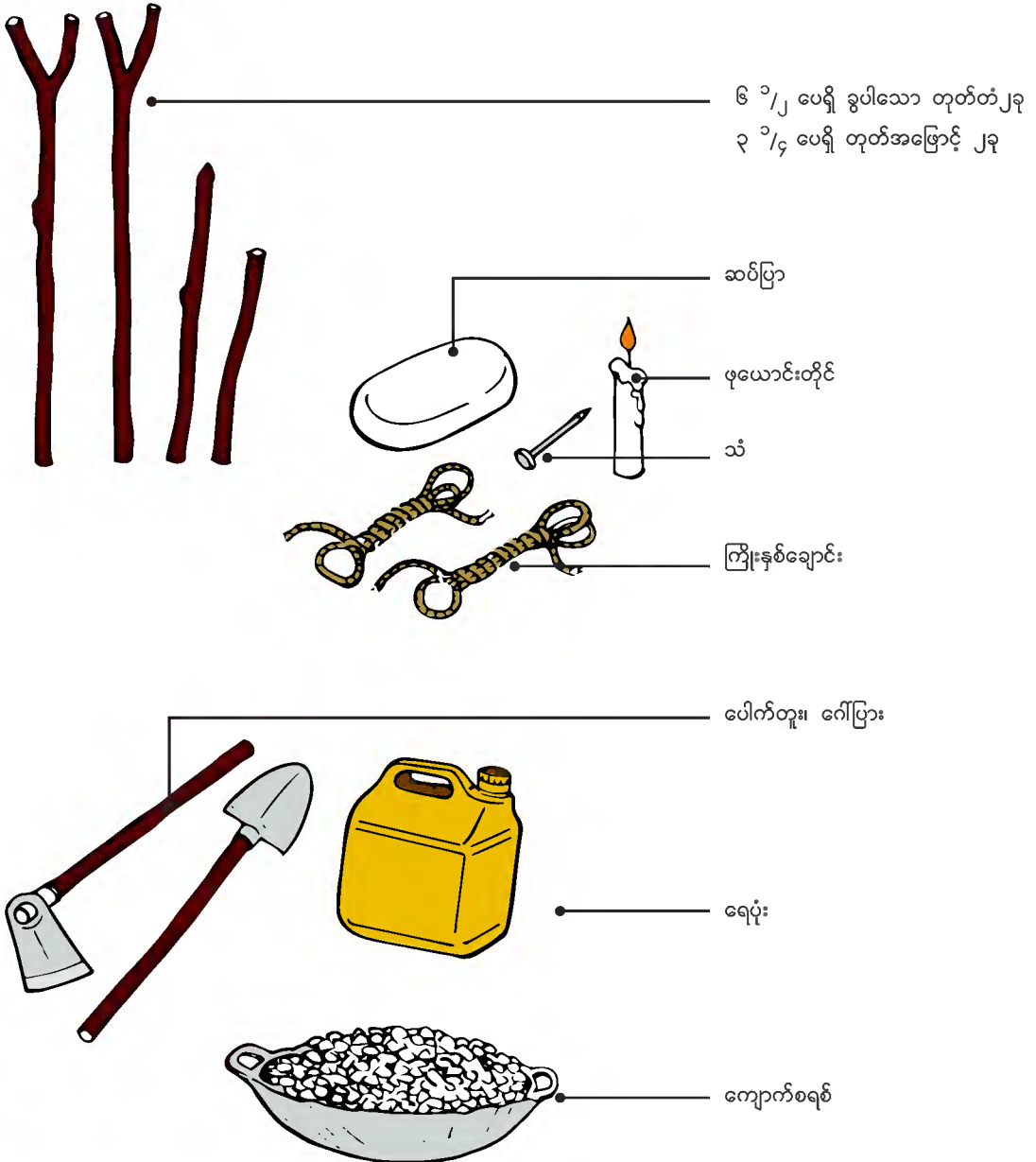
အသား၊ ကြက်နှင့် ဥများ	
အမျိုးအစား	ဈေးနှုန်း
ကြက် (တစ်ကောင်)	
ဘဲ (တစ်ကောင်)	
ကြက်ဥများ	
ငုံးဥများ	

ဆန်နှင့်စားဆီရောင်းသည့် ဆိုင်ငယ်လေး	
အမျိုးအစား	ဈေးနှုန်း
ဆန်ချော (တစ်ခွက်)	
ခေါက်ဆွဲ (တစ်ထုပ်)	
ကောက်ညှင်းငေါက် (တစ်ခွက်)	
စားဆီ (၅၀၀ မီလီ ပုလင်း/ငါးဆယ်သား)	
စားဆီ (၁ လီတာပုလင်း/တစ်ပိဿာ)	

သရေစာရောင်းသည့်ဆိုင်ငယ်လေး	
အမျိုးအစား	ဈေးနှုန်း
ပြောင်းမုန့်ဆားလှော် (တစ်ထုပ်)	
ကိတ်မုန့်အသေး (နှစ်ခု)	
ချိုချဉ် (တစ်ထုပ်)	
ဆိုဒါ (၇၅၀ မီလီဗူး)	
ထန်းလျက်	

အစက်ချာတုံဘိုင်တည်ဆောက်ပုံ^{၂၁}

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ



1



... ပုပဲခြားပြီး ခပေခွဲနက်သော
... တွင်း(၂)တွင်း တူးပါ။
...

2

... ခြမတက်စေရန်
... တုတ်ချောင်း
... အောက်ခြေကို
... စက်ဆီသုတ်ပါ။



... ခွပါသော တုတ်နှစ်ချောင်းကို
... တစ်ညီတည်း ထောင်ပါ။
...

3



... ခိုင်စေရန် တွင်းထဲသို့
... ကျောက်ခဲနှင့်မြေကြီးများ
... သိပ်ပြီး ထည့်ပါ။

4



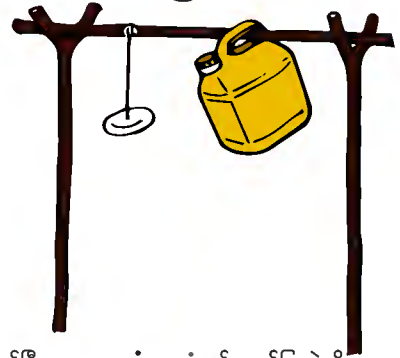
... သံချောင်းကို အပူပေးပြီး
... ရေပုံးကို အပေါက်ဖောက်ပါ။
...

5



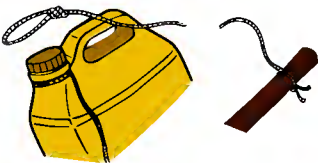
... ဆပ်ပြာကို အပေါက်ဖောက်ပြီး
... ကြိုးဖြင့်သိပ်ပါ။
...

6



... ရေပုံးနှင့် ဆပ်ပြာခဲကို
... တုတ်တန်းပေါ်တွင်
... ချည်ပါ။

7



... ရေပုံးကို ရေဖြည့်ပြီး ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။
... ကြိုးစတစ်ဖက်ကို ခြေနင်းတံတွင်
... ချည်ပါ။

8



... ရေကျရာ တုတ်တံနှစ်ခု
... ကြားတွင် ဗွက်မထစေရန်
... ကျောက်စရစ်ခင်းထားပါ။

လူတစ်ဦး၏နေ့စဉ်အာဟာရလိုအပ်ချက်^{၂၂}

အဏုအာဟာရ တန်ဖိုးများကို အကြံပြု အာဟာရစားသုံးမှု (RNI)^၁ပေါ် အခြေခံသည်။

		ဗီတာမင်အေ ^၂	ဗီတာမင်ဘီ ^၁ (သိုင်ယာမင်)	ဗီတာမင်ဇီ
		µg RAE ^၃ /day	mg/day	mg/day
ကလေးများ	၆- < ၁၂ လသားအထိ	၅၀၀	၀.၃	၃
	၁-၆ နှစ်သားအထိ	၃၀၀-၄၀၀	၀.၅ - ၀.၆	၃၀
ကြီးကျော်ဝင်	၁၀-၁၈ နှစ်အထိ(မ)	၆၀၀-၇၀၀ ^၄	၁.၁	၄၀
	၁၀-၁၈ နှစ်အထိ (ကျား)	၆၀၀-၉၀၀ ^၄	၁.၂	၄၀
အရွယ် ရောက်သူများ	၁၉- < ၆၅ နှစ်အထိ (မ)	၇၀၀	၁.၁	၄၅
	၁၉- < ၆၅ နှစ်အထိ(ကျား)	၉၀၀	၁.၂	၄၅
	၆၅+ နှစ်အထက် (မ)	၇၀၀	၁.၁	၄၅
	၆၅+ နှစ်အထက် (ကျား)	၉၀၀	၁.၂	၄၅
ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၇၅၀-၇၇၀	၁.၄	၅၅
နို့တိုက်မိခင်	၀-၁၂ လအထိ	၁၂၀၀-၁၃၀၀	၁.၅	၇၀

၁။ RNI သည် လူဦးရေအတွင်းမှ အသက်အရွယ်အလိုက်၊ ကျားမအလိုက် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည်လူများ နေ့စဉ်စားသုံးလေ့ရှိပြီး အာဟာရလိုအပ်ချက် အကုန်လုံးနီးပါး (၉၇.၅)ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် နေ့စဉ်စားသုံးမှုကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။
 ၂။ RNI အတွက်မဟုတ်ဘဲ ဗီတာမင်အေအတွက် အကြံပြုထားသည့် အစာအာဟာရလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ RDA နှင့် RNI တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ (သို့သော် မတူညီသည့်အဖွဲ့အစည်းများမှ ထုတ်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။)
 ၃။ RAE = ဗီတာမင်အေ အာနိသင်မျှခြေ။

^{၂၂} Micronutrients (except vitamin A) from WHO and FAO (1998); Vitamin A from Institute of Medicine (2005); Energy and Protein from FAO/WHO/UNU (2004) and Burgess and Glasauer (2004)

ကယ်လီရီယမ်	သံခါတ်	ကိုယ်အလေးချိန်	စွမ်းအင် ^၇	ပရိုတင်း
mg/day	mg/day	Kg	kcal/day	g/day
၄၀၀	၉	၈.၀၉	၇၀၈	၁၄.၀
၅၀၀-၆၀၀	၆	၁၂.၀ - ၁၈.၀၂	၁,၀၂၂-၁,၃၅၂	၁၄ - ၂၂.၀၂
၁၃၀၀	၁၄ သို့ ၃၂ ^၅	၄၆.၀၇	၂,၃၂၆	၄၂.၆
၁၃၀၀	၁၇	၄၉.၀၇	၂,၈၂၄	၄၇.၀၈
၁၀၀၀-၁၃၀၀	၂၉ သို့ ၁၁ ^၆	၅၅	၂,၄၀၈	၄၁
၁၀၀၀	၁၄	၆၅	၃,၀၉၁	၁၂.၀၉၃
၁၃၀၀	၁၁	၅၅	၂,၁၄၂	၄၁
၁၃၀၀	၁၄	၆၅	၂,၄၉၆	၄၉
၁၂၀၀ (တတိယလေးလပတ်)	သံခါတ်ဖြည့်စွက်ရန် အကြံပြုသည်	၅၅	+၂၇၈	+၆
၁၀၀၀	၁၅	၅၅	+၂၇၈	+၁၇.၀၅

၄။ စိတာမင်အေအတွက်အသက် (၉-၁၈) နှစ်။

၅။ ရာသီလာပြီး မိန်းကလေးငယ်များအတွက်။

၆။ သွေးဆုံးအမျိုးသမီးများအတွက်။

၇။ (အသက် ၂ နှစ်အထက်) ကလေးများအတွက် အဆီမရှိသော စွမ်းအင်ရာခိုင်နှုန်းမှာ စုစုပေါင်းစွမ်းအင်၏ ၂၅-၃၅ ဖြစ်သင့်ပြီး အရွယ်ရောက်သူများအတွက်မှာ စုစုပေါင်းစွမ်းအင်၏ ၂၀-၃၅ ဖြစ်သင့်သည်။^{၂၃}

ရွေးချယ်ထားသည့် အစားအစာများအတွင်း အာဟာရပါဝင်မှု^{၂၄}

		စွမ်းအင်	ပရိုတင်း
မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	kcal	g
အနှံများ			
ပြောင်း၊ တစ်ဖူးလုံး	Zea mays	၁၁၁	၃.၄
ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်၊ အခြောက်		၃၅၃	၁၀.၅
ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်၊ အစို		၁၅၀	၃.၀
ခေါက်ဆွဲ၊ ဂုံ၊ အစို		၂၂၉	၁၂.၇
ဆန်၊ ကောက်ညှင်း၊ ငချိပ်၊ ဆန်ချော	Oryza glutinosa	၃၄၇	၈.၅
ဆန်၊ ကောက်ညှင်း၊ ကောက်ညှင်းဖြူ၊ ဆန်ချော	Oryza glutinosa	၃၅၄	၇.၃
ဆန်အဖြူ၊ ဆန်ချော	Oryza sativa	၃၅၄	၆.၈
ဂုံမှုန့်	Triticum aestivum T. vulgare	၃၅၄	၁၁.၆
ကစိဓာတ်များသော သစ်မြစ်သစ်ဥများ			
STARCHY ROOTS & TUBERS			
ပိလောပိန်း၊ အစို	Manihot esculenta	၁၄၆	၀.၈
အာလူး၊ အစို	Solanum tuberosum	၇၆	၂.၂
ကန်စွန်းဥ၊ အဖြူ၊ အစို	Ipomeo batatas	၁၀၆	၀.၆
ကန်စွန်းဥ၊ အဝါ၊ အစို	Ipomeo batatas	၉၄	၀.၆
ပိန်းဥ၊ အစို	Colocasia esculenta	၁၁၇	၁.၇
မြောက်ဥ/ဝဥ၊ အရိုင်း၊ အစို	Dioscorea esculenta	၁၁၈	၁.၃
ပဲများ၊ အစေ့အဆံများ			
LEGUMES, NUTS & SEEDS			
ကုလားပဲ၊ အခြောက်	Cicer arietinum	၃၇၄	၁၉.၈
အခွံပါသည့်မြေပဲ၊ အခြောက်	Arachis hypogaea	၅၄၃	၂၄.၉
ပိန္နဲစေ့	Artocarpus heterophylla	၁၅၃	၅.၅
ပဲကြီး* ^{၂၄}	Dolichos purpureus	၃၅၃	၅.၅
နှမ်းစေ့၊ အဖြူ၊ အခြောက်	Sesamum indicum	၆၀၂	၂၂.၈

^{၂၄} All from Institute of Nutrition, Mohidol University (2014), except Mongo, goot and lablab (marked with *) from U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service (2013)

အာဟာရပါဝင်မှုအားလုံးသည် မချက်ရသေးသော အစားအစာ
 ၁၀၀ဂရမ်အတွက် ဖြစ်သည်။ အစားအစာများကိုစိုက်ပျိုးသော နေရာ၊ ချက်ပြုတ်ပုံ၊
 ပြင်ဆင်ပုံ၊ သိမ်းဆည်းပုံပေါ်မူတည်၍ အာဟာရပါဝင်မှု ကွာခြားနိုင်သေးသည်။
 (-) သည်အချက်အလက်မရနိုင်ကြောင်းဖော်ပြသည်။

အဆီ	ကစီဓါတ်	ကယ်လ်စီယမ်	သံဓါတ်	ဗီတာမင်အေ	ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ဗီတာမင်စီ
g	g	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
၁.၄	၂၁.၁	၁၀	၁.၇	-	၀.၁၀	၁၃
၀.၀	၇၇.၇	၁၃	၁.၃	၀	၀.၁၆	၀
၀.၉	၃၂.၄	၅	၂.၇	၀	၀.၀၃	၀
၃.၃	၅၄.၅	၁၉	၂.၀	-	၀.၀၁	-
၂.၆	၆၉.၉	၂၁	၃.၅	၃	၀.၃၉	၀
၁.၅	၇၇.၄	၂၀	၁.၈	၀	၀.၁၃	၀
၀.၇	၇၉.၇	၁၉	၁.၂	၀	၀.၁၀	၀
၁.၃	၇၃.၇	၆၈	၂.၈	၀	၀.၁၅	၀
၀.၂	၃၄.၅	၃၂	၁.၀	၀	၀.၀၅	၄၅
၀.၁	၁၅.၇	၂၄	၁.၄	၀	၀.၁၂	၃၀
၀.၅	၂၃.၅	၆၆	၀.၇	-	၀.၁၆	၃၆
၀.၃	၂၀.၃	၆၄	၀.၄	၆၃	၀.၀၈	၂၇
၀.၁	၂၆.၁	၄၉	၀.၈	၁	၀.၁၁	၆
၀.၂	၂၇.၂	၆၈	၁.၂	၀	၀.၀၈	၉
၅.၁	၆၂.၁	၁၃၇	၅.၂	၁	၀.၃၁	၁
၄၃.၀	၅.၂	၆၉	၅.၉	၀	၁.၃၁	၀
၀.၂	၃၂.၂	-	၂.၉	-	၁.၇၄	၂၄
၁.၇	၆၀.၇	၁၃၀	၅.၁	၀	၁.၁၃	၀
၅၂.၀	၀.၀	၉၅၂	၉.၅	၀	၀.၆၇	၀

မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	kcal	g
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ			
ဟင်းနုနယ်	Amaranthus tricolor	၃၆	၃.၃
မျှစ် အစို	Bambusa sp.	၂၃	၂.၀
ငှက်ပျော၊ အပွင့်နှင့် အဖူး	Musa sp	၃၂	၁.၆
ဂေါ်ဖီထုပ်၊ တရုတ်၊ အစို	Brassica spp	၁၈	၁.၇
မုန်လာဥနီ	Daucus carota	၃၅	၁.၅
ပန်းဂေါ်ဖီ	Brassica oleracea var. botrytis	၃၀	၂.၆
ဂေါ်ရခါးသီး၊ အသီး	Sechium edule	၂၁	၀.၆
သခွားသီး၊ အရှည်	Cucumis sativus	၁၆	၀.၆
ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းရောင်	Solanum melongena	၃၂	၁.၃
ကြက်ဟင်းခါး၊ အရွက်နှင့်အညွန့်	Momordica charantia	၆၈	၄.၅
ကြက်ဟင်းခါးသီး	Momordica charantia	၁၆	၀.၉
ပူးသီး	Lagenaria siceraria, L.vulgaris	၂၀	၀.၅
ကိုက်လန်၊ တရုတ်	Brassica oleracea var.alboglabra	၃၈	၂.၇
ဆလတ်ရွက်၊ ခြံထွက်၊ အရွက်	Lactuca sativa	၁၅	၁.၃
ဒန်သလွန်၊ အရွက်*	Moringa oleifera	၆၄	၉.၄
ပဲတီ၊ ပဲပင်ပေါက်	Phaseolus aureus	၄၁	၄.၃
မုန်ညှင်း၊ အရွက်	Brassica juncea	၂၈	၂.၂
ရုံးပတီ၊ အသီးတောင့်	Hibiscus esculenta	၃၁	၁.၆
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်	Allium fistulosum	၃၉	၂.၂
မြင်းခွာရွက်၊ အရွက်	Centella asiatica	၃၄	၂.၃
ဖရုံသီး	Cucurbita moschata	၄၄	၁.၃
ချဉ်ပေါင်၊ အရွက်	Hibiscus sabdariffa	၅၇	၁.၇
ဟင်းနုနယ်၊ တရုတ်	Spinacia oleracia	၂၁	၂.၅
ကန်စွန်းဥ၊ အရွက်	Ipomoea batatus	၃၉	၃.၁
ခရမ်းချဉ်သီး	Lycopersicum esculentum	၂၃	၁.၀
ရေကန်စွန်းရွက်	Nasturtium officinale	၁၈	၁.၉
ပဲစောင်းလျား၊ အသီးတောင့်၊ အစို	Psophocarpus tetragonolobus	၂၃	၂.၂
ပဲတောင့်ရှည်၊ အသီးတောင့်၊ အစို	Vigna sesquipedalis	၃၅	၂.၆

အဆီ	ကစီမိတ်	ကယ်လီစီယမ်	သံမိတ်	ဗီတာမင်အေ	ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ဗီတာမင်စီ
g	g	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
၀.၃	၅.၀	၂၂၀	၂၀၄	-	၀.၀၂	၂၀
၀.၄	၀.၀	၂၄	၁၀၀	၁	၀.၀၇	၅
၀.၇	၃.၁	၅၀	၁၁၁	၁၇	၀.၀၂	၁၀
၀.၂	၁.၅	၆၀	၁၀၆	၁၂၂	၀.၀၇	၃၃
၀.၂	၄.၉	၈၀	၀.၇	၃၆၂	၀.၀၆	၁၂
၀.၁	၃.၉	၂၈	၀.၈	၂	၀.၁၀	၆၈
၀.၁	၄.၅	၂၄	၀.၄	၃	၀.၀၂	၁၀
၀.၁	၂.၈	၁၈	၀.၄	၂	၀.၀၃	၈
၀.၁	၆.၄	၂၀	၀.၆	၇	၀.၀၈	၁၈
၄.၅	၀.၀	၂၀၇	၃.၂	၃၃၂	၀.၁၆	၆၅
၀.၁	၁.၅	၃၃	၀.၇	၁၄	၀.၀၆	၄၂
၁.၀	၁.၅	၁၉	၀.၃	၁	၀.၀၃	၁၂
၀.၃	၆.၁	၁၇၈	၂.၅	၂၂၀	၀.၀၉	၁၁၇
၀.၁	၁.၃	၆၂	၁.၈	၁၃၀	၀.၀၆	၂၃
၁.၄	၈.၃	၁၈၅	၄.၀	၃၇၈	၀.၂၆	၅၁.၇
၀.၂	၄.၁	၂၉	၁.၄	၂	၀.၁၁	၂၃
၀.၅	၃.၇	၁၅၂	၂.၅	၁၅၈	၀.၀၆	၈၀
၀.၂	၅.၆	၄၄	၁.၃	၁၄	၀.၀၈	၁၇
၀.၇	၄.၆	၅၅	၂.၃	၂၃၇	၀.၀၆	၄၂
၀.၄	၃.၁	၁၈၂	၄.၈	၁၆၂	၀.၁၇	၃၀
၀.၃	၇.၈	၃၁	၀.၇	၈၅	၀.၀၆	၁၅
၀.၁	၁၂.၄	၉	-	၆၆	၀.၁၁	၄၄
၀.၅	၀.၂	၆၃	၄.၁	၃၁၅	၀.၁၂	၃၇
၀.၅	၄.၄	၆၅	၄.၉	၃၃၂	၀.၁၀	၅၅
၀.၃	၃.၄	၁၇	၀.၉	၄၄	၀.၀၇	၂၉
၀.၁	၁.၁	၁၅၈	၁.၅	၉၈	၀.၀၉	၅၇
၀.၁	၀.၉	၆၄	၀.၇	၂၀	၀.၀၇	၁၉
၀.၆	၃.၄	၅၃	၀.၈	၂၁	၀.၁၀	၂၀

မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	kcal	g
အသီး			
ပန်းသီး၊ အနီ	Pyrus malus	၆၃	၀.၅
ထောပတ်သီး၊ အစိမ်းရောင်	Persea americana	၁၆၈	၁.၅
ငှက်ပျောသီး၊ အမှည့်	Musa sapientum	၁၀၀	၁.၀
ဆီးဖြူသီး၊ အိန္ဒိယ	Phyllanthus emblica	၇၀	၀.၄
မာလကာသီး၊ အတွင်းသားအဖြူ	Psidium guajava	၅၅	၀.၉
ပိန္နဲသီး၊ အစို	Artocarpus heterophylla	၈၄	၁.၃
သံပူရိုသီး	Citrus limonum	၃၁	၀.၆
သရက်သီး၊ အမှည့်*	Mangifera indica	၆၀	၀.၈
သင်္ဘောသီး၊ အမှည့်	Carica papaya	၄၀	၀.၉
နာနတ်သီး	Ananas comosus	၄၈	၀.၅
ရှောက်ပန်းသီး	Citrus grandis, C. maxima	၄၄	၀.၆
မန်ကျည်း၊ အသီး၊ အမှည့်	Tamarindus indica	၃၀၃	၂.၈
ဖရဲသီး	Citrullus vulgaris	၂၄	၀.၆
အသား၊ ငါးနှင့် အခြားတိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ			
အမဲသား	Bos indicus	-	-
အမဲ၊ အသည်း	Bos indicus	၁၃၃	၂၀.၃
ကြက်သား၊ ခြေထောက်	Gallus gallus domesticus	၁၅၂	၁၇.၉
ကြက်၊ အသည်း	Gallus domesticus	၁၂၁	၁၈.၆
ဖား၊ အသေး	Rana sp.	၈၀	၁၅.၁
ဆိတ်*		၁၀၉	၂၀.၆
ဝက်သား(ပုခုံးသား)	Sus scrofa	၁၈၉	၁၈.၄
ငါးနှင့် အခွံမာရီသော ရေသတ္တဝါများ			
ဂဏန်း၊ ရိုးရိုး	Cyprinus carpio	၁၀၅	၁၇.၀
ဂဏန်းသား၊ ရွှံ့	Scylla serrata	၉၈	၁၇.၉
ကင်းမွန်	Scylla serrata	၇၂	၁၅.၉
ငါးရူဠိ၊ စိမ့်မြေ	Fluta alba	၈၆	၁၉.၇
ငါးဖယ်၊ မီးခိုးရောင်(ငါးဆုပ်)	Notopterus notopterus	၉၄	၁၉.၆

အဆီ	ကစီမိတ်	ကယ်လီစီယမ်	သံမိတ်	ဗီတာမင်အေ	ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ဗီတာမင်စီ
g	g	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
၀.၄	၁၄.၄	၇	၀.၂	၇	၀.၀၃	၂
၁၅.၇	၅.၁	၁၉	၁.၆	၁၄	၀.၀၆	၁၂
၀.၂	၂၂.၄	၁၁	၀.၄	၇	၀.၀၄	၁၂
၀.၁	၁၆.၉	၁၈	၀.၅	-	၀.၀၂	၂၄၃
၀.၂	၁၀.၁	၂၁	၀.၉	၄	၀.၀၇	၁၄၁
၀.၄	၁၈.၇	၂၈	၁.၀	၉	၀.၀၈	၅
၀.၃	၆.၅	၂၁	၀.၃	၀	၀.၀၅	၃၂
၀.၄	၁၅.၀	၁၁	၀.၂	၅၄	၀.၀၃	၃၆.၄၀၀
၀.၁	၈.၁	၂၅	၁.၄	၇၁	၀.၀၃	၆၂
၀.၁	၁၀.၈	၁၇	၀.၆	၂	၀.၀၈	၁၇
၀.၂	၉.၆	၂၁	၀.၆	၁၀	၀.၀၄	၅၉
၀.၅	၇၁.၈	၁၃၅	၀.၉	၁	၀.၂၉	၃၀
၀.၁	၅.၁	၈	၀.၂	၂၁	၀.၀၃	၆
-	-	၄	၂.၆	-	-	-
၃.၅	၅.၀	၁၆	၁၀.၁	၈၂၄၁	၀.၂၈	၁၈
၇.၂	၄.၀	၁၀	၁.၀	၁၀	၀.၀၇	၂
၄.၁	၂.၅	၁၃	၇.၃	၁၁၄၈၉	၀.၃၂	၁၄
၂.၀	၀.၄	၁၂၉၃	၃.၈	-	၀.၀၈	-
၂.၃	၀	၁၃	၂.၈	၀	၀.၁၁	၀
၁၂.၈	၀	၃	၀.၉	၄	၁.၀၀	၀
၂.၇	၃.၂	၂၆	၁.၂	၃၇	၀.၀၁	၀
၂.၉	၀	၁၈၃	၂.၆	၂၁၈	၀.၀၅	၀
၀.၉	၀	၁၆	၁.၁	၂၂	၀.၀၁	၂
၀.၈	၀	၃၃	၁.၇	-	၀.၀၇	၀
၁.၅	၀.၅	၇၇	၀.၃	၈၇	၀	၅

မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	kcal	g
ဂိုရာမီငါး၊ မြွေရေခွံအစင်း	Trichogaster pectoralis	၈၃	၁၇ . ၆
ငါးပြေမ၊ ငါးခုံးမ	Anabas testudineus	၁၄၅	၁၇ . ၉
ပုစွန်တုပ်၊ ရေချို	Macrobrachium lanchesteri	၉၈	၁၇ . ၅
ပုစွန်ခြောက်၊ ဆားနယ်၊	Palaemon sp.	၂၆၃	၄၆ . ၄
ငါးရံ့ခြောက်၊ အမြောင်း	Channa striatus	၂၄၉	၄၅ . ၇
တလားဗီးယား	Tilapia sp.	၉၄	၁၈ . ၄
ငါးသလဲထိုး၊ ရိုးရိုး	Sillago sihama	၈၉	၂၀ . ၈
ဥနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ			
ဥ၊ ဘဲ၊ တစ်လုံး	Anasdomesticus	၁၈၃	၁၂ . ၆
ဥ၊ ကြက်၊ တစ်လုံး	Gallus domesticus	၁၅၉	၁၃ . ၂
နို့၊ နွား၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်		၆၈	၃ . ၅
နို့၊ ဆိတ်၊ အရည်၊ မလှိုင်အပြည့်		၇၁	၃ . ၆
ဒိန်ချဉ်		၇၆	၄ . ၈
အဆီနှင့် အဆီဓာတ်များ			
အုန်းသီး၊ အမှည့်	Cocos nucifera	၃၆၂	၅ . ၂
စားဆီ၊ ဆီအုန်း ၁၀၀ မီလီလီတာ		၇၉၁	၀
စားဆီ၊ နေကြာပန်း		၈၅၆	၀
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် အဆာပလာများ			
ပျားရည်		၂၈၅	၀ . ၂
ငရုတ်သီး၊ အသေး၊ အစို	Capsicum minimum	၅၆	၃ . ၇
ငရုတ်သီး၊ ဆီသတ်		၅၄၅	၅ . ၂
ကြက်သွန်ဖြူ၊ အစို	Allium sativum	၅၁	၂ . ၁
ဂျင်း၊ အစို	Zingiber officinale	၃၉	၁ . ၂
ကြက်သွန်နီ၊ အကြီး	Allium cepa	၄၇	၁ . ၆
ကြက်သွန်နီကလေး၊ အဖူး	Allium fistulosum, A. ascalonicum	၆၂	၁ . ၇
အခြား			
ပုရစ်ကောင်	Gryllus bimaculatusr	၁၂၇	၁၂ . ၉

(-) သင်္ကေတသည် သတင်းအချက်အလက် လစ်လပ်နေကြောင်း ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

အဆီ	ကစီမိတ်	ကယ်လီစီယမ်	သံမိတ်	ဗီတာမင်အေ	ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ဗီတာမင်စီ
ဋ	ဋ	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
၁၀၃	၀၀၁	၅၉	၁၀၈	၂၄	၀.၅၅	၃
၈၀၂	၀	၁၁၀	၁၀၂	၃၈	၀.၀၃	၁
၁၀၇	၃၀၁	၄၄	၁၀၇	၁၈	၀.၀၄	၀
၂၀၉	၁၂၀၈	၂၃၀၅	၂၀၀၀	-	၀.၀၅	-
၇၀၀	၀၀၈	၁၉၄	၃၀၃	-	၀.၀၃	-
၁၀၉	၀၀၈	၄၆	၀၀၈	၃၁	၀.၀၃	၀
၀၀၆	၀	၈၆	၀၀၆	၂၄	၀.၀၅	၀
၁၃၀၆	၂၀၅	၆၂	၃၀၂	၃၂၈	၀.၂၃	၀
၁၁၀၁	၁၀၅	၅၆	၂၀၈	၃၂၅	၀.၁၃	၀
၄၀၁	၄၀၂	၁၂၂	၀၀၃	၃၅	၀.၀၄	၁
၄၀၁	၄၀၈	၁၃၆	၀၀၄	၃၅	၀.၀၄	၂
၄၀၁	၅၀၀	၁၅၀	၀၀၁	၈၀	၀.၀၆	၀
၃၅၀၃	၂၀၇	၂၄	၁၀၀၇	၀	၀.၀၆	၂
၈၇၀၉	၀	-	-	-	၀	၀
၉၅၀၁	၀	-	-	-	၀	၀
၀	၇၁၀၀	၂၀	၂၀၀	၀	၀	၀
၁၀၁	၂၀၉	၂၄	၁၀၂	၉၂	၀.၂၂	၅၂
၄၈၀၃	၂၂၀၄	-	-	၀	-	-
၀၀၁	၁၀၀၄	၂၅	၀၀၇	-	-	-
၀၀၈	၅၀၂	၃၂	၁၀၆	၀	၀.၀၄	၃
၀	၉၀၃	၃၉	၀၀၇	၀	၀.၀၃	၈
၀၀၁	၁၂၀၃	၅၀	၀၀၉	၀	၀.၁၁	၉
၅၀၅	၄၀၆	၇၆	၉၀၅	-	၀.၃၆	-

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

Action Contre la Faim. 2014. IEC materials for Sustainable Approaches for Improved Nutrition (SUSTAIN) Programme, Myanmar (Yangon: ACF)

ALADIN-India, "Unit 10: Participatory Training" and "Unit 12: Participatory Training Methodology and Materials" in Participatory Lifelong Learning and Information and Communication Technologies, Course 1 (Paris: UNESCO) <<http://www.unesco.org/education/aladin/paldin/courses.html>> [Accessed 23 February 2015]

Alderman, Harold, Leslie Elder, Aparajita Goyal, Anna Herforth, Yurie Tanimichi Hoberg, Alessandra Marini, Julie Ruel-Bergeron, Jaime Saavedra, Meera Shekar, Saitesh Tiwari, Hassan Zaman. 2013. Improving Nutrition Through Multisectoral Approaches (Washington DC: World Bank Group) <<http://documents.worldbank.org/curated/en/2013/01/17211210/improving-nutrition-through-multisectoral-approaches>> [Accessed 23 February 2015]

Black, Prof Robert E, MD, Prof Cesar G Victora, MD, Prof Susan P Walker, PhD, Prof Zulfiqar A Bhutta, PhD, Prof Parul Christian, DrPH, Mercedes de Onis, MD, Prof Majid Ezzati, PhD, Prof Sally Grantham-McGregor, FRCP*, Prof Joanne Katz, ScD*, Prof Reynaldo Martorell, PhD*, Prof Ricardo Uauy, PhD, the Maternal and Child Nutrition Study Group. 2013. "Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries" in *The Lancet*, vol.382, no.9890, pp427-451. <[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)> [Accessed 23 February 2015]

Burgess, Ann and Peter Glasauer. 2004. Family Nutrition Guide (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/007/y5740e/y5740e000.HTM>> [Accessed 23 February 2015]

Dodge, Ann. 1998. Participatory Training for Development: Training Development Workers (Windhoek: Out of Africa Publishers)

European Commission. 2011. Addressing Undernutrition in External Assistance: an integrated approach through sectors and aid modalities (Brussels: Nutrition Advisory Service) <https://ec.europa.eu/europeaid/sites/devco/files/methodology-tools-and-methods-series-addressing-undernutrition-201109_en_2.pdf> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 1995. Improved nutrition through home gardening: a training package for preparing fieldworkers in Southeast Asia (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/v5290e/v5290e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO/WHO/UNU. 2004. Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (Rome: FAO/WHO/UNU) <<http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 2010. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation, Food and Nutrition Paper 91 (Rome: FAO) <<http://foris.fao.org/preview/25553-0e4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 2012. The state of food insecurity in the world 2012 (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/016/i3027e/i3027e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 2013. Synthesis of Guiding Principles on Agriculture Programming for Nutrition (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/017/aq194e/aq194e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO and the Government of Namibia. 2004. Food and Nutrition: Handbook for Namibian Volunteer Leaders (Windhoek: Ministry of Higher Education, Training and Employment Creation, Namibia and FAO) <<http://www.fao.org/docrep/008/a0104e/a0104e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

Government of Myanmar and UNICEF. 2011. Multiple Indicator Cluster Survey 2009-2010 (Nay Pyi Daw: Ministry of National Planning and Economic Development and Ministry of Health, Myanmar) <http://www.unicef.org/myanmar/MICS_Myanmar_Report_2009-10.pdf> [Accessed 23 February 2015]

Helen Keller International and Save the Children, USA. 2010. Nutrition Family Community (Choroibhati: Helen Keller International)

Hoddinott, John. 2012. "Agriculture, Health, and Nutrition: Toward Conceptualizing the Linkages" in Reshaping Agriculture for Nutrition and Health, International Food Policy Research Institute (Washington: International Food Policy Institute) <<http://www.ifpri.org/publication/reshaping-agriculture-nutrition-and-health>> [Accessed 23 February 2015]

Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes: Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes (Washington: Vitamins Food and Nutrition Board)

Institute of Nutrition, Mahidol University. 2014. ASEAN Food Composition Database, Electronic version 1 (Thailand: Institute of Nutrition, Mahidol University) <http://www.inmu.mahidol.ac.th/aseanfoods/doc/ASEAN_FCD_V1_2014.pdf> [Accessed 23 February 2015]

Institute of Public Health Nutrition Directorate of Health, Ministry of Health and Family Welfare. 2011. Bangladesh National Training Manual on Infant and Young Child Feeding (Dakar: Ministry of Health and Family Welfare)

Le Cuziat, Geraldine and Hannah Mattinen. 2011. Maximizing the nutritional impact of food security and livelihoods interventions: a manual for field workers (Paris, Action Contre la Faim) <http://dd0jh6c2fb2ci.cloudfront.net/sites/default/files/publications/Maximising_the_Nutritional_Impact_of_Food_Security_and_Livelihoods_Interventions_A_Manual_for_Field_Workers_07.2011_0.pdf> [Accessed 23 February 2015]

Leupold, S. 2007. Good – Better – Best Practices. A Collection of Facilitation Tools to Carry Out Workshops and Gatherings in an Interactive and Participatory Way (Harare: Volens)

Savage-King, Felicity and Ann Burgess. 1993. Nutrition for Developing Countries 2nd ed. (London: Oxford University Press)

Save the Children. 2013. Food for Thought: Tackling child malnutrition to unlock potential and boost prosperity (London: Save the Children) <http://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Food_for_Thought_UK.pdf> [Accessed 23 February 2015]

Save the Children International. 2013. Tat Lan Nutrition Qualitative Study (Yangon: Save the Children International)

Saw Wah, David. 2007. CAN Handbook (Changmai: Wanida Press) <<http://www.burmalibrary.org/docs13/nutrition-2007-can-handbook%28en%29-red.pdf>> [Accessed 23 February 2015]

Thousand days website, homepage <<http://www.thousanddays.org/>> [Accessed 23 February 2015]

Tippy Tap, How to build a Tippy Tap <<http://www.tippytap.org/wp-content/uploads/2011/03/How-to-build-a-tippy-tap-manual.pdf>> [Accessed 23 February 2015]

UNICEF. 2012. The Community IYCF Counselling Package: Facilitator's Guide (New York, UNICEF) <http://www2.unicef.org/60090/nutrition/files/Facilitator_Guide_Nov_2012.pdf> [Accessed 23 February 2015]

UNICEF and Ministry of National Planning and Economic Development. 2012. Situational Analysis of Children in Myanmar, 2nd edition (Nay Pyi Taw: UNICEF) <http://www.unicef.org/eapro/Myanmar_Situation_Analysis.pdf> [Accessed 23 February 2015]

ဝေါဟာရများ

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး - လူတိုင်း ရွှင်လန်းထက်ကြွ၍ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သည့် ဘဝအတွက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစားအစာဖြင့် ဝမ်းဖြည့်နိုင်ရန် အချိန်တိုင်း၌ လုံလောက်၍ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဖြစ်စေ စီးပွားရေးအဖြစ်စေ လက်လှမ်းမီခြင်းကို စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု ဟု ခေါ်သည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများ - နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းဟုခေါ်သည်။ ယင်း၌ မိမိတို့၏ ဘဝလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် လူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာများ၊ ဝင်ငွေနှင့် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ အကျိုးစင်လျက်ရှိသည်။

အာဟာရအရေးနိမ့်ကြားသတိရှိမှု - အာဟာရ ချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းခံများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ သီးခြားရည်ရွယ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် ကဏ္ဍအသီးသီးရှိ လုပ်ဆောင်နည်းများနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှု - သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် လိုအပ်ချက်အပေါ် ဗဟိုပြုထားသည့် လေ့လာ သင်ယူရေးနည်းလမ်းတစ်ခု။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ - အတူတကွလေ့လာ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသူများ။

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူများ - အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် အတွင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အထောက်အကူပြု လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးသူများ။

အာဟာရဓာတ်များ - ကြီးထွားရန်နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာမှ စုပ်ယူအသုံးပြုသည့် အစာပိဇာတ်အမျိုးမျိုး။ မတူညီသည့် အာဟာရအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အမျိုးမျိုး အတွက် သီးခြားစီလည်ပတ်ဆောင်ရွက်သည်။

အစာအုပ်စုများ - တူညီသည့် အာဟာရအမျိုးအစား ဖွဲ့စည်းပါဝင်လျက်ရှိသော အစားအစာများ။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အစာအုပ်စုများကို အဓိကအားဖြင့် အမျိုးအစားသုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ အင်အားဖြစ်စေ သည့် အစားအစာများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများ။

အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လည်ပတ် ဆောင်ရွက်မှု၊ ရွေ့လျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် နွေးထွေးမှုအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များကို အဓိကဖော်ထုတ်ပေးသည့် အစာအုပ်စု။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားမှု နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အဓိက ထောက်ပံ့ပေးသည့် အစာအုပ်စု။

ရောဂါကာကွယ် စေသည့် အစားအစာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် ရောဂါဘယများမှ အကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သောသတ္တုဓာတ်များနှင့် ဗီတာမင်များ ပါဝင်သည့် အစာအုပ်စု။

အစာ - လူများမှ မိမိတို့၏ အလေ့အထနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုအရ ပုံမှန်စားသောက်လျက်ရှိသည့် အစားအစာများ။

ညီညွတ်မျှတသည့်အစာ - အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှ မှန်ကန်သည့် အစားအစာပမာဏများကို စားသုံးခြင်း ဟုဆိုလိုသည်။

အရည်အသွေးမမီသည့်စားသောက်မှုပုံစံ - အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှ မှန်ကန်သည့် အစားအစာ ပါဝင်မှုနည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်စွာ စားသုံးမှု မပြုခြင်းဖြစ်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု - အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်မှုမရှိခြင်း (အာဟာရမပြည့်ခြင်း)ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်များပြားခြင်း(အာဟာရလွန်ကဲ ခြင်း) ကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခြေအနေ။

အာဟာရမပြည့်မှု - ကိုယ်ခန္ဓာမှ လုံလောက်သည့် အာဟာရ ဓာတ်များမရရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေ။

အာဟာရလွန်ကဲမှု - ကိုယ်ခန္ဓာမှများပြားလှသည့် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်များကို လက်ခံရရှိသဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခြေအနေ။ (အာဟာရလွန်ကဲမှု များသည်လည်း အခြား အရေးပါသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပြတ်လပ်မှုကို ကြို တွေ့ရနိုင်ပါသည်)

ပိန်ချွန်းကျခြင်း - အရပ်အမောင်းနှင့် ယှဉ်၍ ရှိနေသင့်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်အောက် လျော့ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရေတိုအာဟာရပြတ်လပ်မှု။ (လက်တလော)

ပုညကံခြင်း - အသက်အရွယ်နှင့် ယှဉ်ပါက ပုညကံနေသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေရှည်အာဟာရ ပြတ်လပ်မှု။ (နာတာရှည်)

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ - ကိုယ်ခန္ဓာမှ ညီညွတ်မှုတစွာ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်နှင့် ရောဂါဘယရန်မှ ကာကွယ်ပေးသည့် အာဟာရဓာတ်များ။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ပြည့်ဝမှုမရှိခြင်း - ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း လိုအပ်သည့် သတ်မှတ်ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလျော့နည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အာဟာရပြတ်လပ်မှုပုံစံ။

ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) - အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်စရိ ချိန်ကာလမှ ကလေး၏ ဒုတိယမြောက် မွေးနေ့အထိ အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျွေးမွေးပြုစုရမည့် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းတံခါးပေါက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကာလအတောအတွင်း ကောင်းမွန်သောအာဟာရ များကို အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ယင်းကလေး၏ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိစေပါလိမ့်မည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးခြင်း - မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်းမှစ၍ ၆-လအရွယ်အထိ ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ တစ်ခုတည်း (အခြားအစားအစာသို့မဟုတ် အရည်များမပါ) ကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်သည်။

နို့ဦးရည် - ကလေးမွေးဖွားပြီးစအချိန် မိခင်၏ သားမြတ်မှ ထွက်လာသောပျစ်ပျစ်နုနစ် အာဟာရအပြည့်ပါဝင်၍ အဝါရောင်သမ်းသည့် ပထမဆုံးနို့ရည်ဖြစ်သည်။ ဤနို့ရည်သည် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အပြင် ကလေးငယ်များကိုဖွားနားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အရေးကြီးဇီဝဓာတ်များ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

နှောင်းပိုင်းနို့ရည် - ပထမပိုင်း နို့ရည်တိုက်ကျွေးစဉ်တွင် ထွက်သော နို့ရည်ထက် အဆီဓာတ်ပိုများသည့် တိုက်ကျွေးမှု နှောင်းပိုင်းထွက်ရှိလာ သည့်နို့ရည်ကို ဆိုလိုသည်။

ပထမဆုံးအစားအစာများ - ကလေး ၆ လသားအရွယ်မှ စတင် မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးသော အစားအစာများဖြစ်ပြီး မိသားစု စားသုံးလေ့ရှိသည့် အစာအုပ်စုသုံးမျိုးစလုံးမှ အစားအစာများ ပါဝင်သည်။

မိသားစုအစားအစားများ - မိသားစုများ နေ့စဉ် စားသုံးနေသော အစာအုပ်စု သုံးမျိုးစလုံးမှ အာဟာရ များအပြည့်အဝပါဝင်သည့် အစားအစာကိုဆိုလိုသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများ- ညီညွတ်မှုတသည့် အစာအာဟာရကို ဖြည့်ဆည်း ပေးသော အစားအစာများဖြစ်သည့် တစ်ခုကြားတွင် စားသော အစားအစာများဖြစ်သည့် သစ်သီးများ၊ မြေပဲလှော်၊ နှမ်းသို့မဟုတ် အခြားအစေ့များ၊ ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများ၊ ပဲကိတ်မှနို့များ၊ ပြုတ်ထားသော သစ်ဥသစ်ဖြစ်များ။

ဗီတာမင်အေ - အမြင်အာရုံ၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ကိုယ်ခံအား ကောင်းစေသည့် အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်စီ - ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရောဂါကာကွယ်ရန်သော် လည်းကောင်း၊ ဒဏ်ရာများကိုပျောက်ကင်းစေရန်သော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဝါတ်များကိုစုပ်ယူအသုံးပြုရာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အထောက်အကူပြုသည့် အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။

သံခါတ် - သွေးအားကောင်းစေပြီး ဦးနှောက်နှင့် ကြက်သားများ ပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသည့် အာဟာရဓာတ် ဖြစ်သည်။

အိုင်အိုဒင်း - လည်ပင်းကြီးရောဂါ ကာကွယ်ရန်နှင့် (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း) ကလေးငယ်များ ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။

အိုင်အိုဒင်းဆား - အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ထားသည့် ဆားဖြစ်သည်။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုအသုံးပြုခြင်းသည် စားသုံးသည့် အစာအာဟာရအတွင်းအိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဝင်မှုရှိစေရန် အသေချာ ဆုံးဖြတ်စေသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အာဟာရဖူလုံမှု - မိသားစုဝင်အားလုံး တက်ကြွပြီးကျန်းမာသော အသက်တာရရှိနိုင်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်၊ ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုတို့နှင့်အတူ သင့်တော်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိရှိ ရယူနိုင်သောအခြေအနေဖြစ်သည်။ အာဟာရဖူလုံမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုမတူညီသောအချက်မှာ အာဟာရဖူလုံမှုသည် အစားအစာ လုံလောက်မှုရှိခြင်းကိုသာမက ပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်မှု အလေ့အထ၊ ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေး စသောရူထောင့်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။

ရာသီပေါ်အစားအစာများ - စိုက်ပျိုးထားသော သို့မဟုတ် ဝယ်ယူထားသော အစားအစာ မဟုတ်ဘဲ သဘာဝနယ်မြေများ ဖြစ်သည့် တောများ၊ မြစ်ချောင်း သို့မဟုတ် လမုတောများမှ စုဆောင်းရရှိသော အပင်များ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ။

မိသားစုအစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်း - အိမ်တွင်းနှင့် အိမ်ပတ်ပတ် လည်လည်တွင် အစားအစာ ရရှိစေခြင်းဖြင့် မိသားစု၏ အစာအာဟာရများကို ပံ့ပိုးသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အိမ်ခြံ ဥယျာဉ်တွင်း ကောက်ပဲသီးနှံ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် ငါးများ ထားရှိခြင်းနှင့် ရာသီပေါ်အစားအစာများ စုဆောင်းခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

သန့်ရှင်းရေး - ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေထိုင်သည့် အလေ့အထများ။

ညစ်ညမ်းမှု - အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေတို့၌ ရောဂါပိုးများ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက်ရှိသဖြင့် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိတော့ခြင်း။

မသန့်ရှင်းသော - ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို အားပေးသည့် အလေ့အထများ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး - မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာထံမှ အခြား မိသားစုဝင်များသို့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် မိသားစုဝင်များ လေ့ကျင့်ဖော်ဆောင်သည့် (လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေး ကြောခြင်းကဲ့သို့) အလေ့အထများ။

အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး - ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် မိသားစုဝင်များမှ နေအိမ် ဝန်းကျင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရှိစေရန် ပြုမူကျင့်ကြံသည့် အလေ့အထများ။ (ဥပမာ-အိမ်သာများကို မှန်မှန်ဆေးကြော သန့်စင်ခြင်း)

မှန်ကန်သည့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှု - အစာအတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန်အတွက် အစားအသောက်များကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း။

အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်းသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အာဟာရ လေ့လာခြင်းကို စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး အစီအစဉ်၊ သက်မွေးဝမ်းကြောင်း အစီအစဉ်များ နှင့် ပေါင်းစပ်ရာတွင် ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် လက်တွေ့ကျကျ ပြုစုသားသော လမ်းညွှန်ကိရိယာ အစိတ်အပိုင်း ထက်ဝက်ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်အပြင် သင်တော်ကူပြု ပစ္စည်းများပါ ထည့်သွင်းထားသည်။ လူ့တိုင်းအတွက် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လေးစား တန်ဖိုးထားမှုဟူသည် အခြေခံ သဘောတရားအပေါ် အခြေပြု လားပါသည်။ သင်တန်းသားများနှင့် နီးကပ်စွာ ပူးပေါင်း လေ့လာရန်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်စေရန်အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်ရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ သုံးသားသည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စိမ်ကိုင်အိမ်၊ ဂုဏ်ရှားကိုင် အာဟာရ မျှော်မှန်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် အတွက် ဘာလုပ်နိုင်မည်ကို သိရှိလာစေရန် အခြေခံ အချက်များကို သင်ကြားပေးသည်။

ဤလမ်းညွှန်ကို အလှူရှင်ပေါင်းစုံ ပါဝင်လျက်ရှိသည့် LIFT ရံပုံငွေမှ ထောက်ပံ့၍ LEARN (Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition) မှ ရေးသား ပြုစုသည်။ LEARN ဇီဝိတ်နီးသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ LIFT စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အစီအစဉ်များ၏ အာဟာရဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်များ အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေရန် အတွက် Save the Children၊ ACF နှင့် Helen Keller International တို့မှ ပူးတွဲ အကောင်အထည်ဖော်သည့် သုံးနှစ်တာ ဇီဝိတ်နီးကော်ရင်ဖြစ်သည်။

