

နို့စို့ကလေးအတွက် ဖြည့်စွက်စာ နို့မှုန့် ဖျော်စပ်ခြင်း

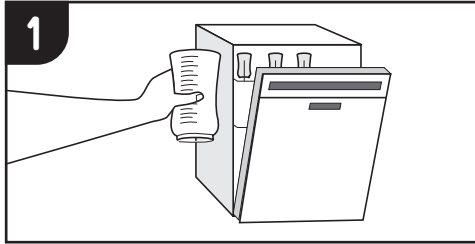
သင်မစတင်ခင်

- ဘူးပေါ်ရှိ ရက်စွဲကို ကြည့်ပါ။ “Best if used by (စားသုံးရန်အကောင်းဆုံးအချိန်)” သို့မဟုတ် “Best by (နောက်ဆုံးထား စားသုံးသင့်ချိန်)” ကို မြင်တွေ့ရပါမည်။ ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ထိုရက်စွဲနောက်ပိုင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။
- သင့်စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို သန့်ရှင်းပါ။
- ဘူး၏ အပေါ်ပိုင်းကို ဆေးကြောပါ။
- သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- ကလေးဖြည့်စွက်စာကို မဖျော်စပ်မီ ဘုံဘိုင်ရေကို ကျိုချက်ရန် လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။ ရေဘူးထဲက ရေကို အသုံးပြုနိုင်သလား မေးမြန်းပါ။

ကျွေးပြီးနောက်

ကလေးနို့မှုန့်ဘူးများကို သိမ်းဆည်းခြင်း

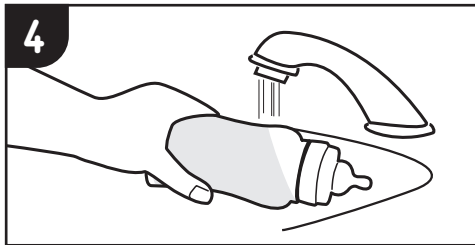
- ဖွင့်ပြီးသား ဘူးများ၏ အဖုံးများကို တင်းကျပ်စွာ တပ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- အေးမြခြောက်သွေ့သော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ အမှုန့်ဘူးကို ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ပါနှင့်။
- ဖွင့်ပြီးနောက် တစ်လအတွင်း အသုံးပြုပါ။



ပုလင်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

ပုလင်းနှင့် ပုလင်း အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲတွင် တစ်ကြိမ်အပြည့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အဆင့်များကို လိုက်နာပါ-

1. ဆပ်ပြာပါသော ရေပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ပြောင်အောင် ရေဆေးချပါ။
2. ဆေးကြောပြီးသား ပုလင်းနှင့် ပုလင်းအစိတ်အပိုင်းများကို အိုးထဲတွင် ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူဖြင့် ငါးမိနစ်ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။
3. အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။ ပုလင်းများနှင့် အစိတ်အပိုင်းများကို ဆယ်ယူပါ။ လေဖြင့် အခြောက်ခံရန် သန့်ရှင်းသော မျက်နှာပြင်တွင် တင်ထားပါ။



ကလေးနို့မှုန့်ကို ပြန်နွေးရန် မလိုပါ

ကလေးနို့မှုန့်ကို သင်ပြန်နွေးလိုပါက-

- ကလေးနို့မှုန့်ပုလင်းကို ရေနွေးစီးကြောင်းအောက်တွင် ထားပါ သို့မဟုတ် ရေနွေး (ဆူပွက်နေသော ရေမဟုတ်) ဇလုံထဲ ထည့်ထားပါ။
- မိုက်ခရိုဝေ့ထဲ မထည့်ပါနှင့်။
- ၎င်းက မညီညာသော အပူပေးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သင့်ကလေး၏ ပါးစပ်ကို အပူလောင်စေနိုင်ပါသည်။

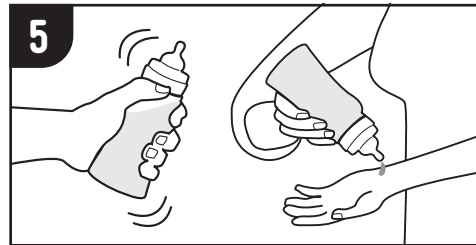


ညွှန်ကြားချက်များကို အတိအကျ လိုက်နာပါ

- ဘူးပေါ်တွင် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကလေးနို့မှုန့်ကို ရောနှောပါ။
- ကလေးနို့မှုန့်နှင့် ရေပမာဏ အတိအကျကို အသုံးပြုရန်မှာ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

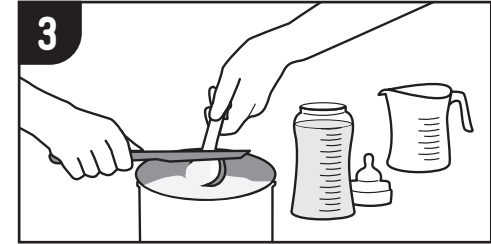
ရေနည်းလွန်းခြင်းသည် ကလေးနို့မှုန့်ကို အစာကျေရန် အခက်တွေ့စေပါမည်။

ရေများလွန်းခြင်းက ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ကျသွားစေနိုင်၍ သင့်ကလေးအနေဖြင့် သင့်တော်သော ကယ်လိုရီနှင့် အာဟာရဓာတ် လုံလောက်စွာ ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။



ပုလင်းကို ကောင်းစွာ အမြဲ လှုပ်ခါပါ

- မမွေပါနှင့်။
- သင့်လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းပိုင်းပေါ်တွင် ကလေးဖြည့်စွက်စာ အစက်အနည်းငယ် တင်ကြည့်ပါ။ ပူမနေသင့်ပါ။
- ရောနှောပြီးနောက် ကလေးကို ချက်ချင်း ကျွေးပါ။
- ကျွေးပြီးနောက် ပုလင်းထဲတွင် ကျန်သော ကလေးနို့မှုန့်အားလုံးကို အမြဲသွန်ပစ်ပါ။ သင့်ကလေးပါးစပ်မှ ဘက်တီးရီးယားများသည် တိုက်ကျွေးနေစဉ် ကလေးနို့မှုန့်နှင့် ရောလာတတ်ပါသည်။



ဂရုတစိုက် တိုင်းတာပါ

- ပုလင်းထဲသို့ ရေအေးအရင်ဆုံးထည့်ရန် ပုလင်းပါ oz အမှတ်အသားများကို သုံးပါ။
- ကလေးနို့မှုန့်ဘူးနှင့်အတူပါလာသည့် ဇွန်းကို အသုံးပြု၍ အမှုန့်ကို ချိန်တွယ်ပါ။ တစ်ဇွန်းစာကော်လိုက်ပြီး (အသားခပ်ထားသော) အမှုန့်အပိုကို စားပြားတစ်စက်ဖြင့် ယက်ထုတ်လိုက်ပါ။
- အမှုန့်ထည့်ပြီး ရောနှောရန် ပုလင်းကို ညင်သာစွာ လှုပ်ခါပါ။



ကလေးဖြည့်စွက်စာပုလင်းများကို အအေးပေးခြင်း

- တစ်ခါကျွေးစာ သို့မဟုတ် အများဆုံး 24 နာရီစာ အတွက် လုံလောက်အောင်အထိသာ ရောနှောပါ။
- ပုလင်းတစ်ခုချင်းကို နှိုသီးခေါင်းအဖုံးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ထိုနေ့တွင် ကျွေးရန်အသင့်ဖြစ်ချိန်အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- ပြင်ဆင်ပြီးသော ကလေးဖြည့်စွက်စာကို အခန်းတွင်း အပူချိန်တွင် မထားရပါ။ ရေခဲခန်းတွင် မထည့်ရပါ။