

သင့်ကလေးအတွက် ဗီတာမင်ဒီ

ဗီတာမင်ဒီက ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။

ဗီတာမင်ဒီသည် -

- အရိုးများကို သန်မာစေကာ အရိုးပျော့ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ပေးပါသည်။ အရိုးပျော့ရောဂါ ဆိုသည်မှာ ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အရိုးပျော့ခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ကယ်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖရပ်စ်ဓာတ်တို့ကို စုပ်ယူရာတွင် အကူအညီပေးပါသည်။
- နှလုံးနှင့် သွေးကြောများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေရန် အကူအညီပေးပါသည်။
- သုတေသနများအရ ဗီတာမင်ဒီသည် ဖျားနာခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။**

ကလေးများသည် တစ်နေ့လျှင် ဗီတာမင်ဒီ ဘယ်လောက်ပမာဏ လိုအပ်ပါသလဲ။

ဗီတာမင်ဒီကို နိုင်ငံတကာယူနစ် (IU) ဖြင့် တိုင်းတာပါသည်။ American Academy of Pediatrics (အမေရိကန် ကလေးသူငယ်ကျန်းမာရေး အကယ်ဒမီ) က အကြံပြုထားသည်မှာ -

- အသက် 12 လအောက် ကလေးများသည် တစ်နေ့လျှင် ဗီတာမင်ဒီ 400 IU လိုအပ်ပါသည်။
- လမ်းလျှောက်ခါစနှင့်အထက် ကလေးငယ်များသည် တစ်နေ့လျှင် ဗီတာမင်ဒီ 600 IU လိုအပ်ပါသည်။

မည်သည့်အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ပါဝင်သလဲ။



ဆယ်လ်မွန်ငါး

အလွန်နည်းပါးသော အစားအစာများတွင်သာ သဘာဝအားဖြင့် ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ပါရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ငါးကြီးဆီ (စားပွဲတင်ဇွန်း 1 ဇွန်း = 1,360 IU)*
- အဆီများသောငါး
 - ဆယ်လ်မွန်ငါး (ချက်ထားသောပမာဏ 3 အောင်စ - 570 IU)*
 - တူနာငါး (3 အောင်စ၊ စည်သွပ်ဘူးထဲတွင် ရေဖြင့်စိမ်ထားသော = 40 IU)*
 - ဆာဒင်ငါး (ဆာဒင်ငါး 2 ကောင်၊ စည်သွပ်ဘူးထဲတွင် ဆီဖြင့်စိမ်ထားသော = 46 IU)*
- အမဲအသည်း (ချက်ထားသော 3 oz = 42 IU)*
- ကြက်ဥအနှစ် (ကြီးကြီး 1 ချပ်၊ မွှေးထားသော = 44 IU)*
- မှိုများ၊ အဖြူ၊ အစိမ်းလိုက်ဖြစ်သော၊ လှီးထားသော၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့ထားသော (1/2 ခွက် = 366 IU)*

ဗီတာမင်ဒီကို အခြားအစားအစာများတွင် ထည့်သွင်း (အားဖြည့်) ထားကာ ၎င်းတို့မှာ -

- မွေးကင်းစကလေးငယ် ဖော်မြူလာနို့မှုန့် (1 ခွက် = 76 - 80 IU [ဘူးကို စစ်ဆေးပါ - ထုတ်ကုန်ပေါ်လိုက်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်])*
- နို့ 2%၊ အားဖြည့်ထားသော (1 ခွက် = 120 IU)*
- နို့အစားထိုး (ပဲပိစပ်၊ အယ်လ်မွန်၊ ဝက်သစ်ချ)၊ အားဖြည့်ထားသော (1 ခွက် = 100 - 144 IU)*
- ဒိန်ချဉ်၊ ရိုးရိုး၊ မလိုင်ပြည့်နို့၊ အားဖြည့်ထားသော (1/2 ခွက်ခန့် = 31 IU)*
- အသင့်စား စီရီရယ် (1 ခါးစား = 80 IU)*
- လိမ္မော်ရည်များ၊ အားဖြည့်ထားသော (1 ခွက် = 80 IU)*



နို့နှင့်ကြက်ဥစုပ်ပြုတ်/ချန်တ

ကလေးတစ်ဦးသည် ဆယ်လ်မွန်ငါး 3 အောင်စကျော် သို့မဟုတ် နွားနို့ 8 အောင်စ ၇/၈ အောင် သောက်သုံးခြင်းမရှိပါက အစားအစာများမှ ဗီတာမင်ဒီဇာတ်ကို ရရှိရန် ခက်ခဲပါသည်။ ဗီတာမင်ဒီဇာတ်ချဆေးရည်များ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်ဒီ ဖြည့်စွက်ဆေးများကို လူအများစုအတွက် အကြံပြုထားပါသည်။

ဗီတာမင်ဒီ ဖြည့်စွက်ဆေးများကို လူတိုင်း မှီဝဲရန် လိုအပ်ပါသလား။

ဖြည့်စွက်စာများကို မှီဝဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင်မေးခွန်းများရှိပါက မှတ်ပုံတင်ထားသော အားဖြည့်ဓာတ်စာ အာဟာရပညာရှင် (RDN) သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် မည်သည့်ဖြည့်စွက်စာ အမျိုးအစားများကို မှီဝဲသင့်ပါသလဲ။

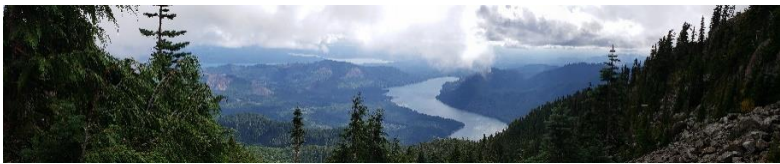
ဖြည့်စွက်စာများကို ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အညွှန်းကို ဖတ်၍ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြောင်း သေချာပါစေ။

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များ - ဗီတာမင်ဒီအစက်ချဆေးရည်များကို သီးခြားရရှိနိုင်သလို ဗီတာမင်အေ စီ၊ သံဓာတ် သို့မဟုတ် ဖလိုရိုက်ဒ်ပါသည့် ဗီတာမင်မျိုးစုံအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထုတ်ကုန်တွင်ပါလာသည့် အစက်ချက်ရိယာကိုသာ အသုံးပြု၍ အထုပ်တွင်ပါသည့် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကလေးများ - ဗီတာမင်ဒီပါသည့် ဝါးစား၍ရသော ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ မှီဝဲရမည့် အရွယ်အစားမှာ အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားပါသည်။ အထုပ်တွင်ပါသည့် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏ကလေးသည် နေရောင်ခြည်မှ ဗီတာမင်ဒီဇာတ် အလုံအလောက် မရရှိနိုင်ဘူးလား။

လူတို့၏အရေပြားသည် နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့သည့်အခါ ဗီတာမင်ဒီဇာတ်ကို ရရှိနိုင်သော်လည်း ဤသည်မှာ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တွင် အားထားရလောက်သော အရင်းအမြစ်မဟုတ်ပါ။ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ကဲ့သို့ မြောက်ပိုင်းရာသီဥတုများတွင် နွေလများမှလွဲ၍ အရေပြားသည် ဗီတာမင်ဒီဇာတ်ကို ရရှိခဲ့လျှင်ပင် အနည်းငယ်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အရေပြားကင်ဆာ မဖြစ်ပွားစေရန် အရေးကြီး အသုံးပြုရသည့် နေပူခံလိမ်းဆေးသည်လည်း လူတို့၏ ဗီတာမင်ဒီဇာတ် စုပ်ယူနိုင်မှုပမာဏအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် ဗီတာမင်ဒီလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်စီစေရန် အားမကိုးနိုင်ပါ။



ကျွန်ုပ်ကလေးသည် ဗီတာမင်ဒီဇာတ် အလွန်အကျွံ ရနိုင်ပါသလား။

လတ်တလော သုတေသနများ၏ အဆိုအရ နေရောင်ခြည်၊ အစားအစာနှင့် ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်စာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကြံပြုထားသည့် ပမာဏများအတိုင်း အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်ဒီဇာတ်ကို လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ ရရှိခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိပါ။

*U.S. Department of Agriculture (အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဌာန)၊ စိုက်ပျိုးရေးသုတေသန ဝန်ဆောင်မှုဌာန။ [FoodData Central](#)
** National Library of Medicine (NIH)

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။
ဝါရှင်တန် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။
မသန်စွမ်းသူများအတွက် တောင်းဆိုချက်အရ ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်များဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
တောင်းဆိုချက်တင်ရန် 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
Oregon ပြည်နယ် WIC ပရိုဂရမ်၏မူဖြင့် ညှိထားသည်
DOH 960-267 November 2024 Burmese

