

သံဇာတ်သည် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

သံဇာတ်နည်းရေးခြင်း သို့မဟုတ် သံဇာတ်နည်းရေးသော သွေးအားနည်းရောဂါရှိနေသည်ဟု အမည်တပ်ခံရခြင်းဟူသည်မှာ သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည်

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားနည်းသည်ဟု ခံစားရမည်
- ဒေါသထွက် သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ပြုမူတတ်သည်
- ဖျော့တော့နေသည်
- စားသောက်လိုစိတ် မရှိ
- မကြာခင် ပိုမိုပြီး ဖျားနာသည်

ထို့ပြင်၊ သံဇာတ်နည်းရေးသော ကလေးငယ်များသည် ကောင်းစွာ မဖွံ့ဖြိုးပါ။ သင်ယူရာတွင် အခက်အခဲရှိသည် သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင် ကောင်းစွာမလိုက်နိုင်ပါ။ သင်သည် သံဇာတ်နည်းရေးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လျှင် သင့်ကလေးသည် အလွန် စောစီးမွေးလာမည် သို့မဟုတ် အလွန် သေးငယ်မည်။

သံဇာတ်နည်းရေးသော သွေးအားနည်းရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သံဇာတ်နည်းရေးသော သွေးအားနည်းရောဂါဟူသည်မှာ သင့်သွေးတွင်း ကျန်းမာသော သွေးနီဥဆဲလ်များ သို့မဟုတ် ဟေမိုဂလိုဘင် မရှိသောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သွေးအားနည်းခြင်း၏ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သော မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အောက်စီဂျင် ရရှိရန် ခက်ခဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သံဇာတ်နည်းရေးသော သွေးအားနည်း ရောဂါမှာ အဖြစ်အပျက်ဆုံး သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်သည်။ သံဇာတ်ကောင်းကောင်းပီဝင်သော အစားအစာများအား စားခြင်းနှင့် လိုအပ်သောအခါ သံဇာတ်ဖြည့်စွက်မှုများ သောက်သုံးခြင်းသည် သံဇာတ်နည်းရေးသော သွေးအားနည်း ရောဂါကို ကုသရန်အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။



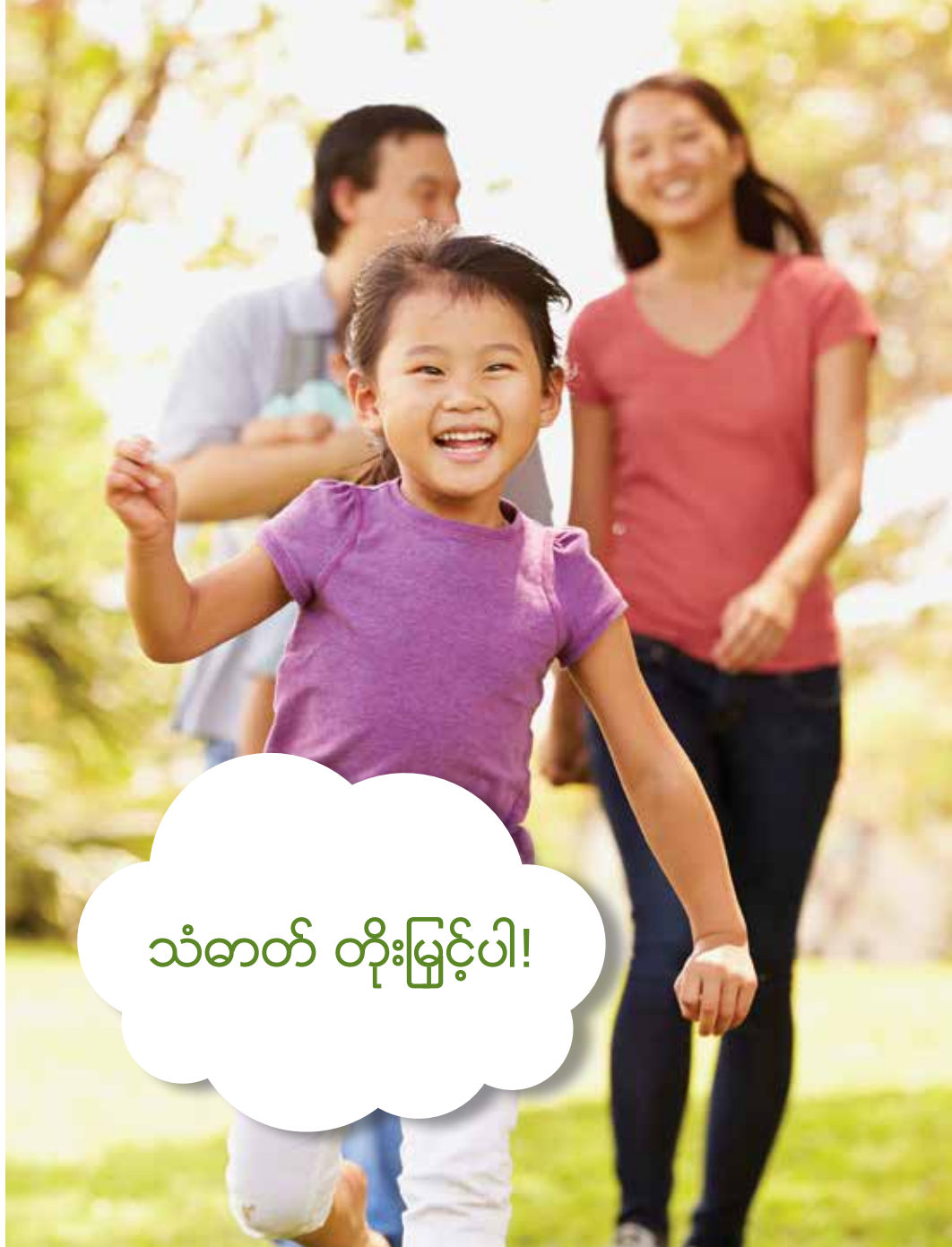
သံဇာတ်နည်းရေးသော သွေးအားနည်းရောဂါမှ ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား ကျန်းမာ၍ ကောင်းမွန်စွာခံစား နေထိုင်စေရန် အကူအညီပေးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းကြော်ငြာစာရွက်ပါ အကြံဉာဏ်ကောင်းများမှာ လိုက်နာရန် ရိုးရှင်းပြီး လွယ်ကူပါသည်။ နံနက်စာ သို့မဟုတ် ညစာအတွက်ပင် ကောင်းမွန်သော နမူနာစာရင်းနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းအတွက် စာမျက်နှာ၏နောက်ကြောကို ကြည့်ပါ။

နမူနာ စာရင်း သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် တစ်နေ့စာ သံဇာတ်ဖြင့် အစားအစာများ	
နံနက်စာ	WIC စီရီရယ်ကို သစ်သီးနှင့် နို့ဖြင့်လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်၊ ပေါင်မုန့်
သရောစာ	မြေပဲထောပတ်နှင့် မုန့်အကြပ်များ၊ သစ်သီး
နေ့လည်စာ	တက်ကိုက်ပျော့ပျော့အား ပဲနှင့် အသားဖြင့်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နို့
သရောစာ	hummus ဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်
ညစာ	ကြက်သား သို့မဟုတ် တို့ဟူးကို ထမင်းဖြင့်၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း နှင့် မုန့်လာဥနံ၊ သစ်သီး၊ နို့



Eggs Mexicali အတွက် ဤချက်ပြုတ်နည်းဖြင့် သံဇာတ်ပိုမို ရရှိအောင်ပြုပါ!

- ဆယ်လ်ဆာ 2 ခွက် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီး အချဉ်
- ရေဆေးပြီး စစ်ထားသော ပဲနူး 15 အောင်စ ရေဆေးပြီး စစ်ထားသော (pinto ပဲ၊ ပဲနက်၊ စသည်ဖြင့် ၊ သို့မဟုတ် ချက်ထားသည့် ပဲ 2 ခွက်
- ကြက်ဥ 6-8 လုံး
- အတုံးတုံးထားသော ဒိန်ခဲ 1/4 ခွက်
- ဆယ်လ်ဆာနှင့် ပဲများကို ဒယ်အိုးထဲတွင် ရောထည့်ပါ။
- မီးအနေတော်နှင့် ချက်ပြီး အနစ်ပွက်လာသည်အထိ မွှေပါ။
- ကြက်ဥအားခွဲပြီး အနစ်ပေါ်သို့ တစ်ခါလျှင်တစ်လုံး ဖောက်ထည့်ပါ။
- အဖုံးဖြင့်အုပ်ထားပြီး ကြက်ဥကြက်သည်အထိ - 6 မိနစ်ခန့်ချက်ပါ။
- ဒိန်ခဲအတုံးကလေးများ ဖြူးပြီး ဒိန်ခဲပျော်သွားသည်အထိ အပူပေးပါ။
- တော်တီလာနှင့် ထမင်းတို့ဖြင့် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ 4-6 ယောက်စာ ပြင်ဆင်ပါ။



သံဇာတ် တိုးမြှင့်ပါ!

သံဇာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရန် အကြံကောင်းများ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား ကျန်းမာ၍ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုအတွက် သံဇာတ်အလုံအလောက် မည်သို့ရရှိနိုင်သနည်း။



ကလေးပေါက်စများအတွက် အကြံကောင်းများ

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မိခင်နို့တွင် သင့်ကလေးလွယ်ကူစွာ စုပ်ယူနိုင်သော သံဇာတ်ပါဝင်ပါသည်။ အသက် 4 လအရွယ်တွင်၊ သင့်မိခင်နို့တိုက်သော ကလေးအတွက် သံဇာတ်ဖြည့်စွက်မှုပေးရန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ဆရာဝန်ကိုမေးပါ။
- တစ်နှစ်အရွယ်တွင်၊ သင် မိခင်နို့ဆက်တိုက်နိုင်သေးသည် သို့မဟုတ် နွားနို့တိုက်နိုင်ပါသည်။

6 လ ဝန်းကျင်ခန့်တွင် သံဇာတ် အားဖြည့်ထားသော ကလေးစားသည့် စီရီရယ် ကျွေးပါ။

- ကလေးစားသည့် စီရီရယ်ကို မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာဖြင့် ရောစပ်ပါ
- မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သည့် သွားပေါက်စအရွယ်စားသော ဘီစကစ် သို့မဟုတ် ကွတ်ကီးများ ပြုလုပ်ရန် ကလေးစားသည့် စီရီရယ်ကို အသုံးပြုပါ။

6 လမှ 9 လ အထိကို သံဇာတ်ပါသော အစားအစာများ ကျွေးပါ။

- ကလေးစားသည့် အသားကျွေးပါ။ အခြား နူးညံ့သည့် အစားအစာများ ဖြစ်သည့် ချေထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပျော့ပျော့ ချက်ထားသော ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ဆန် တို့နှင့် ရောပါ။
- ချက်ပြုတ်ပြီး ချေထားသော အသား၊ ပဲ သို့မဟုတ် တို့ဟူး။ အစားအစာထဲတွင် ဝိတာမင် စီ ပါဝင်သည့် အသက်နှင့် သင့်လျော်သော သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကျွေးပါ။ "ဝိတာမင် စီ မြင့်မားစွာပါသော အစားအစာများ" ကို ဘောင်ကွက်၏ ညာဘက်အခြမ်းတွင် ကြည့်ပါ။



ကလေးငယ်များ၊ လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးများ၊ နို့နှင့် သံဇာတ်

တစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် ကလေးများအား မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာမှ နွားနို့သို့ စတင်ပြောင်း တိုက်လေ့ရှိပြီး မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်နိုင်ပါသည်။ နို့သည် အသားဓာတ် (ပရိုတိန်း) နှင့် ထုံးဓာတ် (ကာယ်လီစီရမ်) တို့ ကောင်းမွန်စွာပါဝင်သော်လည်း သံဇာတ် ကောင်းမွန်စွာ မပါဝင်ပါ။

အချို့သော လမ်းလျှောက်တတ်စ ကလေးငယ်များအတွက် ဤပြောင်းလဲမှုတွင်း နို့သာ လက်ခံလေ့ရှိပြီး- ဆိုလိုသည်မှာ သူတို့သည် အခြားအစားအစာများ - အထူးသဖြင့် သံဇာတ်ပါသော အစားအစာများကို လက်မခံနိုင်ပါ။

ရည်မှန်းချက်မှာ သင့်ကလေးကို ကောင်းကောင်းစားတတ်သူဖြစ်စေရန်နှင့် နို့နှင့် သံဇာတ်ပါသော အစားအစာများ အပါအဝင် အစားအသောက် အမျိုးစုံကို နှစ်သက်တတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

! သင့်ကလေးများတွင် သံဇာတ်နည်းနေပါက သူတို့၏ ဆရာဝန်သည် သံဇာတ် အစက်ချဆေး ပေးပါလိမ့်မည်။ သံဇာတ်အစက်ချဆေးအား မှန်ကန်သည့်ပမာဏပေးပြီး အများကြီးမပေးမိရန် သတိပြုပါ။ အားလုံးသော သံဇာတ်အားဆေးများနှင့် အစက်ချဆေးများအား ကလေးများနှင့် ဝေးရာမှာ သိမ်းထားပါ။ ဆေးလုံး သို့မဟုတ် အစက်ချဆေးမှ သံဇာတ်အလွန်များသွားလျှင် သင့်ကလေးကို အဆိပ်သင့်နိုင်စေပါသည်။

ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အတွက် အကြံကောင်းများ

- တစ်နေ့လျှင် သံဇာတ်ကောင်းမွန်စွာ ပါဝင်သော အစားအစာ 2 မျိုး 3 မျိုး ကိုရွေးချယ်ပါ။ ဤလက်ကမ်းကြော်ငြာစာရွက်တွင် သင့်တစ်နေ့တာကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ရန် သံဇာတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများနှင့် နမူနာစာရင်း ပါရှိပါသည်။
- သားရည်စာ စားမည်ဆိုလျှင်သံဇာတ်ပါသည့် အစားအစာ - ဥပမာ WIC စီရီရယ်အား သစ်သီးအခြောက်များနှင့် ရောထားသည်တို့ကို ရွေးပါ။
- အခြား အစားအစာများထဲသို့ အသားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ဥပမာ - မက်ကရွန်နီး နှင့် ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ခဲပီစာ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
- သံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အကြော်ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ဒယ်ပြား တို့ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပါ။ သံထည် ချက်ပြုတ်စရာများဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများတွင် သံဇာတ်ပိုမို ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ဒယ်အိုးထဲမှ အနည်းငယ်သော သံဇာတ်ပမာဏအား အစားအစာ ထဲသို့ စုပ်ယူသွားစေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- အခြောက်ခံထားသော ပဲများကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ၊ ၎င်းတို့ကို မချက်ပြုတ်မီ ရေထဲတွင် နာရီများစွာကြာအောင် စိမ်ထားပါ။ ရေသွန်ပြီးနောက် ပဲကို ချက်ပြုတ်ရန် ရေအသစ်သုံးပါ။ ပဲအား နာရီများစွာ သို့မဟုတ် တစ်ညတာ ရေစိမ်ထား သောအခါ တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းမှသံဇာတ်ကို ပိုစုပ်ယူနိုင်ပါသည်။
- ကော်ဖီ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်သောက်လျှင်၊ အစာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင် သောက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဇာတ် စုပ်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက် ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားလျှင်၊ သင်နှင့် သင့်ကလေးနှစ်ဦးလုံးအတွက် လိုအပ်သော အပိုဆောင် သံဇာတ်ကို မိခင်လောင်းများအတွက် ဝိတာမင်များမှ ရနိုင်ပါသည်။ မိခင်လောင်းများအတွက် ဝိတာမင် သောက်ရာတွင် ပြဿနာရှိပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် WIC တို့အား အကြံဉာဏ်တောင်းခံ နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်တွင် မိခင်လောင်းများအတွက် ဝိတာမင်အား သောက်သုံးပါ။ သင်ကလေးမွေးပြီးသောအခါ ဆက်လက်သောက်သုံးရန်ကို သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။
- သံဇာတ်နည်းပါးသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ကလေးငယ်များသည် သံဇာတ်ဆေးဝါးများ ထပ်မံသောက်သုံးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သံဇာတ်နည်းပါးလျှင်၊ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးမှုပြုပါ။



သံဇာတ်မြင့်မားသော အစားအစာများ

အသားများ

- အမဲသား
- ဝက်သား
- ကြက်သား သို့မဟုတ် ကြက်ဆင်သား
- ငါးနှင့် ကမာများ

အသားမဟုတ်သည့်များ

- WIC စီရီရယ်များ
- ချက်ထားသည့် အခြောက်ခံထားသော ပဲ နှင့် ပဲသီးများ
- တရုတ်ဆီးသီး ဖျော်ရည်
- တို့ဟူး
- ကြက်ဥများ
- ပေါင်မုန့် နှင့် တော်တီလာစ်
- ထမင်း၊ ပတ်စတာ၊ နှင့် ချက်ထားသော စီရီရယ်
- အစိမ်းရောက် အရွက်များ- ဂေါ်ဖီထုတ်၊ chard, ကိုက်လန်၊ မတ်စတုဒ်အစိမ်း၊ ဒေါက်ရွ
- သစ်သီးအခြောက်များ



ဝိတာမင်စီ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- အာလူး
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း
- Cauliflower
- Cabbage
- ငရုပ်ပွဲသီး

သစ်သီးများ

- လိမ္မော်သီး
- သခွားမွှေး
- သရက်သီး
- သင်္ဘောသီး
- ရှောက်ခါးသီး
- စတော်ဘယ်ရီ

ဖျော်ရည်များ

- လိမ္မော်သီး
- Grapefruit
- ခရမ်းချဉ်သီး
- အားလုံးသော WIC ဖျော်ရည်များ

ဝိတာမင်စီပါသည့် အစားအစာများနှင့်အတူ သံဇာတ်ပါသည့် အစားအစာများကို စားပါ။

ဝိတာမင်စီက သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဇာတ်ကိုအသုံးပြုရန် အကူအညီပေးပါသည်။ သံဇာတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာ စားတိုင်း ဝိတာမင်စီပါသည့် အစားအစာကို စားပါ သို့မဟုတ် ယင်းတို့ကို အတူတကွချက်ပြုတ်ပါ။

ဥပမာများ-

- သင့်နံနက်စာ စီရီရယ်နှင့်အတူ လိမ္မော်ရည် တစ်ဖန်ရွက်သောက်ပါ။
- ပဲကို ခရမ်းချဉ်သီးအချိုနှင့် ချက်ပါ။
- သင့်တာကိုတွင် ဆယ်လ်ဆာအချိုထည့်ပါ။
- သင့်ကလေးအား စီရီရယ်နှင့်အတူ အသီးအချို ကျွေးပါ။

သတိပေးချက်- အသက် 4 နှစ်အောက် ကလေးများသည် အခွံမာစေ့များ၊ သစ်သီးအခွံများ၊ သစ်သီးခြောက်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကို နှင်တတ်ပါသည်။ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးကို ချက်ပြုတ်ပါ။ ကလေးငယ်များအတွက် အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်သော အစားအစာများကိုသာ ကျွေးမွေးပါ။ အကြံပြုချက်များ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအတွက် WIC ကို မေးပါ။