

# အဖြစ်များသည့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေသောအစားအစာများကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ စမ်းကျွေးကြည့်သင့်သလဲ။

အစာဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်စရာများကို စားသောက်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဆိုးဆိုးရွားရွား တုံ့ပြန်သည်ကို ဆိုလိုသည်။ ၁၂ လ မတိုင်မီ အဖြစ်များသည့်ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ် စေသောအစားအစာများကို စမ်းကျွေးကြည့်ခြင်းဖြင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် အစားအစာအသစ် ၁ ခုကို စတင်ကျွေးခြင်း ဖြင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဓာတ်မတည့်မှု မဖြစ်ပါက သင့်ကလေးအား မကြာခဏ (တစ် ပတ် ၂ ကြိမ်) ကျွေးပါ။

ကလေးငယ်များအားလုံး၊ အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိသူများကို ပင် ပထမနှစ်တွင် ဤအစားအစာများကို စမ်းကျွေးသင့်သည်။

## ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ-

- မျက်နှာ၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် မျက်လုံးတစ်ဝိုက် ရောင်ရမ်းခြင်း။
- အန်ခြင်း၊
- အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊
- အရေပြားအဖုများ၊
- အင်ပျဉ်၊
- ချွဲသလိပ်သံထွက်ခြင်း



ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်းသည် အစားအစား ပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သို့မဟုတ် ၁-၂ နာရီအတွင်း လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

## အကယ်၍ သင့်နို့စို့ကလေး-

- အသက်ရှူရခက်နေလျှင်
- ချွဲသလိပ်သံထွက်နေလျှင်
- လျှာရောင်ရမ်းနေလျှင်
- အရောင်အသွေး လျော့ရဲနေလျှင် သို့မဟုတ် ပျော့တိပျော့ဖတ်ဖြစ်နေလျှင်

လူနာတင်ယာဉ် ဖုန်း ၀၀၀ ကိုခေါ်ဆိုပါ။



သင့်ကလေးတွင် အစာဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုတွင် အစာဓာတ်မတည့် မှု နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ရှိလျှင် သင့်ဒေသရှိ ဆရာဝန်ကိုဆက်သွယ်ပါ။



အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်းမှ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအထိ (From Starting Solids to Cooking for the Whole Family) အင်္ဂလိပ်စာလမ်းညွှန် အပြည့်အစုံကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် [melton.vic.gov.au/startingsolids](http://melton.vic.gov.au/startingsolids) သို့ ဝင်ရောက်၍ ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။



ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်လေ့ရှိသော အစားအစာများ-



မြေပဲများ



ကြက်ဥ



နို့ထွက်အစားအစာ



သစ်ပင်အခွံမာသီး



ငါး



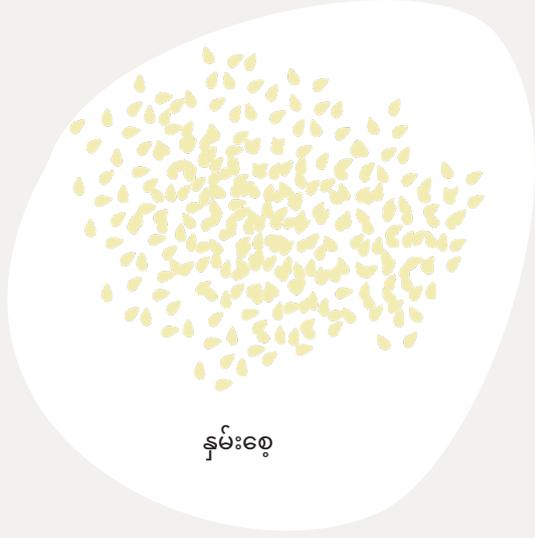
ခရု



ရျံ



ပဲပိစပ်



နှမ်းစေ့



သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- အဖြစ်များသည့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေသော အစားအစာများကို မည်သို့စမ်းကြေးမည်နည်း- ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပါ။



သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- ဓာတ်မတည့်မှုကို မည်သို့သိနိုင်မလဲ - ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပါ။



**အကြံပြုချက်**

အခွံမာသီးများသည် အစာနှင့်ခြင်းအန္တရာယ် ဖြစ်စေသည့်အတွက် အခွံမာသီးချေထား သည့်အနှစ်ကို ကျွေးပါ သို့မဟုတ် အခွံမာသီး များကို အနှစ်ဖြစ်အောင် ကြိတ်ချေပေးပါ

သင့်ကလေး အသက် ပထမနှစ်တွင် မကြာခဏအဖြစ်များသည့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ် စေသော ဤအစားအစာစာရင်းကို အသုံးပြုပါ-

**မြေပဲများ**



အခွံမာသီးဖြင့်ပြုလုပ် ထားသောတောပတ်

**ကြက်ဥ**



**နို့ထွက်အစားအစာ**  
(အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



နွားနို့



ဒိန်ခဲ



ဒိန်ချဉ်

**အစေ့အဆန်များ**  
(အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



ဗာဒီစေ့



ဘရာဇီးအခွံမာသီးများ



သီဟိုဠ်စေ့



ဟေဇယ်အခွံမာသီး(hazelnuts)



သစ်ကြားသီးများ



ပိစ်တာချိုအခွံမာသီး (pistachio nuts)



ပီကယ်အခွံမာသီး များ(pecans)



ထင်းရှူးအခွံမာသီးများ



မက်ကဒီးယား (ချောကလက်သီး)

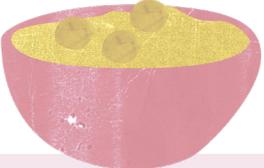


သစ်အယ်သီးများ

**နှမ်းစေ့** (အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



တာဟီနီ (tahini) နှမ်းစေ့မှုန့်



ဟူးမတ်စ် (hummus) ပဲမှုန့်



နှမ်းဆီ



အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်းမှ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအထိ (From Starting Solids to Cooking for the Whole Family) ဒစ်ဂျစ်တယ်လမ်းညွှန် အပြည့်အစုံကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် [melton.vic.gov.au/startingsolids](http://melton.vic.gov.au/startingsolids) သို့ ဝင်ရောက်၍ ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။



ငါး

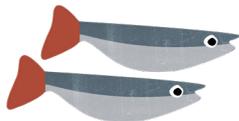
(အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



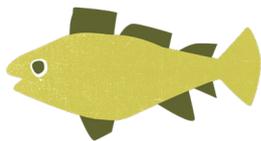
ဆာမွန်ငါး



တူနာငါး



ငါးသေတ္တာ



ကော့ဒ်ပင်လယ်ငါးကြီး

ခရု

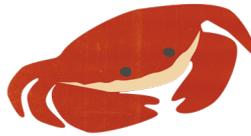
(အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



ပုစွန်



ကျောက်ပုစွန်



ဂဏန်း



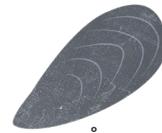
ကမာကောင်



ခရု



ဝိုးကောင်



ဝိုး



ပြည်ကြီးငါး

ပျို

(အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



ပေါင်မုန့်



ရွှေချို



ပါစတာခေါက်ဆွဲ



couscous ကူးကုတ်



ခေါက်ဆွဲ



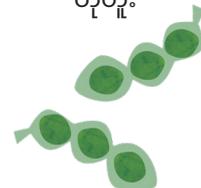
ချာပတီ

ပဲပိစပ်

(အောက်ပါတို့မှ ရွေးချယ်ပါ)



တိုဟူး



ပဲပုပ် (edamame)



ပဲနို့



အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်းမှ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအထိ (From Starting Solids to Cooking for the Whole Family) အင်္ဂလိပ်စာလမ်းညွှန် အပြည့်အစုံကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် [melton.vic.gov.au/startingsolids](http://melton.vic.gov.au/startingsolids) သို့ ဝင်ရောက်၍ ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။

