

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်ကလေးသည် အစားအစာရွေးလွန်းသူဖြစ်ပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

နို့စို့ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ အစာကို ငြင်းဆန်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။
အချို့ အကြံပြုချက်များ ရှိပါသည်-

→ သင့်နို့စို့ကလေးနှင့် အတူစားခြင်း-
မိသားစုလိုက်အစားအသောက်ခြင်းသည် သင့်
ကလေးအား အစားအစာအသစ်များကို
စမ်းစားကြည့်ရန် အထောက်အကူပြု
နိုင်ပါသည်။



→ သင့်ကလေး အစားအစာရန်ငြင်းဆိုလျှင်
မထိတ်လန့်ပါနဲ့- ၂ ရက် သို့မဟုတ် ၃ ရက်
အတွင်း ထပ်ကျွေးပါ (အချို့ကလေးများ
အစာကိုမကြိုက်နှစ်သက်မီ အကြိမ်
၁၀-၂၀ ကြိမ်ခန့် စမ်းကျွေးကြည့်ရန်
လိုအပ်ပါသည်)



→ ကြိုက်နှစ်သက်သောအစားအစာနှင့်အတူ
အစားအစာအသစ်ကို ကျွေးခြင်း- အစားအစာ
အသစ် သို့မဟုတ် မကြိုက်နှစ်သက်သော
အစားအစာကို ကျွေးသောအခါ ၎င်းတို့
ကြိုက်နှစ်သက်ပြီးသား အစားအစာနှင့်အတူ
ကျွေးပါ။



→ အစားအစာချိန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို
ပုံမှန်လုပ်ထားပါ- ၎င်းအားဖြင့် အစားအစာ
ချိန်ရောက်လျှင် သင့်ကလေး ဗိုက်ဆာ
လာရန် အထောက်အကူပြုသည်



သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်
ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်-
ကလေးများတွင် အစားအစာရန်စီမံအခြေခံခြင်း-
ဖြေရှင်းပေးရန် အကြံပြုချက်များ
Raising Children Network



အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်းမှ တစ်မိသားစုလုံး
အတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအထိ (From Starting Solids to Cooking
for the Whole Family) ဒစ်ဂျစ်တယ်လမ်းညွှန် အပြည့်အစုံကို ဝင်
ရောက်ကြည့်ရှုရန် melton.vic.gov.au/startingsolids သို့ ဝင်
ရောက်၍ ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။



→ **စားစရာ စားဖွယ်တစ်ခါစကျေးပါ-**
 အကယ်၍သင့်ကလေး အစားအစာရန် ငြင်းဆိုပါက အစားအစာ စားဖွယ်နောက်တစ်ခုကို မပြင်ဆင်ပါနဲ့။ "ဗိုက်မဆာသေးရင် ရပါတယ်" ဟု သင်ပြောနိုင်သည်။ စားဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဒီည ညစားစရာ ဒါ အကုန်ပဲ ရှိပါတယ်" ဟု သင် ပြောနိုင်ပါသည်။



→ **အရသာရှိပြီး ခါးသောအစားအစာများကို မကြာခဏကျေးပါ။** ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အစေ့အဆန်များကဲ့သို့သော အစားအစာများသည် သင့်ကလေးအား အနံ့အရသာအသစ်များကို ကြိုက်နှစ်သက်စေပါသည်။



→ **သင့်ကလေးကို ပါဝင်လုပ်ပါစေ-** သင့်ကလေးကို ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အစားအစာဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းတွင် ပါဝင်လုပ်ပါစေ။ သင် ချက်ပြုတ်သည်ကို ကလေးအား ကြည့်ခွင့်ပြုပြီး ပါဝင်ခွင့်ပြုပါ။



→ **သင့်ကလေး သောက်သည့် နို့ပမာဏကို လျှော့ပါ-** အသက် ၁၂ လမှစ၍ သင့်ကလေးသည် နွားနို့အလွန်အကျွံသောက်ပါက ဗိုက်ဆာမည် မဟုတ်ပါ။ တစ်နေ့ မလိုင်အပြည့်ပါသော နွားနို့ ၅၀၀ မီလီလီတာထက် ပိုမတိုက်ပါနဲ့။ ဤသို့ဖြင့် တခြားအစားအစာများတွေကို စားဖို့ အထောက်အကူပြုပါသည်။

