

ကျွန်ုပ် နို့စို့ကလေးကို အစားအစာ မည်မျှကျွေးသင့်လဲ။

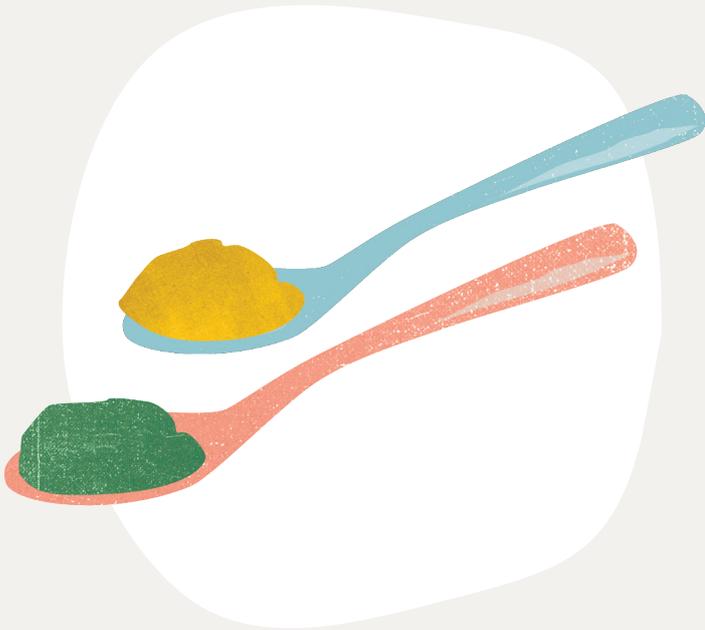
မည်သည့်အချိန် ဗိုက်ဆာပြီးမည်သည့်အချိန်ဗိုက်ပြည့်သည်ကို သင့်နို့စို့ကလေး သိပါသည်။ နို့စို့ကလေးများ နေ့စဉ်လိုအပ်သော အစားအစာ ပမာဏသတ်မှတ်ချက် အတိုအကျမရှိပါ။ သင့် နို့စို့ကလေးအား ယုံကြည် စိတ်ချရန်နှင့် ဗိုက်ဆာနေမည့် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ဗိုက်ပြည့်နေမည့်လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၆ လ

ညက်အောင်ချေထားသော အစားအစာကိုလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်းဖြင့် စတင်ကျွေးပါ။ သင့်နို့စို့ကလေး၏ ဗိုက်သည် သေးငယ်ပြီး လျင်မြန်စွာ ပြည့်ပါသည်။

၆ လ မှ ၁၂ လ အထိ

သင့် နို့စို့ကလေးကို ဗိုက်ဆာနေပုံ သို့မဟုတ် ဗိုက်ပြည့်နေပုံ အပေါ်မူတည်၍ အစာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုး၍ ကျွေးပါ။ ၈ လအရွယ်ရောက်လျှင် နို့စို့ကလေးအများစုသည် တစ်နေ့ ထမင်း ၃ ကြိမ် စားပါလိမ့်မည်။



သင့် နို့စို့ကလေး ဗိုက်ပြည့်နေသည့်လက္ခဏာများပြသနေပါက အစာမကျွေးပါနှင့်။ သင့် နို့စို့ကလေးကို အစာအတင်းကျွေးခြင်းသည် နောက်ပိုင်းတွင်အစားအစာနှင့် အစာစားချိန်ကို မနှစ်သက်ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။



သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်-
၁-၂ နှစ်အရွယ် လမ်းလျှောက်ခါစ ကလေးငယ်များ
ကို မည်သည့်အစားအစာ ကျွေးရပါသလဲ |
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။



အသက် ၁၂ လတွင်

၁၂ လသား နို့စို့ကလေးအား တစ်နေ့အစားအစာ မည်မျှကျွေးရမည်အတွက်သာ လမ်းညွှန်ချက်ရှိပါသည်။ သင့်ကလေးသည် အောက်ပါထက် ပိုစားနိုင်သည် သို့မဟုတ် လျော့၍စားနိုင်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ- တစ်နေ့ ၂ ခါကျွေးစာပမာဏမှ ၃ ခါကျွေးစာပမာဏအထိ

၁ ရက်စာအတွက် နမူနာ-
ချက်ပြီးသားပဲ ခွက်တစ်ဝက်
ချက်ပြီးသား ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခွက်တစ်ဝက်
အာလူး အလတ်စား တစ်ခြမ်း



သစ်သီး- တစ်နေ့ အသီးတစ်ခါကျွေးစာ၏ တစ်ဝက်

၁ ရက်စာအတွက် နမူနာ-
ငှက်ပျောသီး အလတ်စားတစ်လုံး၏တစ်ဝက်
သို့မဟုတ် ကီဝီသီး ၁ လုံး သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ထားသော ဘယ်ရီသီးခွက်တစ်ဝက်



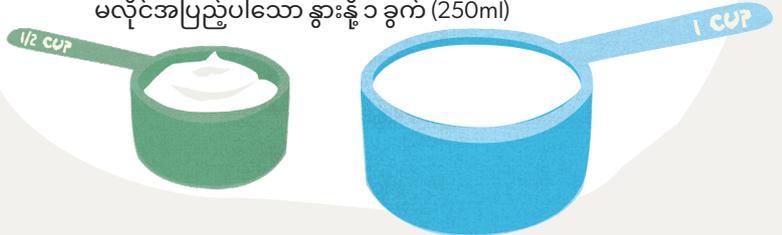
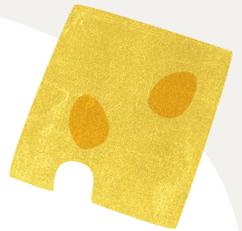
အစေ့အဆန်များ (ကောက်နုအစေ့ ကဲ့သို့) တစ်နေ့လျှင် ၄ ခါကျွေးစာပမာဏ

၁ ရက်စာအတွက် နမူနာ-
ချက်ထားသော အုတ်ဂျုံဆန်ပြုတ် ၁ ဝက်တစ်ဝက်နှင့်အထက်
ပေါင်မုန့် ၁ ချပ် နှင့်အထက်
ချက်ထားသော ခေါက်ဆွဲခြောက် ခွက်တစ်ဝက် နှင့်အထက်
ထမင်းဖြူ ခွက်တစ်ဝက်



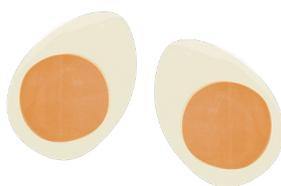
နို့ထွက်အစာများ သို့မဟုတ် နို့ထွက်အစားထိုးအစာများ- တစ်နေ့ ၁ ခါကျွေးစာပမာဏမှ ၁.၅ ခါကျွေးစာပမာဏအထိ ကျွေးနိုင်သည်

၁ ရက်စာအတွက် နမူနာ-
ဒိန်ခဲ ၁ ချပ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးဒိန်ချဉ် ခွက်တစ်ဝက်နှင့်အထက်
မလိုင်အပြည့်ပါသော နွားနို့ ၁ ခွက် (250ml)



အသား သို့မဟုတ် တခြားအသားအစားထိုးစားစရာများ ၁ ခါကျွေးစာပမာဏ ကျွေးပါ။

၁ ရက်စာအတွက် နမူနာ-
ကြက်ဥ ၁ လုံး နှင့်အထက်
တူနာငါး သေတ္တာဘူးတစ်ဝက်ခန့်



သင့်ကလေးသည် တစ်နေ့တွင် အလွန်မိုက်ဆာနေနိုင်သော်လည်း နောက်တစ်နေ့တွင် မိုက်သိပ်မဆာတတ်ပါ။ အကယ်၍သင့်ကလေး အစာမည်မျှစားသင့်သည်ကို စိုးရိမ်နေပါက သင့်ဆရာဝန်၊ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး ဖုန်းလိုင်း (Maternal and Child Health Line) **13 22 29** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။