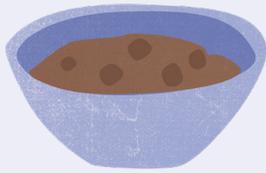


# ၁၂ လသားအရွယ် ကလေးအတွက် ရိုးရိုးအစားအစာ နမူနာ

## နံနက်စာ-



အိန္ဒိယအစ်ဒလီမုန့် ၁ လုံး (1 idli)



ဒယ်လ်မာခါနီ ပဲ ဟင်းရည်



သရက်သီးစိတ် ခွက် လေးပုံတစ်ပုံ



မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် နွားနို့ ခွက်သေးတစ်ခွက်

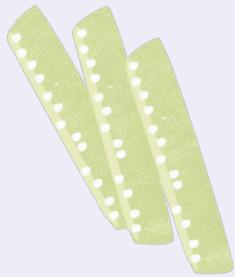


ရေခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

## နံနက် အဆာပြေစားစရာ-



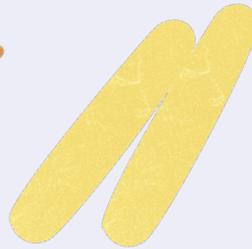
အိမ်လုပ် hummus ပဲ ဟင်း(ဆားမထည့်ရ)



သခွားသီး အချောင်းများ



မုန်လာဥနီ အချောင်းများ (အစာမနှင့်စေရန် အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ကောင်းကောင်းကျက်အောင် ပြုတ်ထားပါ)။



ဒိန်ခဲအချောင်းများ



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

## နေ့လယ်စာ-



ကြက်ဥမွှေကြော် ၁ လုံး



အချောင်းလိုက်ဖြတ်ထားသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ကင်တစ်ချပ်၏ထက်ဝက်



အပြားလိုက်လုပ်ပြီး အုန်းသီးဖတ်လှိမ့်ထားသော လေးပုံတစ်ပုံ ထောပတ်သီး (သင့်ကလေး ကိုင်ထားနိုင်စေရန်)



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

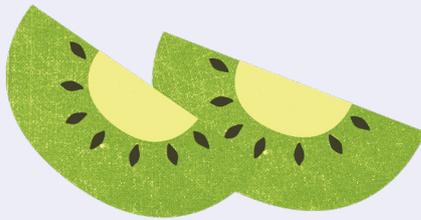
၁၂ လအရွယ်နို့စို့ကလေးသည် လူကြီးစားသည့် ပမာဏ၏ လေးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ဝက်ခန့်အထိ စားပါသည်။ သို့သော် သင့်ကလေး၏ ဗိုက်ဆာသည့်လက္ခဏာများကို သတိပြုသင့်သည်။

သင့် ၁၂ လသားအရွယ်ကလေး၏ တစ်နေ့စာ အစားအစာနှင့် သောက်စရာများမှာ မည်သည့်အစားအစာများဖြစ်ကြောင်း သင့်အား လမ်းညွှန်မည့် နမူနာများရှိပါသည်။ သင့်ကလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်၊ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးပြီး အတတ်သင်ယူရန်နှင့် ကစားနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အစာကျွေးခြင်း နည်းလမ်း များစွာရှိပါသည်။

**နေ့ခင်းပိုင်း အဆာပြေစားစရာ-**



စည်သွပ်ထား သောဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် ပြုလုပ်ထားသည့်ဆန်ကိတ်မုန့်

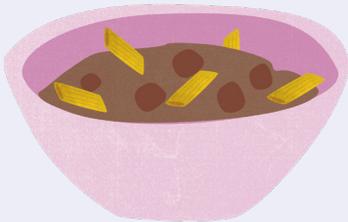


လှီးဖြတ်ပြီး အခွံနှုတ်ထားသော ကီဝီသီး

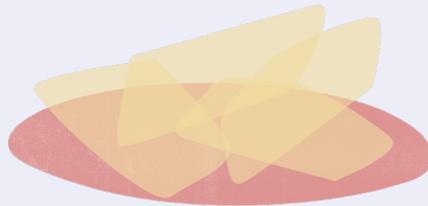


ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

**ညစာ-**



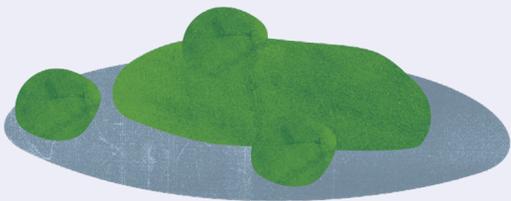
တိုမီတိုပဲနီလေးဟင်း (Bolognese) နှင့် Penne မက်ဂရိုး



ဒိန်ခဲခြစ်များ



ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ပန်းပွင့်များ (အစာမနင်စေရန် အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ကောင်းကောင်းကျက်အောင် ချက်ထားသည်)။



ပြုတ်ထားသော ပဲစွေများကို အနည်းငယ် ထောင်းထားပါ။



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

**ညနေ အဆာပြေစားစရာ-**



မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် နို့တစ်ခွက်



သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- ၁၂ နှစ်အရွယ် လမ်းလျှောက်ခါစ ကလေးငယ်များကို မည်သည့်အစားအစာ ကျွေးရပါသလဲ။ Raising Children Network



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

