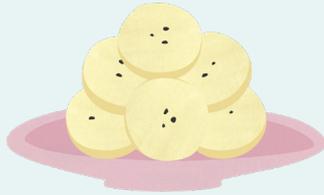


၁၂ လသားအရွယ် ကလေးအတွက် ရိုးရိုးအစားအစာ နမူနာ

နံနက်စာ-



မလိုင်အပြည့်ပါသောနှားနို့
နှင့်ပြုလုပ်ထားသော ယာဂု



ငှက်ပျောသီးတစ်ဝက်
(ပါးပါးလှီး)

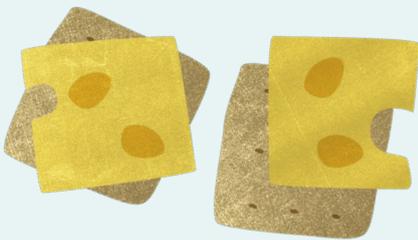


မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် နှားနို့
ခွက်သေးတစ်ခွက်



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို
သောက်ပါ

နံနက် အဆာပြေစားစရာ-



ဂျုံကြမ်း ဘီစကွတ်ပွကြပ်နှင့် အဆီ
လျော့မထားသော ဒိန်ခဲ



ဘယ်ရီသီး လက်တစ်ဆုပ်စာ
(အစာမနှင့်စေရန် အတိုးသေးသေး လှီးဖြတ်ပါ)



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို
သောက်ပါ

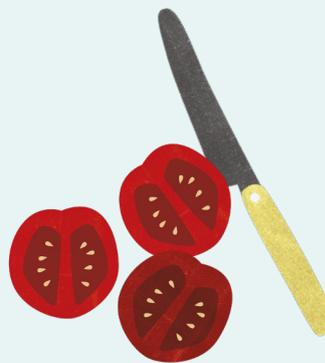
နေ့လယ်စာ-



ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ တူနာ
ငါးနှင့် ဒိန်ခဲ ညှပ်ထားသော
အသားညှပ်ပေါင်မုန့်



မုန်လာဥနီ အချောင်း
များ (အစာမနှင့်စေရန်
အနည်းငယ် သို့မဟုတ်
ကောင်းကောင်းကျက်
အောင် ပြုတ်ထားပါ)။



ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး
(အစာမနှင့်စေရန် အရှည်
ထက်ဝက် လှီးဖြတ်ထားပါ)



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို
သောက်ပါ

၁၂ လအရွယ်နို့စိုက်ကလေးသည် လူကြီးစားသည့် ပမာဏ၏ လေးပုံတစ်ပုံ မှ 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-



ရိုးရိုး၊ အချိုမပါသော ဒိန်ချဉ်



အခွံမာသီးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ထောပတ်ပါးပါးဖြူး ပက်ကလက်မုန့်



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

ညစာ-



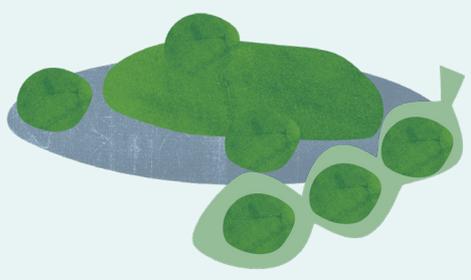
တိုဟူးတုံးများ ပါသည့် ထမင်း



မှိုများ (အစာမနစ်စေရန် အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ကောင်းကောင်းကျက် အောင် ချက်ထားပါ)။



Bok Choy မုန့်ညှင်းဖြူ (အစာမနစ်စေရန် အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ကောင်းကောင်းကျက် အောင် ချက်ထားပါ)။



Edamame ပဲစွေ (ကြိတ်ခြေ)



ခွက်ထဲမှ ပိုက်ရေကို သောက်ပါ

ညနေ အဆာပြေစားစရာ-



မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် နို့တစ်ခွက်



သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- ၁၂ နှစ်အရွယ် လမ်းလျှောက်ခါစ ကလေး ငယ်များကို မည်သည့်အစားအစာ ကျွေးရပါ သလဲ | Raising Children Network



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

