

ကျွန်ုပ်ကလေး၏

သွားများကို ကျန်းမာစေရန်နှင့် သန်စွမ်းစေရန် မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်နည်း။



ကလေးသွားများသည် အစားအစာခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် ပြုံးခြင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။
၎င်းတို့၏သွားများကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အကြံပြုချက်များ ရှိပါသည်။



အကြံပြုချက်

ကလေးငယ် အသက် ၁၂ လ အရွယ်ရောက်ပြီးနောက် နို့ဘူးဖြင့် တိုက်ကျွေးတာကို ရပ်ပါ။



အကြံပြုချက်

သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ အချိုရည်များ သို့မဟုတ် သကြားဓာတ်များသော အစားအစာများသည် သွားများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် တိုက်ကျွေးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။



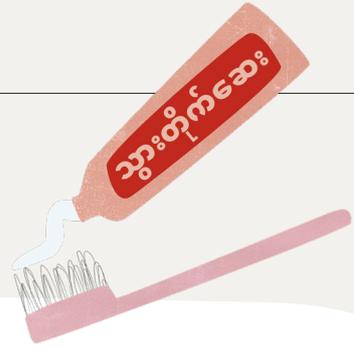
အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်းမှ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်းအထိ (From Starting Solids to Cooking for the Whole Family) အင်္ဂလိပ်စာလမ်းညွှန် အပြည့်အစုံကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် melton.vic.gov.au/starting_solids သို့ ဝင်ရောက်၍ ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။



ကျွန်ုပ်ကလေး၏

သွားများကို ကျန်းမာစေရန်နှင့် သန်စွမ်းစေရန်

မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်နည်း။



အကြံပြုချက်



သင့်ကလေးသည် (၆ လ မှစ၍) ရေ တောင်းသောက်သောအခါ အဖုံးမပါ သောခွက်ထဲ ပိုက်ရေကိုထည့်တိုက် ပါ သို့မဟုတ် ခွက်ထဲမှပိုက်ရေကို စုပ်တံဖြင့် စုပ်သောက်စေပါ။

အကြံပြုချက်



သင့်နို့စို့ကလေးငယ်သည် 12 လ အောက်အရွယ်ဖြစ်ပါက ကျိုချက် ပြီးအအေးခံထားသော ပိုက်ရေကို တိုက်ပါ။

အကြံပြုချက်



သင့်ကလေးငယ် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး လာရေးနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး ကို အထောက်အကူပြုစေရန် ရေ သို့မဟုတ် နို့ကို အဖုံးမပါသောခွက် ထဲထည့်၍ တိုက်ပါ။

အကြံပြုချက်



သင့်ကလေး၏ သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို သွားပွတ်တံသေးသေး အပျော့စားဖြင့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပေးပါ။

အကြံပြုချက်



၁၈ လအရွယ်ရောက်ပြီးနောက် ဖလိုရိုက်ဓာတ် နည်းနည်းပါသော နို့စို့ကလေးသွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

အကြံပြုချက်



အသက် ၂ နှစ်မပြည့်မီ သင့်ကလေး၏ သွားများ ကို သွားဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပါ။

အကြံပြုချက်



သင့်ကလေးငယ်အဖို့ အတုမြင်အတတ် သင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ သင် သွားတိုက်သည်ကို ကြည့်ရှုနေခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။

အကြံပြုချက်



သွားဖုံးများမှ သွားများပေါက်လာသည်ကို မြင် နိုင်သည်နှင့် သွားများကို စိုစွတ်သောအဝတ်စကို အသုံးပြု၍ သုတ်ပါ။

သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်-



နို့စို့ကလေးငယ်များ နှင့် လမ်းညွှန် ခါစ ကလေးသူငယ် များ dhs.vic.gov.au



နို့စို့ကလေးငယ်အတွက် သွားနှင့်သွားဖုံးများ ဝရုစိုက်စောင့်ရှောက် မှု | Raising Children Network



ကလေးငယ်များ သွား တိုက်ခြင်း- ရုပ်ပုံလမ်းညွှန် | Raising Children Network

