

ကျွန်ုပ် မည်သည့်အစားအစာများ စတင်ကျွေးရမလဲ။

သင့် ကလေးငယ်အား ချက်ပြုသား ညက်အောင်ချေထားသည့်အစားအစာကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဇွန်းဖြင့် စတင်ကျွေးပါ။ အစမှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်းလောက်သာ စားချင်လိမ့်မည်။ ညက်အောင်ချေထားသော အစားအစာများ သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသော အစာတုံးလေးများကို ကျွေးနိုင်သည် - သင် ရွေးနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့အရည် တိုက်ကျွေးပြီးနောက် တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်စကျွေးကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးသည် လက်ဦး၌ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂-၃ ဇွန်းစားသည်နှင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်အထိ တိုး၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သင့် နို့စို့ကလေးသည် ဤအသက်အရွယ်တွင် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့အရည်ခွက်ပါရှိသော သံဓာတ်ထက် ပိုမိုလိုအပ်သောကြောင့် လက်ဦးကျွေးသည့်အစားအစာတွင် သံဓာတ်များ များ ပါရှိရမည်။



နို့ဘူးအစား ခွက်ထဲမှရေကို သောက်ရန်လေ့ကျင့်သည့်အနေဖြင့် ကျိုချက်ပြုအေးခံထားသော ပိုက်ရေကို ခွက်ထဲထည့်၍ သင့် နို့စို့ကလေးအား သင် စတင်တိုက်နိုင်ပါသည်။

အကြံပြုချက်

သင့်မှာ ကြိတ်စက်(Blender) မရှိပါက ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ဆန်ခါတစ် ခုပေါ်တင်၍ ဇွန်းဖြင့် ဖိချေပါ။



အကြံပြုချက်

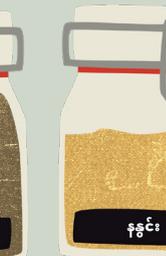
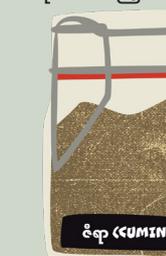
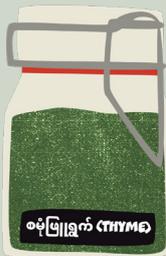
ကြေညက်နေသောအစာဖြစ် စေရန် မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့အရည်ကို ရော ထည့်ပေးပါ။

အကြံပြုချက်

ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိ သည့် အစားအစာမဟုတ်ပါက တစ်ကြိမ်လျှင် အစားအစာတစ် မျိုးတည်းကိုသာ စားသုံးရန် မ လိုအပ်ပါ။ အစားအစာအမျိုး မျိုးကို ရောနှောပေးပါ။

သင့် နို့စို့ကလေး၏ အစားအစာကို အရသာပေါ့အောင်လုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် သံပုရာသီးဖြင့် အရသာထည့်ပါ။

အကြံပြုချက်



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



သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော သက်သတ်လွတ်မဟုတ်သည့် အစားအစာများ

အမဲသား



သိုးသား



တူနာငါး



ဝက်သား



ကြက်သား



ကြက်ဥ



သားပိုက်ကောင်



ဆာမွန်ငါး



အသည်း

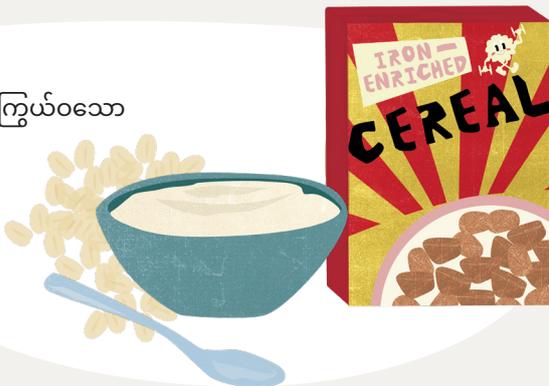


ငါးသေတ္တာ



သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော သက်သတ်လွတ်အစားအစာများ

သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော နို့စား



အစိမ်းရောင်သန်း
နေသည့် ဟင်းရွက်
များ (ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊
ကိုက်လန်၊ မုန်ညင်းဖြူ)



တို့ဟူး



ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲနီလေး၊ ပဲပိစပ်၊
ကုလားပဲ၊ ကျောက်ကပ်ပဲ၊
cannellini ပဲများ)

