အစာကျွေးရန်အတွက်

ကျွန်ုပ်၏နို့စို့ကလေး

သည် မည်သည့်အရွယ်၌ အဆင်သင့်ဖြစ်မလဲ။

၆ လအရွယ်ဝန်းကျင်တွင် မိခင်နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့မှုန့် တစ်မျိုးတည်းက သင့် နို့စို့ကလေးအတွက် မလုံလောက်တော့ပါ။ မိခင်နို့တိုက်နေသေးသော်လည်း သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့မှုန့် အရည်တိုက်နေသေးသော်လည်း နို့စို့ကလေးငယ်များအား အဖတ်ပါသောအစားအစာများကို စတင်ကျွေးရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။ သင့် နို့စို့ကလေးငယ်သည် ဤအသက်အရွယ်တွင် သံဓာတ်သိုလှောင်ထားမှုနည်းပါးလာသောကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာရန် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ လိုအပ်ပါသည်။

သင့် နို့စို့ကလေးသည် အစာစားရန် အသင့်ဖြစ်နေမည့် လက္ခဏာများ

→ မိမိခေါင်းကို မတ်မတ်ထား နိုင်သည့်အပြင် ခေါင်းကို ကောင်းကောင်း ထိန်းထား နိုင်ခြင်း

→ တစ်ခုခုကို ကိုင်၍မတ်မတ် ထိုင်နိုင်ခြင်း

→ အစားအစာကို ကလေးပါးစပ်ထဲ ထား၍ မျိုချသည်

→ အစာကျွေးစဥ် ပါးစပ် ကိုဟပေးခြင်း

→ အစားအစာကို စတင် ကြည့်ပြီးလှမ်းဆွဲသည်

သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ၊ အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်း- မည်သည့်အတွက်ကြောင့်၊ မည်သည့်အချိန်၊ အဘယ်အရာနှင့် မည်သို့ ကျွေးရမည် | Raising Children Network

အဖတ်ပါသောအစားအစာများ စတင်ကျွေးခြင်းမှ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် 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။