MDG-F

Joint Programme for Children, Food Security and Nutrition in Cambodia

សៀវភៅអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់គ្រួសារ

ខែសីហា ឆ្នាំ២០១១

រៀបរៀង និងកែសំរួលដោយកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ពដោយអង្គការស្បៀង និងកសិកម្ម (FAO)

UNJP/CMB/031/SPA

អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃអង្គការសហប្រជាជាតិ

Joint Programme for Children, Food Security and Nutrition in Cambodia

សៀវភៅអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់គ្រួសារ

UNJP/CMB/031/SPA

អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃអង្គការសហប្រជាជាតិ

ខែសីហា ឆ្នាំ២០១១

ការប្រើឈ្មោះ និង ចំណងជើង និងការបង្ហាញឯកសារក្នុងផលិតផលពតិមាននេះ មិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីការសម្តែងទស្សនៈមតិរបស់អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃអង្គការសហប្រជាជាតិទេ (FAO) ហើយក៏មិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងស្ថានភាពច្បាប់ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ប្រទេសណាមួយ ឬទឹកដី ក្រុង ឬតំបន់ណាមួយក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អាជ្ញាធរក្នុងប្រទេសនោះទេ ឬពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការកំណត់ព្រំដែនរបស់ប្រទេសនោះទេ។ ការលើកឈ្មោះក្រុមហ៊ុន ឬផលិតផលជាក់លាក់របស់ក្រុមហ៊ុនផលិតផលណាមួយ ទោះបីជាក្រុមហ៊ុនឬផលិតផលនោះមាន ឬមិនមានប្រកាសនីយបត្រតក្កកម្មក៏ដោយ មិនឆ្លុះបញ្ចាំងថាការលើកឡើងនេះត្រូវបានអង្គការ FAO គាំទ្រខ្លាំងជាងក្រុមហ៊ុន ឬផលិតផលផ្សេងៗទៀតដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា ហើយដែលមិនត្រូវបានលើកយកមកនិយាយនោះទេ។

ទស្សនៈមតិដែលលើកឡើងក្នុងឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយនេះ គឺជាទស្សនៈមតិរបស់អ្នកនិពន្ធផ្ទាល់ខ្លួន មិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីទស្សនៈមតិរបស់អង្គការ FAO នោះទេ។

រក្សាសិទ្ធគ្រប់បែបយ៉ាង។ ការផលិតឡើងវិញ និងការផ្សព្វផ្សាយឯកសារក្នុងផលិតផលពតិមាននេះសម្រាប់គោលបំណងផ្នែកអប់រំ ឬផ្នែកផ្សេងទៀតដែលមិនពាក់ព័ន្ធពាណិជ្ជកម្ម ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើដោយមិនចាំបាច់ទទួលការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាមុនពីម្ចាស់កម្មសិទ្ធនោះទេ ឱ្យតែប្រភពនោះត្រូវបានទទួលដឹងឮពេញលេញ។ ការផលិតឡើងវិញ នូវឯកសារក្នុងផលិតផលពតិមាននេះសម្រាប់លក់ ឬសម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្មផ្សេងទៀតត្រូវបានហាមឃាត់ ប្រសិនបើមិនមានការអនុញ្ញាតពីម្ចាស់កម្មសិទ្ធិទេ។ ការស្នើសុំអនុញ្ញាតផលិត គួរផ្ញើទៅកាន់: ប្រធានសាខាគោលនយោបាយបោះពុម្ពផ្សាយអេឡិចត្រូនិក និងគាំទ្រផ្នែកទំនាក់ទំនងរបស់អង្គការ FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 ទីក្រុងរ៉ូម ប្រទេសអ៊ីតាលី ឬផ្ញើទៅកាន់ E-mail: copyright@fao.org

FAO 2009

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបចំ និងកែសំរួលដោយកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ នៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក ក្រសួងសុខាភិបាល ចេញមកពីសៀវភៅអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់គ្រួសារដែលបានបោះពុម្ពនៅឆ្នាំ២០០៩ ដោយអង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃប្រទេសនេប៉ាល់ ក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃគំរោង "*ការជួយជាបន្ទាន់ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភនៃសហគមន៍ជនបទងាយរងគ្រោះ ដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយទំនាស់ផ្ទៃក្នុង ទឹកជំនន់ និងគ្រោះរាំងស្ងួតនៅប្រទេសនេប៉ាល់* ", OSRP/NEP/801/SPA ឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាលប្រទេសអេស្ប៉ាញ ។

សូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសដល់:

- ក្រុមការងារដែលបានរៀបចំសៀវភៅអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់គ្រួសារ ក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃគំរោង OSRP/NEP/801/SPA ដែលតំណាងជាឯកសារយោងមួយយ៉ាងល្អ សម្រាប់ការងារកែសម្រួលនេះ ។

- ក្រុមការងារបច្ចេកទេសអាហារូបត្ថម្ភ និងក្រុមការងារនៃកម្មវិធីរួមសម្រាប់ កុមារ សន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភនៅកម្ពុជា (UNJP/CMB/031/SPA) ដែលបានផ្ដល់នូវមតិយោបល់ល្អៗ ជួយកែសំរួលសៀវភៅនេះឱ្យកាន់តែមានភាពងាយស្រួល និង សមស្របទៅតាមបរិបទនៃប្រទេសកម្ពុជា ។

យើងសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះនឹងជួយរួមចំណែកធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជា ជាពិសេសស្ត្រី និងកុមារតូចៗ ដោយបង្កើនចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ ឆ្លងកាត់តាមការចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាក្រុម និងការពិក្សាលើកកំពស់ផ្សព្វផ្សាយតាមរយៈសាលារៀនលើស្រែកសិករនិងក្រុមការងារសហគមន៍ និងអង្គការដទៃផ្សេងៗទៀតស្ដីពីការអនុវត្តន៍ល្អនូវអនាម័យ និងការចិញ្ចឹមដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងជំរើសនៃអាហារូបត្ថម្ភល្អក្នុងគោលបំណងដើម្បីការពារបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងធានាថាពួកគេមានសុខភាពល្អ ។

សេចក្ដីផ្ដើម

នៅពេលដែលអ្នកដាំដំណាំ អ្នកតែងតែទៅមើលដំណាំនោះជាញឹកញាប់ ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើមានអ្វីកំពុងបំផ្លាញការលូតលាស់របស់ដំណាំអ្នកដែរឬទេ? នៅពេលដែលអ្នកមានកូនសត្វចិញ្ចឹម អ្នកតែងតែមមាញឹកក្នុងការផ្ដល់ចំណី និងពិនិត្យមើលជាប្រចាំ ដើម្បីកុំឱ្យកូនសត្វទាំងនោះមានជំងឺផ្សេងៗ។

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកធ្វើដូច្នេះ? ពីព្រោះអ្នកចង់ប្រមូលផលដំណាំស្រូវឱ្យបានច្រើនបំផុត និង ចង់ឱ្យកូនសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នករីកធំធាត់ និងមានសុខភាពល្អ។

ដូច្នេះ សូមចងចាំជានិច្ចថា:

តាមរបៀបណាមួយដែលអ្នកគឺជាមនុស្សដំបូង ក្នុងការទទួលខុសត្រូវចំពោះផលដំណាំ និងសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក។ ហើយអ្នកក៏ជាជនដំបូងដែលត្រូវទទួលខុសត្រូវផងដែរ ចំពោះសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក កូនអ្នក និង សមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។ សៀវភៅនេះផ្ដល់ឱ្យអ្នកនូវការណែនាំ ស្ដីពីការអនុវត្តជាក់ស្ដែងសំរាប់ការថែទាំសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភល្អ។

ហេតុដូច្នេះ យើងសូមអញ្ជើញអ្នកអានទូវព័ត៌មានទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ និងសូមកុំភ្លេចអនុវត្តឱ្យបាន!!!!!

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ សូមសាកសួរបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។

សូមអរគុណ

មាតិការ

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ.....i

សេចក្តីផ្តើម.....ii

មាតិការ iii

មេរៀនទី ១: សារៈសំខាន់នៃអាហារចំពោះរាងកាយ ១

មេរៀនទី ២: ជាតិដែកធ្វើឱ្យរាងកាយមាំមួនខ្លាំងក្លា ៥

មេរៀនទី ៣: ជីវជាតិអាធ្វើឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ ៧

មេរៀនទី ៤: ជាតិអ៊ីយ៉ូដធ្វើឱ្យមុខងាររាងកាយដំណើការល្អ ៩

មេរៀនទី ៥: អាហារសំរាប់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ និងស្រ្តីបំបៅដោះកូន ១០

មេរៀនទី ៦: ការចិញ្ចឹមទារកអាយុពី ០-៦ខែ ១១

មេរៀនទី ៧: ការផ្តល់អាហារដល់កុមារតូចអាយុចាប់ពី ៦ខែឡើង ១២

មេរៀនទី ៨: ការផ្តល់អាហារដល់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យនៅសាលារៀន ១៦

មេរៀនទី ៩: អាហារ និងការថែទាំមនុស្សចាស់ ១៨

មេរៀនទី ១០: ការផ្តល់អាហារដល់មនុស្សដែលឈឺ ១៩

មេរៀនទី ១១: ការការពារ និងថែទាំកុមារពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ២០

មេរៀនទី ១២: អានាម័យខ្លួនប្រាណ និងផ្ទះសម្បែង ២២

មេរៀនទី ១៣: ការរក្សាទុកដាក់អាហារឱ្យបានស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព ២៦

មេរៀនទី១: សារៈសំខាន់នៃអាហារចំពោះរាងកាយ

- អាហារផ្តល់ថាមពលខ្លាំងក្លា ក្នុងការប្រកបការងារ និងការសិក្សា

- អាហារជួយឱ្យកុមារមានការលូតលាស់ និងការពាររាងកាយប្រឆាំងនឹងជម្ងឺផ្សេងៗ

- អាហារដែលសំបូរទៅដោយជាតិម្សៅ ជាតិខ្លាញ់ និងជាតិផ្អែម ផ្តល់នូវថាមពលដល់រាងកាយ សម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ និង ដំណើរការមុខងារសរីរាង្គ។

- អាហារដែលសំបូរដោយជាតិសាច់ និងធញ្ញជាតិ គឺជួយរាងកាយឱ្យលូតលាស់ ទ្រទ្រង់ ថែរក្សា និងជួសជុលជាលិកានៃរាងកាយ ។

- អាហារដែលមានប្រភពមកពី បន្លែ និងផ្លែឈើ ជួយការពាររាងកាយប្រឆាំងទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺ និងការបង្ករោគផ្សេងៗ ។

អាហារដែលមានសុខភាពល្អ

- បរិភាគអាហារចំរុះមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ

- ត្រូវផឹកទឹកឆ្អិនជានិច្ច ឱ្យបានច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃ (ឧ. ៨ កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ)

ចំណាំ! *ផឹកស្រាមិនល្អចំពោះសុខភាពទេ (ជាពិសេសចំពោះកុមារ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន)*

- បរិភោគអាហារ បី ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារក្រៅពេល នៅចន្លោះអាហារពេល

១- អាហារពេលព្រឹក
- *អាហារក្រៅពេល ឬចំណី*

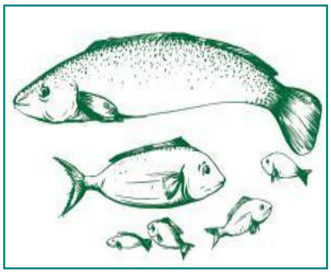
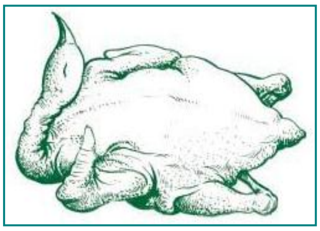
២- អាហារពេលថ្ងៃត្រង់
- *អាហារក្រៅពេល ឬចំណី*

៣- អាហារពេលល្ងាច

មេរៀនទី២ : ជាតិដែកធ្វើឱ្យរាងកាយមាំមួនខ្លាំងក្លា

- ជាតិដែកជួយឱ្យរាងកាយមាំមួន ខ្លាំងក្លា និងជួយកុមារក្នុងការរៀនសូត្រ
- ប្រភពអាហារដែលសំបូរជាតិដែកមាននៅក្នុង :

  ▸▸ អាហារដែលមានប្រភពពីសត្វ ដូចជា ថ្លើម ឈាម និងគ្រឿងក្នុងរបស់សត្វ សត្វស្លាប និងត្រី ជាពិសេស សាច់ក្រហម និងស៊ុត

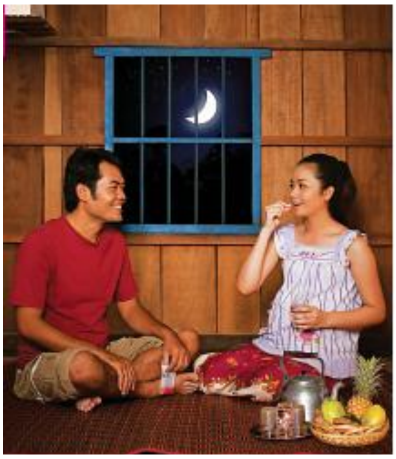



  ▸▸ អាហារខ្លះដែលមានប្រភពមកពីរុក្ខជាតិ ដូចជា គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល (ឧ. ពោត ....) ពពួកសណ្តែកដូចជា (សណ្តែកហោឡាន់តៅ សណ្តែកបារាំង សណ្តែកគួរ) បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ (ឧ. ស្ពៃខ្មៅ ផ្ទី ស្លឹកល្ពៅ ស្លឹកខាត់ណាខ្មៅ...)

ចំណាំ: សូមចំអិនអាហារទាំងនេះជាមួយជាតិជូរ ដើម្បីសម្រួលដល់ការបឺតស្រូបយកជាតិដែក ចូលក្នុងរាងកាយ

- ស្ត្រី និងកុមារីជំទង់ គួរបរិភោគអាហារដែលសំបូរជាតិដែកឱ្យបានច្រើនជាងបុរស ដោយសារតែពួកគេបាត់បង់ជាតិដែកក្នុងអំឡុងពេលមានរដូវ

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកឱ្យបាន ៩០គ្រាប់ និងស្ត្រីក្រោយសម្រាលត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកឱ្យបាន ៤២គ្រាប់ គឺលេបមួយថ្ងៃ ១គ្រាប់ នៅពេលល្ងាចរៀបចូលគេង រៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យម្តាយ និងកូនមានសុខភាពល្អ។



- ចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោម ៦ខែ ប្រភពនៃជាតិដែកដែលល្អបំផុត គឺទឹកដោះម្តាយ

មេរៀនទី៣ ៖ ជីវជាតិអាធ្វើឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ

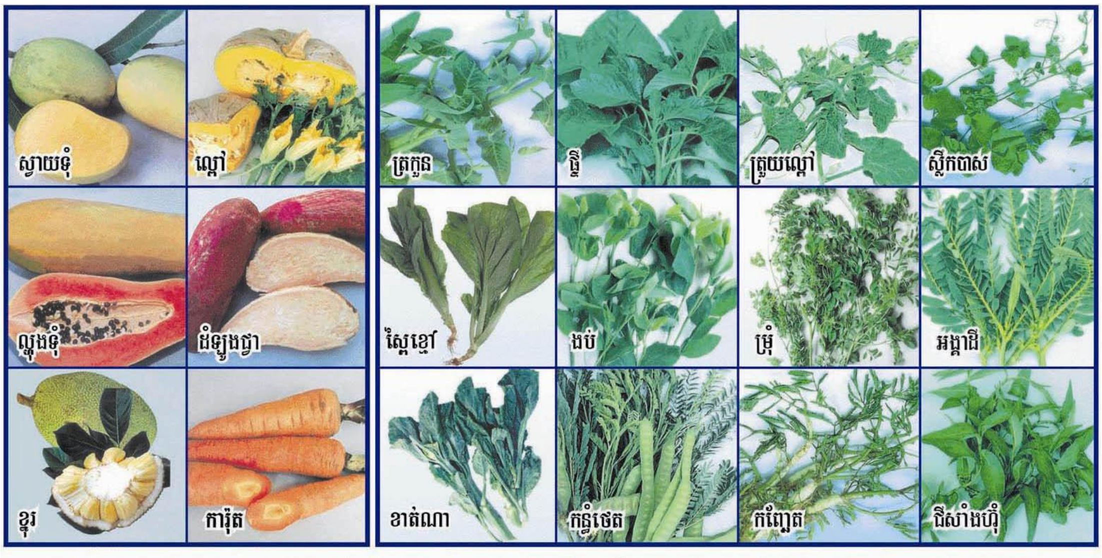
- រាងកាយមនុស្សត្រូវការជីវជាតិអា ពីព្រោះជីវជាតិអាជួយដល់ការលូតលាស់ និងការពាររាងកាយប្រឆាំងទប់ទល់នឹងជំងឺ និងការបង្ករោគផ្សេងៗ

- ចំពោះទារកដែលមានអាយុក្រោម ៦ខែ ប្រភពនៃជីវជាតិអា ដែលល្អបំផុត គឺទឹកដោះម្ដាយ

- ប្រភពអាហារដែលសំបូរជីវជាតិអា មាននៅក្នុង៖
  - ▶▶ អាហារដែលមានប្រភពមកពីសត្វសម្បូណ៌ទៅដោយជីវជាតិអាជាងគេ៖
    - សាច់សត្វ, ថ្លើម និងគ្រឿងក្នុងសត្វ
    - ផ្នែកលឿងនៃស៊ុត
    - ត្រីល្អិតៗ (រួមទាំងថ្លើម)

⏩ អាហារដែលមានប្រភពមកពីរុក្ខជាតិសម្បូណ៌ទៅដោយជីវជាតិអា:

- បន្លែពណ៌លឿងទុំ (ឧ. ការ៉ុត ល្ពៅ ក្រូច និងដំឡូងជ្វាពណ៌លឿង...)
- ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ (ឧ. ខ្នុរទុំ, ស្វាយទុំ, ល្ហុងទុំ...)
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង (ឧ. ស្លឹកត្រកួន, ស្ពៃខ្មៅ, ស្លឹកផ្ទី, ស្លឹកបាស់, ស្លឹកម្រុំ...)



ចំណាំ: សូមចំអិនអាហារទាំងនេះ(ពួកបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ និងពណ៌លឿងទុំ) ជាមួយខ្លាញ់ ឬ ប្រេងឆា ដើម្បីសម្រួលដល់ការបឺតស្រូបយកជីវជាតិអាចូលក្នុងរាងកាយ

- កុមារអាយុ ៦ខែ-៥៩ ខែ ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ១គ្រាប់ រៀងរាល់ ៦ខែម្តង

- ស្ត្រីក្រោយសម្រាលក្នុងអំឡុង ៦សប្តាហ៍ ត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំ ជីវជាតិអា ១គ្រាប់

មេរៀនទី៤: ជាតិអ៊ីយ៉ូដធ្វើឱ្យមុខងាររាងកាយដំណើរការល្អ

ជាតិអ៊ីយ៉ូដ មានសារៈសំខាន់សំរាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល

- ត្រូវទិញ និងប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដជានិច្ច សំរាប់ចំអិនអាហារ
- សូមបន្ថែមអំបិលអ៊ីយ៉ូដទៅក្នុងអាហារ នៅពេលអាហារជិតឆ្អិន។ មិនត្រូវចំអិនអំបិលអ៊ីយ៉ូដរយៈពេលយូរពេកទេ ព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យបាត់បង់ជាតិអ៊ីយ៉ូដ។

បំរាម! *ប្រើប្រាស់អំបិលច្រើនពេក គឺមិនល្អចំពោះសុខភាពទេ*

មេរៀនទី៥៖ អាហារសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការបរិភោគ អាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម បន្ថែមមួយពេលទៀត ដើម្បីខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ និងសំរាប់ការលូតលាស់ របស់កូនក្នុងផ្ទៃ។

- ម្តាយដែលបំបៅដោះកូន ត្រូវការបរិភោគអាហារដែលមាន សារជាតិចិញ្ចឹម បន្ថែមមួយ ពេលទៀត ដើម្បីខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ និងសំរាប់កូនរបស់គាត់។

- ម្យ៉ាងវិញទៀត៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យមាន តុល្យភាព និងមានសុខភាពល្អ

ចូរចងចាំ ! កុំភ្លេចទៅទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺតេតាណូស និងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំនួន ៩០គ្រាប់ នៅពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកចំនួន៤២គ្រាប់, ថ្នាំជីវជាតិអា ១គ្រាប់ និងថ្នាំ ទំលាក់ព្រូន១គ្រាប់ នៅពេលដែលអ្នកសម្រាលកូនរួច។

ចំរាម! *កុំជក់បារី និងកុំពិសារស្រា ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលបំបៅដោះកូន*

មេរៀនទី៦: ការចិញ្ចឹមទារកអាយុពី ០-៦ខែ

ទឹកដោះម្តាយគឺល្អផ្តាច់គេ និងជាអាហារតែមួយមុខគត់ដែលទារកត្រូវការ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ ខែដំបូង។

- ដាក់ទារកលើទ្រូងម្តាយភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីសំរាល
- បំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះដំបូងភ្លាមៗក្នុងអំឡុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល
- មិនត្រូវផ្តល់ជាតិទឹក ឬ អាហារផ្សេងៗដល់ទារកក្នុងអំឡុងពេល ៦ ខែ ដំបូងទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកឈឺ (ឧ. ជំងឺរាក)

- បំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូង
- បំបៅដោះដល់កូនរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា តាមចិត្តកូនចង់ ទាំងថ្ងៃទាំងយប់ យ៉ាងតិចឱ្យបាន ៨-១២ ដង ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង។

មេរៀនទី៧: ការផ្តល់អាហារដល់កុមារតូចអាយុចាប់ពី ៦ខែ ឡើង

កុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែឡើងទៅ ត្រូវការទឹកដោះម្តាយ និងអាហារបន្ថែមផ្សេងៗទៀត

ទារកអាយុក្រោម ៦ខែ ត្រូវការទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

កុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែ ឡើង ត្រូវការអាហារបន្ថែមដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗទៀត បន្ថែមលើទឹកដោះម្តាយ ។

ដូច្នេះកុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែឡើងទៅ រហូតដល់អាយុយ៉ាងតិច ២ឆ្នាំ ត្រូវ:

- បន្តការបំបៅដោះកូន
- ផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្របគ្រប់ប្រភេទ រួមជាមួយនឹងទឹក ។

អាហារបន្ថែមសំរាប់កុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែ ឡើងទៅ

នៅក្នុងបរិបទនៃប្រទេសកម្ពុជា ការធ្វើបបរពិសេសខាប់ ត្រូវបានណែនាំសំរាប់បញ្ចុកកុមារអាយុចាប់ពី ៦ខែ និងលើស

តើត្រូវរៀបចំបបរពិសេសខាប់យ៉ាងដូចម្តេច ?

- ត្រូវយកអាហារដែលអាចរកបាននៅសហគមន៍ និងមានតំលៃថោកមកធ្វើបបរពិសេសឱ្យកុមារញ៉ាំ
- បបរពិសេសខាប់ដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម ហើយជាប់នឹងស្លាបព្រាមិនធ្លាក់ចុះនៅពេលផ្អៀង ត្រូវបន្ថែមៈ
  - ត្រី ស៊ុត ឈាម ឬ សាច់ចិញ្ច្រាំ តៅហ៊ូ និង សណ្តែក ។
  - បន្លែៈ ស្លឹកត្រកួន ស្លឹកថ្មី ល្ពៅ ដំឡូងជ្វាពណ៌លឿង និង បន្លែដទៃទៀត ។
  - ប្រេងឆា

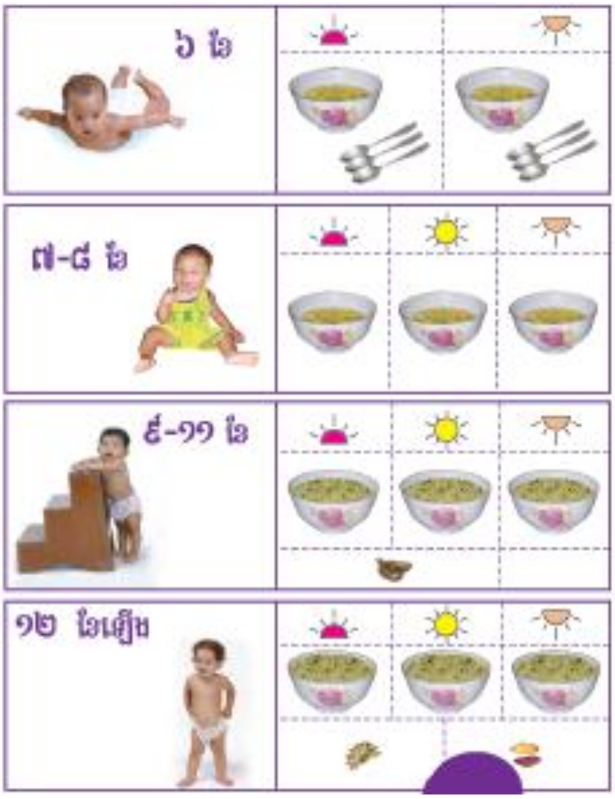
តើត្រូវផ្តល់បបរពិសេសខាប់ដល់កុមារយ៉ាងដូចម្តេច ?

អនុសាសន៍សម្រាប់ការផ្តល់អាហារបន្ថែម			
អាយុកុមារ	**សណ្ឋានអាហារ**	**ចំនួនពេល**	**បរិមាណក្នុងមួយពេល**[១]
៦ ខែ	ចាប់ផ្តើមជាមួយបបរខាប់ អាហារកិន ពាតម៉ដ្ឋល្អ. ឧ. ចេកស្ងោរកិន, ដំឡូងជ្វា ល្ពៅ ។ល។	ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃជាមួយការបៅដោះម្តាយញឹកញាប់ យ៉ាងតិច ៨ដងក្នុងមួយថ្ងៃ	ចាប់ផ្តើមពី ២-៣ស្លាបព្រាបាយពេញក្នុងមួយពេល
៧-៨ ខែ	បបរខាប់ អាហារកិនពាតម៉ដ្ឋល្អ	បង្កើនដល់៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាមួយការបៅដោះម្តាយញឹកញាប់ យ៉ាងតិច ៨ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ	បង្កើនបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់កន្លះចានចង្កឹះក្នុងមួយពេល
៩-១១ ខែ	បបរខាប់ កិន ឬចិញ្ច្រាំ ឬពាតឱ្យម៉ដ្ឋ និងអាហារដុំដែលកុមារអាចកាន់បាន	អាហារពេល ៣ពេលនិងអាហារក្រៅពេល១ដង នៅចន្លោះអាហារពេលនិងជាមួយការបៅដោះម្តាយយ៉ាងតិច ៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ	បង្កើនបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ ១ ចានចង្កឹះ (កាចចាន)
១២-២៤ ខែ	អាហារគ្រួសារ កិន ឬចិញ្ច្រាំ បើចាំបាច់ បបរខាប់	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារក្រៅពេល២ដងនៅចន្លោះអាហារពេល ជាមួយនឹងការបៅដោះម្តាយ តាមកុមារចង់ យ៉ាងតិច ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ	១ ចានចង្កឹះពេញ
ប្រសិនបើទារកមិនបៅដោះម្តាយ ត្រូវផ្តល់អាហារក្រៅបន្ថែម ១-២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។			

អាហារក្រៅពេល: ផ្លែឈើទុំ (ចេក ស្វាយ ល្ហុង) ចេកចៀន ដំឡូងចៀន នំអន្សម ស៊ុបសណ្តែក ឬល្ពៅ ។ល។

ចំណាំ! *បរិភោគអាហារដែលប្រៃ ផ្អែម និងស្អិត (ដូចជាស្ករសុកូឡា ស្ករគ្រាប់ នំស្រួយ) វាមិនល្អសំរាប់កុមារទេ*

[១] កែសម្រួលតារាងដើម្បីប្រើពែង/ចានចង្កឹះសមស្រប ដើម្បីបង្ហាញពីបរិមាណ។ មួយពែង ឬចានចង្កឹះ = ២៥០មក្រ មួយស្លាបព្រាបាយ = ១០មក្រ។ បរិមាណទាំងនេះសន្មត់ថា មានដង់ស៊ីតេថាមពលចំនួន 0,៦ កាឡូរី/ក្រាម។



ការបញ្ចុកអាហារដល់កុមារដោយសកម្មៈ

- ម្តាយ ឬអ្នកថែទាំកុមារ ត្រូវលើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារឱ្យបានបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ សមស្របទៅតាមអាយុរបស់ពួកគេ

- ត្រូវសរសើរ លួងលោម និងលើកទឹកចិត្តកុមារឱ្យញ៉ាំអាហារទាល់តែអស់ពីក្នុងចាន
- ត្រូវរៀបចំអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់មុខ និងដាក់អាហារនៅលើចានដែលមានពណ៌ ដើម្បីទាក់ទាញកុមារឱ្យចង់ញ៉ាំ
- មិនត្រូវឱ្យកុមារញ៉ាំដោយប្រញាប់ប្រញាល់ ឬបង្ខំកុមារឱ្យញ៉ាំនោះទេ គឺត្រូវធ្វើឱ្យកុមារសប្បាយរីករាយក្នុងការញ៉ាំ។

មេរៀនទី៨: ការផ្តល់អាហារដល់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ នៅសាលារៀន

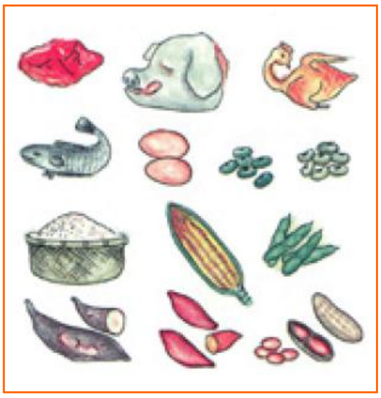
កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យនៅតាមសាលារៀន ត្រូវការបរិភោគអាហារឱ្យមានតុល្យភាព និងមានសុខភាពល្អ

ដូចនេះ

- ត្រូវផ្តល់អាហារឱ្យកូនរបស់អ្នក ៣ ពេល ក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារសំរន់ នៅចន្លោះអាហារពេល

កុមារីពេញជំទង់ ត្រូវការអាហារដែលសំបូរជាតិដែកឱ្យបានច្រើន

- នៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមមានរដូវ កុមារីពេញជំទង់ត្រូវការអាហារដែលមានជាតិដែកច្រើនជាងកុមារា



▶▶ ដូចនេះ ត្រូវផ្តល់អាហារដែលសំបូរជាតិដែកដល់កុមារីពេញជំទង់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

ត្រូវចងចាំ ៖

- រៀងរាល់ ៦ខែម្តង កុមារសិស្សសាលា ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់គ្រាប់ថ្នាំទម្លាក់ព្រូនឱ្យ ១គ្រាប់

- នារីសិស្សសាលាត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក ១សប្តាហ៍ ១គ្រាប់ រៀងរាល់សប្តាហ៍ ដើម្បីការពារភាពស្លេកស្លាំង និងសម្រស់ស្រស់ស្អាត

ចំណាំ! *បរិភោគអាហារក្រៅពេលដែលប្រៃ ផ្អែម និងស្ងួត (ដូចជាស្ករសុកូឡា ស្ករគ្រាប់ នំស្រួយ) វាមិនល្អសំរាប់កុមារទេ។*

មេរៀនទី៩៖ អាហារ និងការថែទាំមនុស្សចាស់

មនុស្សចាស់ ត្រូវការអាហារតិចតួច ប៉ុន្តែពួកគាត់ត្រូវការបរិភោគអាហារដែលមានគុណភាព

- ដើម្បីឱ្យនៅតែមានភាពសកម្ម និងសុខភាពល្អ មនុស្សចាស់ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យមានតុល្យភាព

- បរិភោគអាហារបន្តិចម្តងៗ ២-៣ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ រួមជាមួយអាហារក្រៅពេលដែលមានសុខភាពល្អ នៅចន្លោះអាហារពេល
- បរិភោគអាហារគ្រប់ប្រភេទ ក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ
- ផឹកទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន
- បរិភោគអាហារដែលទន់ៗ បើធ្មេញរបស់អ្នកបាក់ ឬក៏អញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកមានការឈឺចាប់
- រៀបចំអាហារប្រកបដោយអានាម័យ ដើម្បីជៀសវាងជម្ងឺ (ឧ. ជម្ងឺរាក)
- មនុស្សចាស់ចាំបាច់ត្រូវតែមានភាពសកម្ម

មេរៀនទី១០: ការផ្តល់អាហារដល់មនុស្សដែលឈឺ

មនុស្សដែលឈឺត្រូវការបរិភោគអាហារ ដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឆាប់ជាសះស្បើយពីជំងឺ។

- បរិភោគអាហារបន្តិចម្តងៗ តែញឹកញាប់ ជាមួយអាហារគ្រប់ប្រភេទ
- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន រៀងរាល់ ១-២ ម៉ោង (យ៉ាងហោចណាស់ ៨ កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ) ឧ. ទឹកដាំពុះ ទឹកដូង, ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ស៊ុប ឬ ទឹកបបរ
- មនុស្សដែលមានជំងឺរាក ឬក្អួត ត្រូវការផឹកវត្ថុធាតុរាវបន្ថែមទៀតឱ្យបានញឹកញាប់

ប្រសិនបើទារក ឬកុមារតូចឈឺ:

- កុំបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូន
- ផ្តល់អាហារដែលសំបូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹមចំរុះមុខដល់កុមារ
- ផ្តល់ឱ្យកុមារនូវទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព

មេរៀនទី១១: ការការពារ និងថែទាំកុមារពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

កុមារតូចប្រឈមមុខខ្ពស់ទៅនឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាពិសេសកុមារដែលមានអាយុពី ៦ខែ រហូតដល់ ២ឆ្នាំ។

- អ្នកថែទាំកុមារ ត្រូវដឹងពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមារតូច តាមរយៈការថ្លឹងទម្ងន់កុមារជាទៀងទាត់។
- បើសិនទម្ងន់របស់កុមារមិនកើនទេ ឬកើនទម្ងន់តិចតួច នោះត្រូវបង្កើនការបំបៅដោះកូន ឱ្យបានញឹកញាប់ និងផ្តល់អាហារដែលសំបូរជាតិចិញ្ចឹមចំរុះមុខឱ្យបានសមស្របទៅតាម អនុសាសន៍ ដូចមានចែងក្នុងមេរៀនទី៩។

- យកទារក និងកុមារទៅទទួលថ្នាំបង្ការឱ្យបានគ្រប់មុខតាមកាលវិភាគនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬសេវាចុះមូលដ្ឋានដែលនៅជិតផ្ទះ ដើម្បីការពារប្រឆាំងទៅនឹងជំងឺគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន។

- កុមារចាប់ពីអាយុ ៦ខែឡើងទៅ ត្រូវយកទៅបន្តក់គ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា នៅមណ្ឌលសុខភាព ឬសេវាចុះមូលដ្ឋាន ឱ្យបាន ២ដង ក្នុងមួយឆ្នាំ ដើម្បីជួយឱ្យកុមារលូតលាស់ និង ការពាររាងកាយប្រឆាំងទប់ទល់នឹងជំងឺ។

- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកជាមួយអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម ដើម្បីការពារបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
- ត្រូវមានអនាម័យល្អជានិច្ច ដើម្បីការពារជំងឺ(ជម្ងឺរាក) ដែលជាមូលហេតុនាំឱ្យមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ប្រយ័ត្ន! ការព្យាបាលបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ

- នៅពេលដែលកុមារស្គមខ្លាំង និង/ឬ មានហើមជើងទាំងសងខាង នោះមានន័យថា កុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។ ដូចនេះអ្នកថែទាំត្រូវយកកុមារទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត ដើម្បីព្យាបាល និងបំប៉នកុមារឱ្យមានស្ថានភាពល្អឡើងវិញ។

- បន្ទាប់ពីកុមារបានចាកចេញពីមណ្ឌលសុខភាព ឬ មន្ទីរពេទ្យ អ្នកថែទាំគួរតែបញ្ចុកកុមារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ នូវអាហារដែលសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់ប្រភេទ។ បើកុមារនៅបៅដោះ ត្រូវបំបៅដោះកូនឱ្យបានញឹកញាប់។

មេរៀនទី១២: អនាម័យខ្លួនប្រាណ និងផ្ទះសម្បែង

អនាម័យល្អ ជួយការពារអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ប្រឆាំងទប់ទល់នឹងជម្ងឺ

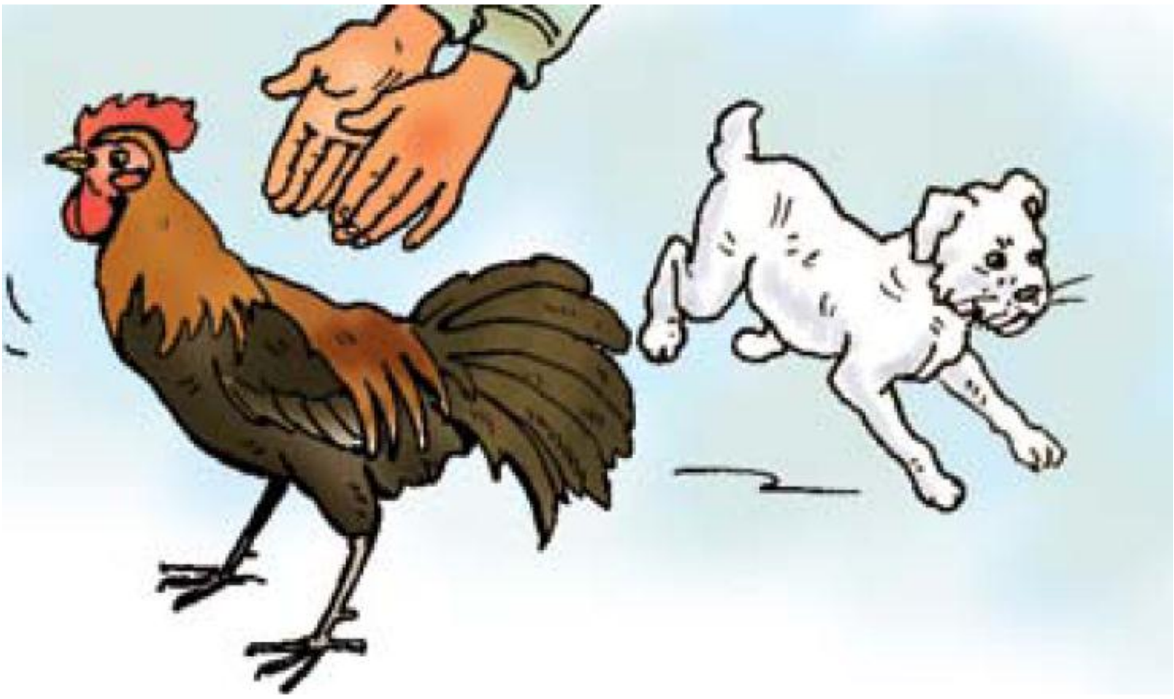
ហេតុដូច្នេះហើយ អ្នកត្រូវ:

- លាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ (ឬ ផេះ) និងទឹកស្អាត ហើយបង្រៀនកូនរបស់អ្នកផងដែរ ដើម្បីឱ្យពួកគេចេះលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ:

  ▸▸ លាងដៃមុនពេលរៀបចំ និងបរិភោគអាហារ

» លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់បង្គន់ និងលាងគូទកុមារ

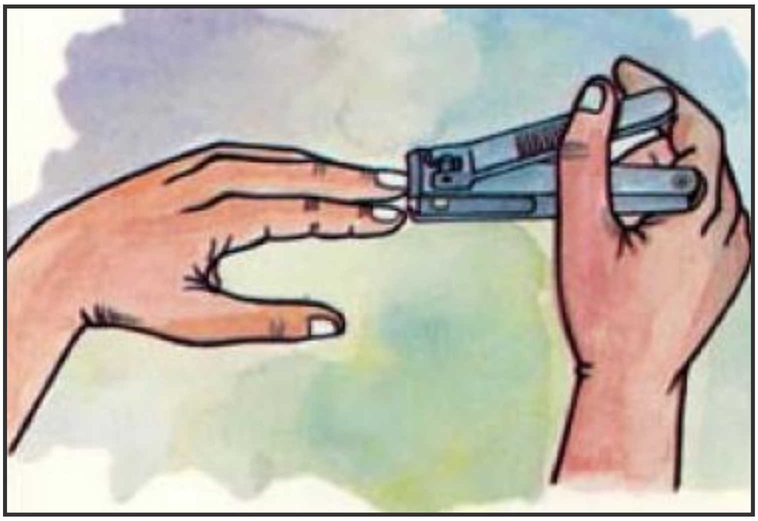
» លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីធ្វើការងារ និងប៉ះពាល់សត្វ



- ត្រូវប្រើប្រាស់បង្គន់ និងបង្រៀនកូនរបស់អ្នកពីរបៀបប្រើប្រាស់បង្គន់ជានិច្ច

- ជានិច្ចជាកាល ត្រូវបោះចោលសំរាមក្នុងរណ្ដៅ និងគ្របឱ្យជិត ឬក៏ដុតចោល

- ត្រូវឧស្សាហ៍កាត់ក្រចកដៃ-ជើងឱ្យខ្លី និងស្អាតជានិច្ច



- ត្រូវសំអាតខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ

- ត្រូវដុសធ្មេញរបស់អ្នកឱ្យបាន ២ ដង ក្នុង ១ ថ្ងៃ

- ចិញ្ចឹមមាន់-ទា និង សត្វពាហណៈ ដាច់ដោយឡែកពីផ្ទះសម្បែង

មេរៀនទី១៣៖ ការរក្សាទុកដាក់អាហារឱ្យបានស្អាតនិងមានសុវត្ថិភាព

ម្ហូបអាហារ និងទឹកកខ្វក់ អាចជាមូលហេតុនាំឱ្យមានជំងឺ

ហេតុដូច្នេះហើយៈ

ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព

- យកទឹកសំរាប់បរិភោគ ឬសំរាប់លាងម្ហូបអាហារដែលមិនទាន់ចំអិន មកពីប្រភពដែលមានសុវត្ថិភាព

- ប្រើប្រាស់ធុងទឹកស្អាតដែលមានគំរប ដើម្បីដងទឹក និងរក្សាទឹកទុក

- ត្រូវផឹកទឹកដែលមានសុវត្ថិភាព ដូចជា:
  - ទឹកដាំពុះ
  - ទឹកសុទ្ធ
  - ទឹកចំរោះ
  - ទឹកដែលបានសំលាប់មេរោគ

រក្សាទុកម្ហូបអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព

- គ្របម្ហូបអាហារដើម្បីការពារពីសត្វល្អិត និងធូលីដី

ជានិច្ចកាល ត្រូវយកអាហារដែលស្រស់ៗសំរាប់ចំអិន

- រក្សាទុកអាហារដែលស្ងួត ដូចជា អង្ករ សណ្តែក ត្រីងៀត និង បន្លែ នៅក្នុងកន្លែងដែលស្ងួត ដែលអាចការពារពីសត្វកណ្តុរ និងសត្វល្អិតផ្សេងៗទៀតបាន ។
- ត្រូវកំដៅម្ហូបអាហារដែលទុកលើសពី ២ ម៉ោង ឡើងវិញជានិច្ច ។ កំដៅម្ហូបអាហារទាំងនោះរហូតទាល់តែក្តៅហុយផ្សែង (យកអាហារដែលមានសារជាតិរាវទៅដាក់ស្ងោររំងាស់ឡើងវិញ) ។

រៀបចំអាហារក្នុងវិធីដែលស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព

- លាងដៃជានិច្ចមុនពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ
- លាងបន្លែ និងផ្លែឈើ ជាមួយនឹងទឹកស្អាត
- ចិត្ត ឬបកសំបកបន្លែ-ផ្លែឈើទាំងនោះចេញ បើអាចធ្វើបាន

- គ្របដៃដែលរបួសនៅមុនពេលរៀបចំអាហារ
- ត្រូវសំអាតផ្ទះបាយជានិច្ច

- ប្រើប្រាស់ចាន និងសំភារៈផ្ទះបាយដែលបានលាងស្អាតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន សំរាប់រក្សាទុក រៀបចំ និងបរិភោគអាហារ

- ចំអិនស៊ុតឱ្យបានឆ្អិនល្អមុនពេលបរិភោគ
- មិនត្រូវបរិភោគស៊ុតដែលឆៅ និងមានស្នាមប្រេះទេ ពីព្រោះវាអាចបង្កឱ្យមានជំងឺ
- មិនត្រូវបរិភោគសត្វដែលឈឺ ឬស្លាប់ ដោយសារជំងឺនោះទេ។

ប្រើប្រាស់ និងរក្សាទុកសារធាតុគីមី និងថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត ក្នុងទីកន្លែងមានសុវត្ថិភាព

- សារធាតុគីមី និងថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត គួរតែទុកដាក់ឱ្យឆ្ងាយពីដៃកុមារ
- ដាច់ខាតមិនត្រូវដាក់ទឹក ឬក៏អាហារ នៅក្នុងធុងដែលបានប្រើប្រាស់សំរាប់ដាក់សារធាតុគីមីនោះទេ
- លាងសំអាតដៃជានិច្ច បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី