

# မိသားစု ထမင်းပိုင်းကို စိုပြေစေပါ

- သင်တို့နှင့်အတူ နေရတာ ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ အတူတူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျော်မြူးကြပါစို့ ကျေးဇူးပြု၍ တီဗွီကို ပိတ်ထားပါ။
- ကျွန်တော်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင်ယူနေသည်။ အစားအစာတွေရဲ့ နာမည်ကိုလည်း ကျွန်တော်ကို သင်ပေးပါ။ ပုံသဏ္ဍာန်များ၊ အရောင်များနှင့် အရသာများကို ပြောပါ။ အစားအစာတွေ ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သင်ယူနိုင်တယ်။
- မိသားစုနှင့် ထမင်းပိုင်းစားရတာကို သဘောကျတယ်။ မိသားစု ထမင်းပိုင်းထဲမှာ အစားအစာအများစုကို ကျွန်တော် စားနိုင်ပါတယ်။
- စားတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုရင် ထိုင်ဖို့အမြဲတမ်းလိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော်ကို မြှင့်လို့ရတဲ့ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ခွင့်ပြုပါ။
- ဇွန်းသေးသေးလေး သို့တည်းမဟုတ် ခက်ရှင်းစွာ သေးသေးလေးနှင့် ပန်ကန်ပြားနှင့် ခွက်သေးသေးလေးကိုလည်း ပေးပါ။ အစားအစာအခါ အနည်းငယ် ညစ်ပတ်ကောင်း ညစ်ပတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် သင်ယူနေတယ်
- ကျွန်တော် ပါးစပ်နှင့် လက်တွေကို သုတ်ရန် လက်သုတ်ပဝါကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- အစာမစားမီနှင့် စားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးကြောင်းသေချာပါစေ။



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာပြေ ပြင်ဆင်ခြင်း

## ဂျုံ အင်္ဂလိပ်ထောပတ်သုတ် ပီဇာ

- အင်္ဂလိပ် ထောပတ်ကို ခွဲပြီး ကင်စက်တွင် ကင်ပါ။
- ပီဇာဆော့နှင့် သုတ်လိမ်းပြီး ထိပ်တွင် ဒိန်ခဲခြစ်ကို ထားပြီး အသီးအရွက်နုလည်းရတယ်။
- ဒိန်ခဲ အရည်မပျော်မခြင်း မိုက်ခရိုဝေ့တွင် တည်ထားပါ။

အစာပြေများသည် အရေးပါလှသည်။ ကျန်းမာစေသည့် အစာပြေများက ကျွန်တော်ကို ကြီးထွားစေပါသည်။ အစာပြေကို စီစဉ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး ကျွန်တော်ကို အစာပြေများနှင့် ဝိုက်အံ့နေအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

# ဘေးကင်းမှု ရှိသည့် အစားအစာများကို ကျွေးပါ။

- အလွယ်တကူ ဝစားနိုင်ရန် ကျွန်တော်အတွက် အစာပျော့များနှင့် တစ်ကိုက်စာရှိသည့် အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- ကျွန်တော်အစားအစာသည်အချိန်တွင် ကျွန်တော်ဘေးမှာ ရှိနေပေးပြီး၊ ဂရုစိုက်ပေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ စပျစ်ခိုင်များ၊ ဇွန်းအပြည့် မြေပဲ ထောပတ်၊ အာလူးချောင်းကြော်၊ အခွံမာသီးများ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ Hot Dogs မုန့်များ၊ အသားတုံးများနှင့် သကြားလုံးစသည်တို့က လည်ချောင်းတွင် ပိတ်ပြီး ဆို့နေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စပျစ်သီးကို တစ်ဝက်ခြမ်းခြင်း၊ မြေပဲထောပတ်ကို ပါးပါးလေး သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ Hot Dogs ကိုလည်း အရှည်လိုက်မြောင်းပေးလိုက်ပါ။



ကျွန်တော် စားနေသည့်အပေါ် မေးခွန်း မေးလိုသည်များရှိပါက WICတွင် မေးမြန်းပါ။

## ကျွန်တော် ကူညီနိုင်ပါသည်။

- မီးဖိုချောင်လုပ်ငန်းများတွင် ကျွန်တော်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော် ကူလုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ
  - သစ်သီးများနှင့် အသီးအရွက်များကို ကူဆေးပေးနိုင်သည်။
  - ဆလတ်ရွက်ကို သုတ်ရန် လှီးပေးနိုင်ပါတယ်
  - ထောပတ် သို့တည်းမဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်ကို ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် ကူသုတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။
  - အစားအစာများကို နာမည်ပေးပြီး၊ ရေတွက်ပေးနိုင်ပါသည်။
  - သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ "မျက်နှာများ" ပြုလုပ်ပေးခြင်း
  - အစာချက်ပြုတ်ခြင်းအကြောင်းအရာများကိုလည်း ပြောပေးနိုင်ပါတယ်
  - ပစ္စည်းများကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ပေးနိုင်ပါတယ်
  - အပိုက်များလည်း ပစ်နိုင်ပါတယ်
- ခင်ဗျားကို ကူလုပ်ပေးသည့် အချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် တော်တော် နေလို့ကောင်းပါတယ် ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်လည်း စားလာကောင်း စားလာနိုင်ပါတယ်။



ကျွန်တော် မကူညီပေးခင် ကျွန်တော်လက်ဆေးကြောင်းကို သေချာစေပါ။



# ကစားကြစို့လား။

နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျတယ်။ ကျွန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးခြင်းက ကျွန်တော်ကို ပိုမို စမတ်ဖြစ်စေတယ်၊ ပိုမိုသန်မာစေတယ်၊ ပိုမိုကျန်းမာစေတယ်၊ ငြိမ့်တော့ ပျော်လည်း ပိုပျော်တယ်။ အောက်က အရာတွေကို သင်နှင့်အတူ လုပ်ချင်မိတယ်



နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျပါတယ်

- ကခုန်ခြင်း
- ခေါင်းဆောင်နေခတ်လိုက်ခြင်း ဂိမ်းကို ကစားခြင်း
- ဖားခုန်ခုန်ခြင်း
- တူတူပုန်းတမ်း ကစားခြင်း
- ကျွန်တော်တို့ ထမင်းချက်ကြတယ်၊ တောလိုက်ကြတယ်၊ သားကောင်ဖြစ်ကြတယ် စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်ကို ယုံကြည်စေပါတယ်။
- အတူတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း

ကျွန်တော်လုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကြည့်ပါ။

- ကိုယ်တိုင် အရာရာကို လုပ်ရတာ သဘောကျတယ်။ ကျွန်တော်ကို ဂုဏ်ယူကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ ပြောပေးပါ။
- ကျွန်တော်သည် ပြေးဆော့နိုင်တယ်၊ ခုန်နိုင်တယ်၊ ဘောလုံးကိုလည်း ပစ်ကစားနိုင်တယ်၊ စိမ်းလိုက်ပြေးတမ်းကစားကြစို့။
- ဆိုင်ဖွင့်တမ်း ကစားရတာကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။
- စကားလုံးများကို လည်း အများကြီးသိလာပြီး၊ သင်နှင့်လည်း စကားပြောနိုင်သည်။ စကားပြောရတာကို သဘောကျတယ်။ "ဘာကြောင့်လဲ"ကို အများကြီးမေးတတ်တယ်။
- စားပွဲပေါ်တွင် ကိုယ်ဘာသာကို စားနိုင်သည်။ ပန်းကန်လုံးကို ကိုင်ထားပေးပါက ဇွန်းနဲ့အပြည့် အစာကိုစားနိုင်တယ်။ ဖိတ်ကျသည့် အခါတွင် ကျေးဇူးပြု၍ စိတ်ရှည်ပေးပါခင်ဗျာ။
- ကျွန်တော် သင်ယူနိုင်သည်
- ဈေးဆိုင်က ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုလည်း ကျွန်တော် သွားယူပေးနိုင်တယ်။

ကျွန်တော်ကို လုံခြုံပြီး၊ ကျန်းမာစေရန် ပြုစုပေးပါ။

- ကားမောင်းသည့်အခါတိုင်း ကျွန်တော်ကို ထိုင်ခုံပေါ်တွင် အမြဲထိုင်ခိုင်းပါ။
- ဆရာဝန်နှင့် သွားစိုက်ဆရာဝန်ဆီတွင် ကျွန်တော်ကို ပြပေးပါ။
- နေ့တိုင်း သွားတိုက်နှင့် ပလုပ်ကျင်းလုပ်ရာတွင် ကျွန်တော်ကို ကူညီပေးပါ။
- ကျွန်တော်ကို အနာတရဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများကို လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။
- ရေကစားနေသည့်အချိန်တွင် ကျွန်တော်ကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခိုးအငွေတို့မှ ကျွန်တော်ကို ပေးပေးနေခိုင်းပါ။
- အိမ်ပြင်တွင် ကစားသည့်အခါ ကျွန်တော်ကို နေရောင်ဒဏ်ခံများ လိမ်းပေးပါ။
- လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ ကျွန်တော်လက်ကို ကိုင်ထားပေးပါ။
- ဖန်သားပြင်ကြည့်ချိန် တစ်နေ့တွင် 1 နာရီသို့တည်းမဟုတ် 2 နာရီထက် မပိုပါစေနဲ့။ တီဗွီ၊ တက်ပလက်၊ ဖုန်း သို့တည်းမဟုတ် ကွန်ပျူတာများ။



မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဒီဇာအိုက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ တောင်းခံလျှင် ဖော်ပြရန် ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)ကို ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။ ဝေါ့ရှင်တန် ပြည်နယ်ရှိ WIC အဟာရဖြည့်တင်းရေး အစီအစဉ်သည် ခွဲခြားထက်ဆံ့မှု မရှိချေ။ ဒီအဖွဲ့ အစည်းသည် သာတူညီညီ အခွင့်အရေးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ဤစာစောင်သည် California WIC အစီအစဉ်မှ ပုံစံတူ ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ဖြစ်သည်။ ဖွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။



ကျွန်တော်အသက်သည် 3 နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးပါ။

ကျန်းမာစေရန်နှင့် တက်ကြွစွာ စားသောက်နိုင်ရန် ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်းများကို ကျွန်တော်နှင့်အတူ စူးစမ်းပါ။

## သင့်လျော်တဲ့ ပမာဏကို စာသုံးရန် ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ပါ။

- ကျွန်တော့်အတွက် ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာအများကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဘယ်အစားအစာကို စားမယ်၊ ဘယ်လောက်စားမလဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်မည်။
- ကိုယ်တိုင်း ရွေးချယ်ရတာကို သဘောကျတယ်။ ကျန်းမာစေရန် ကျွန်တော်လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို သင်သိပါသည်။ အဲဒီ ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများထဲမှ ကျွန်တော့်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- ကျွန်တော့်အစာအိမ်သည် သေးနေသေးသည်။ အစာကို နည်းနည်းစီပဲ ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ လိုက်ပွဲများကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။
- ကျွန်တော်ပညာသင်အခါ ကျွန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ ကျွန်တော့်ကို အတင်းမစားခိုင်းပါနဲ့။ သို့တည်းမဟုတ် 'ပန်ကန်းကို ပြောင်နေအောင်' မစားခိုင်းပါနဲ့။
- အစာ သို့တည်းမဟုတ် အစာပြေ မစားလို့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အချို့ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်များများလေး စားပါမယ်။ အခြားအစားအစာတွေကို စားသောက်ရန် ကျွန်တော့်ကို မတောင်းဆိုပါနဲ့။
- အစားအစာအသစ်ကို ကျွန်တော်ကြိုက်ပါက ထိုအစာကို ကျွေးပါ။ ကျွန်တော်မကြိုက်မခြင်း အစားအစာအသစ်ကို 10 ကြိမ်ခန့် ကျွေးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။ ဤအရာသည် ပုံမှန်ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအစာအကြောင်းကို ကျွန်တော် သင်ယူနေတယ်။
- ကျွန်တော်စိတ်ထားကို အများကြီး ပြောင်းလဲလိုက်ပြီ။ တစ်နေ့တွင် အစားကို ကြိုက်ပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် မကြိုက်ဘဲနဲ့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအစာအများစုကို ကျွန်တော်ကြိုက်အောင် ကျွန်တော်သင်ယူရလိမ့်မည်။



## 4 နှစ်သားများအတွက်ကောင်းတဲ့အစားအစာ-ကျွန်တော့်ကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

### ပြောင်နံ့များ



- အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4 ခု
- လုံးထားသည့် ပေါင်မုန့် သို့တည်းမဟုတ် ချာပါတ် 1 ချပ်
  - ကျွေးကောအုပ် 1 ခွက်
  - ပြုတ်ထားသည့် ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း သို့တည်းမဟုတ် ဂျုံမုန့်များ 1/2
  - သေးငယ်သည့် ခရက်ကာ 6 ခု

ကျွန်တော်စားသော ပြောင်းစေ့များ၏တက်သည် ပြောင်းစေ့အပြည့်ဖြစ်သင့်ပါတယ်

### ပရိုတိန်းခါတ်



- အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 3 ခု သို့တည်းမဟုတ် 4 ခု
- တုံတစ်ထားသည့် အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့တည်းမဟုတ် ငါးကို စားပွဲစွန်း 2 ဖွန်း
  - ဥ 1 လုံး
  - ချက်ပြုတ်၊ ကြိတ်နယ်ထားသည့် ပဲ စားပွဲစွန်း 4 ဖွန်း
  - မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲစွန်း 1 ဖွန်း
  - တို့ဟူး စားပွဲစွန်း 4 ဖွန်း

အသားနှင့် ပဲတို့က ကျွန်တော့်ကို သံဓါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါတယ်။

### ဟင်းသီးဟင်းရွက်



- အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 3 ခု
- ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသီးအရွက် 1/2
  - ဗူးသီးနှင့် သခွားသီးကဲ့သို့သော (မမာသည့်) အသီးအရွက်စိမ်းများ 1 ပွဲ
  - အသီးအရွက်ဖျော်ရည် 4 အောင်စ

အစိမ်းရင့်ရောင် သို့တည်းမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အသီးအရွက်များကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

### နို့ထုတ်ကုန်



- အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 4 ခု သို့တည်းမဟုတ် 5 ခု
- နွားနို့ 4 အောင်စ
  - ဒိန်ချဉ် 4 အောင်စ
  - လုံးထားသည့် ဒိန်ခဲ 1 ချပ်

အဆီလွတ် သို့တည်းမဟုတ် အဆီနိမ့် နွားနို့တွေကို လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းအုပ်စုရှိ အစားအစာများက ကျွန်တော့်အရိုးများနှင့် သွားများကို ပိုမိုသန်မာစေရန် ကယ်ဆီယံဓါတ်ကို ပေးပါသည်။

### အဆီများ၊ ဆီများနှင့် အချိုများ

အနည်းငယ်မျှသာ

### သစ်သီးဝလံများ



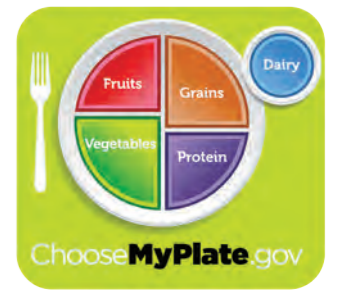
- အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ 2 ခု သို့တည်းမဟုတ် 3 ခု
- လတ်ဆတ်သော၊ အစာသွတ်သို့တည်းမဟုတ် ရေခဲရိုက် သစ်သီး 1/2
  - 100% သစ်သီးဓါတ်ပါသည့် အချိုရည် 4 အောင်စ (မပိုစေနဲ့)

နေ့စဉ် ဝီတာမင် စီ ဓါတ်ပါသည့် (လိမ္မော်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ WIC အချိုရည်များ) တိုက်ကျွေးပါ။



## အစားအစာနှင့် အစာပြေများကို ကျွန်တော့်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာ 3 ကြိမ် နှင့် အစာပြေကို 2 ကြိမ် သို့မဟုတ် 3 ကြိမ် ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ နေ့တိုင်း တူညီသည့်အချိန်တွင် စားရတာ ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။



ဒီမှာ အစားအစာနှင့် အစာပြေက သင့်ကို အကြံများပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပြီး၊ သန်မာစေရန် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

| အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် က (တစ်ရက်မှာ 1200 ကယ်လိုရီ)   | အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစီအစဉ် ခ (တစ်ရက်မှာ 1200 ကယ်လိုရီ)   |
|---|---|
| နံနက်စာ ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ<br>သစ်သီးဝလံ 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1/2*   | နံနက်စာ ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ<br>နို့ထုတ်ကုန် 1/2*<br>ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ                     |
| အစာပြေ ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ<br>သစ်သီးဝလံ 1/2   | အစာပြေ သစ်သီးဝလံ 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1/2*   |
| နေ့လည်စာ ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ<br>ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1/2*<br>ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့်အစားအစာ 1 အောင်စ | နေ့လည်စာ ပြောင်းနံ့ 2 အောင်စ<br>ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1/2*                                    |
| အစာပြေ ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1/2*   | အစာပြေ ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2<br>သစ်သီးဝလံ 1/2   |
| ညနေစာ ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ<br>ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1*<br>ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 2 အောင်စ     | ညနေစာ ပြောင်းနံ့ 1 အောင်စ<br>ဟင်းသီးဟင်းရွက် 1/2<br>နို့ထုတ်ကုန် 1*<br>ပရိုတိန်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 2 အောင်စ |

\*ကျွန်တော့်ကို အဆီလွတ် သို့တည်းမဟုတ် အဆီနိမ့် နို့များ၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲများကို ကျွေးပါ။

ပြောင်းစေ့ 1 အောင်စ = ပေါင်မုန့် 1 ခြမ်း သို့မဟုတ် အသင့်စား နံစားပြောင်း 1 အောင်စ သို့မဟုတ် ချက်ထားသည့် ထမင်း၊ ပါစတာသို့တည်းမဟုတ် နံစားပြောင်းခွက် 1/2