



សហភាពអឺរ៉ុប



សហភាពអឺរ៉ុប កម្ពុជានិយមស្បៀងអាហារ

FAO / European Union Food Facility Project

# សៀវភៅណែនាំស្តីអំពី ការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារតូច (រួមជាមួយនិងវិធីចំណីអាហារបន្ថែម)



សម្រាប់អ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភសហគមន៍

# កម្មវិធីស្បៀងអាហារសហគមន៍រ៉ូម (FAO EU Food Facility Project)

គម្រោងការបង្កើនសន្តិសុខស្បៀងសម្រាប់គ្រួសារកសិករ ដែលរងឥទ្ធិពលដោយសារការឡើងថ្លៃស្បៀងអាហារ គឺជាគម្រោងមួយដែលស្ថិតនៅក្នុងកម្មវិធីស្បៀងអាហាររបស់សហគមន៍រ៉ូម និងផ្តល់មូលនិធិដោយសហគមន៍រ៉ូម (EU) តាមរយៈ អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) និងក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ បានអនុវត្ត នៅលើខេត្តគោលដៅចំនួន ១០ នៃប្រទេសកម្ពុជា រួមមាន៖ បន្ទាយមានជ័យ បាត់ដំបង កំពង់ស្ពឺ កំពង់ធំ ព្រះវិហារ ព្រៃវែង សៀមរាប ស្វាយរៀង តាកែវ និងឧត្តរមានជ័យ។ គោលដៅនៃគម្រោងការនេះ គឺដើម្បីបង្កើនសន្តិសុខស្បៀង ដល់គ្រួសារកសិករដែលរងឥទ្ធិពលដោយការឡើងថ្លៃស្បៀងអាហារ តាមរយៈការបង្កើនផលិតភាព កសិកម្ម ដោយផ្អែកលើ ដំណាំស្រូវ និង ពិពិធកម្មកសិកម្ម ការអភិវឌ្ឍន៍វារីវប្បកម្ម ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអាហារូបត្ថម្ភ ការកែលម្អប្រព័ន្ធ ស្រោចស្រពខ្នាតតូច និងការអភិរក្សធនធានធម្មជាតិ នៅលើកសិករគោលដៅចំនួន ៥០.០០០ គ្រួសារ ។

គម្រោងការនេះចាប់ផ្តើមអនុវត្តពីថ្ងៃទី ០១ ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ២០០៩ ដល់ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០១១ ដែលមាន មូលនិធិចំនួន ១១,២ លានអឺរ៉ូ ប្រហាក់ប្រហែលជាង ១៥ លានដុល្លារសហរដ្ឋអាមេរិក និងគ្រប់គ្រងដោយអង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) សហការជាមួយស្ថាប័នរាជរដ្ឋាភិបាល ថ្នាក់ជាតិ រួមមាន ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ក្រសួងធនធានទឹក និងឧតុនិយម និងក្រសួងកិច្ចការនារី រួមទាំងមន្ទីរពាក់ព័ន្ធនៅថ្នាក់ខេត្ត និងអង្គការក្រៅ រដ្ឋាភិបាល ។



ឈ្មោះដែលបានប្រើ និងព័ត៌មានផ្សេងៗនៅក្នុងឯកសារនេះ ដែលទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពច្បាប់ ឬការអភិវឌ្ឍរបស់ ប្រទេសណាមួយ ទឹកដី ទីក្រុង តំបន់ ឬរដ្ឋណាមួយ ឬទាក់ទងទៅនឹងការកំណត់ព្រំដែនរបស់ខ្លួន មិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីទស្សនៈ របស់អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) ឡើយ ។ ការនិយាយដល់ក្រុមហ៊ុន ឬផលិតផលរបស់ផលិតករ ណាក៏ដោយ ទោះបីជាមាន ឬគ្មានប្រកាសនីយបត្រតក្កកម្ម ក៏មិនមែនមានន័យថាត្រូវបានអនុម័ត ឬផ្តល់អនុសាសន៍ដោយ អង្គការ FAO ថាមានគុណភាពជាងអ្នកដទៃឡើយ ។

ទស្សនៈដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងឯកសារនេះ គឺធ្វើឡើងដោយអ្នកនិពន្ធជាដាច់ខាត ហើយមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពី ទស្សនៈរបស់ អង្គការ FAO នោះឡើយ ។

រាល់សិទ្ធិទាំងអស់ត្រូវបានរក្សា ។ អង្គការFAO លើកទឹកចិត្តដល់ការថតចម្លងឡើងវិញនិងផ្សព្វផ្សាយ ព័ត៌មាននៅក្នុង ឯកសារនេះ ។ រាល់ការប្រើប្រាស់ដែលមិនមែនសម្រាប់គោលបំណងធ្វើពាណិជ្ជកម្ម នឹងត្រូវបាន អនុញ្ញាតដោយឥតគិតថ្លៃតាម ការស្នើសុំ ។ ការថតចម្លងដើម្បីលក់ឬសម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្មផ្សេងៗទៀតរួមទាំងការអប់រំផងនោះអាចត្រូវបានផ្តល់សេវា ។

ការដាក់ពាក្យសុំការអនុញ្ញាតដើម្បីថតចម្លង ឬផ្សព្វផ្សាយឯកសារដែលរក្សាសិទ្ធិដោយ អង្គការ FAO និងរាល់សំណួរ ទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងសិទ្ធិនិងអាជ្ញាប័ណ្ណគួរធ្វើឡើងតាមរយៈសារអេឡិចត្រូនិច (អ៊ីម៉ែល) ទៅកាន់ [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org) ឬទៅប្រធានផ្នែកគោលនយោបាយ និងគាំទ្រការបោះពុម្ពផ្សាយ ការិយាល័យផ្ទះបង្គំប្រចាំឆ្នាំស្រាវជ្រាវ និងការផ្សព្វផ្សាយ អាស័យដ្ឋាន៖ FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy.

## សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានផលិតដោយអង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) ក្រោមកិច្ចសហការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយ ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ក្រសួងកិច្ចការនារី និងក្រសួងសុខាភិបាល។ ក្រុមគ្រូបង្គោលថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ខេត្ត ស្រុក នៃក្រសួងទាំងបីខាងលើ បានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងសកម្មភាពបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ និងបានជួយសម្របសម្រួលក្នុងការសាកល្បងនូវអនុសាសន៍ស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ និងបញ្ជីមុខអាហារនៅតាមសហគមន៍។

ខ្លឹមសារផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ និងបញ្ជីមុខអាហារនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានសម្រិតសម្រាំងផលិតព្រមទាំងបានសាកល្បងនៅតាមមូលដ្ឋានក្នុងខេត្តចំនួន ៩ (កំពង់ស្ពឺ តាកែវ ស្វាយរៀង ព្រៃវែង កំពង់ធំ ព្រះវិហារ សៀមរាប បន្ទាយមានជ័យ និងឧត្តរមានជ័យ) ដោយក្រុមមន្ត្រីរបស់ក្រសួងកិច្ចការនារី ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ក្រសួងសុខាភិបាល និង អង្គការ FAO ។

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះម្តាយៗ និងអ្នកថែទាំកុមារ ដែលបានចែករំលែកនូវចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍យ៉ាងច្រើនរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងបានចូលរួមយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការរៀបចំ និង ភ្ជាក់ភ័ស្តុភារអាហារបន្ថែម។ សូមថ្លែងអំណរគុណផងដែរចំពោះអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៅក្នុងខេត្តគោលដៅទាំង ៩ ដែលបានជួយសម្របសម្រួលដល់ការដឹកនាំ និងគាំទ្រដល់សកម្មភាពនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន។ សូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសចំពោះក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលបានចូលរួមក្នុងការសាកល្បងដើម្បីកែលម្អការអនុវត្ត នៅក្នុងការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូច ដែលបានជួយក្នុងការធ្វើតេស្តសាកល្បងលើសៀវភៅណែនាំនេះ ព្រមទាំងផ្តល់នូវយោបល់ និងអនុសាសន៍ដ៏មានតម្លៃ។

សៀវភៅណែនាំនេះត្រូវបានផលិតឡើងក្រោមគម្រោង GCP/CMB/033/EC "បង្កើនសន្តិសុខស្បៀងសម្រាប់គ្រួសារកសិករដែលរងឥទ្ធិពលដោយសារការឡើងថ្លៃស្បៀងអាហារ" ហើយមិនអាចផលិតបានទេបើគ្មានការផ្តល់ហិរញ្ញវត្ថុពីសហភាពអឺរ៉ុប។

**អ្នកចូលរួមនិពន្ធ:** អេឡាន ម៉ូលហ្សូហ្វ ឆារីទ្វី ឌីវីរីមវ៉េ ស្យាន ហ័ង ឃិន ម៉េងយាង លី គងីរី  
**រចនាដោយ:** អ៊ិន វិន កម្ពុជា  
**រូបថត:** ឃិន ម៉េងយាង លី គងីរី ស្យាន ហ័ង

# មាតិកា

**សេចក្តីផ្តើមអំពីអំណរគុណ.....** i

**សេចក្តីផ្តើម.....** ១

**ផ្នែកទី១: អាហារដែលយើងបរិភោគនិងមុខងាររបស់វា.....** ២

    ១.១ ដូចម្តេចដែលហៅថាអាហារ?..... ២

    ១.២ ប្រភេទអាហារ..... ៣

    ១.៣ របៀបរៀបចំអាហារអោយល្អ..... ៩

**ផ្នែកទី២: តម្រូវការអាហារសម្រាប់ក្រុមគោលដៅពិសេស.....** ១២

    ២.១ តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលកំណត់ពីតម្រូវការអាហារខុសៗគ្នារបស់សមាជិកគ្រួសារ?..... ១២

    ២.២ សមាជិកគ្រួសារដែលត្រូវការអាហារពិសេស..... ១៣

**ផ្នែកទី៣: សុវត្ថិភាពនិងអនាម័យចំណីអាហារ.....** ១៩

    ៣.១ ហេតុអ្វីបានជាចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈចាំបាច់ត្រូវតែស្អាត  
        និងមានសុវត្ថិភាព?..... ១៩

    ៣.២ របៀបលាងសំអាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ..... ២១

**ផ្នែកទី៤: វិធីចម្អិនអាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ.....** ២៦

    ៤.១ ទំលាប់ក្នុងការផ្តល់អាហារបន្ថែមបច្ចុប្បន្ន..... ២៦

    ៤.២ ឧទាហរណ៍អំពីវិធីចម្អិនអាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ..... ២៩

**ផ្នែកទី៥: ការផ្តល់ប្រឹក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភនិងការធ្វើអាហារបង្ហាញ.....** ៣៦

    ៥.១ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ..... ៣៦

    ៥.២ អ្នកដែលត្រូវចូលរួម..... ៣៧

    ៥.៣ ការធ្វើអាហារបង្ហាញ..... ៣៨

    ៥.៤ ការរៀបចំផែនការ និងការធ្វើអាហារបង្ហាញជាក់ស្តែង..... ៣៩

**ឧបសម្ព័ន្ធទី១: ឧបករណ៍សម្រាប់តាមដាន និងត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តផ្តល់អាហារបន្ថែម.....** ៤៤

## បញ្ជីរូបភាព គំនូសបង្ហាញ និងដ្យាក្រាម

### រូបភាព

រូបភាពលេខ ២, ៣, ៤, ៥, ៦, ៧, ៨, ៩, ១០, ១១, ១៧, ១៨, ១៩, ២០, ២១, ២២, ២៣ និង ២៤ (កម្មវិធីស្បៀងអាហារ សហភាពអឺរ៉ុប)

រូបភាពលេខ ១, ១២, ១៣, ១៤, ១៥ និង ១៦ (កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

### គំនូសបង្ហាញ

គំនូសបង្ហាញ ១, ២, ៣, ៤, ៥, ៩, ១០, ១១, ១២, ១៣, ១៤, ១៥, ២០, ២១, ២២, ២៤, ៣១, ៣២, ៣៣, ៣៤, ៣៥, ៣៦, ៣៧, ៣៨, ៣៩, ៤០ និង ៤១ (អ៊ិនវិទកម្ពុជា)

គំនូសបង្ហាញ ៧, ២៣, ២៥, ២៦, ២៧, ២៨, ២៩, ៣០ (កម្មវិធីស្បៀងអាហារ សហភាពអឺរ៉ុប)

គំនូសបង្ហាញ ៦, ៨ (កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

គំនូសបង្ហាញ ១៥, ១៦, ១៧, ១៨ (យូនីសេហ្វ)

### ដ្យាក្រាម

ដ្យាក្រាម ១ (កម្មវិធីស្បៀងអាហារ សហភាពអឺរ៉ុប)

## សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅណែនាំនេះមានគោលដៅផ្តោតលើអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈដែលធ្វើការពាក់ព័ន្ធលើការលើកកម្ពស់ស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់គ្រួសារ និងកុមារ នៅប្រទេសកម្ពុជា។ សៀវភៅនេះត្រូវបានសម្រិតសម្រាំង ដើម្បីអោយស្របទៅតាមតម្រូវការរបស់អ្នកធ្វើការនៅតាមសហគមន៍ មកពីផ្នែកកសិកម្ម កិច្ចការនារី សុខាភិបាល និងភ្នាក់ងារអភិវឌ្ឍន៍ផ្សេងទៀតដែលធ្វើការជាមួយក្រុមស្ត្រី គ្រួសារ និងសហគមន៍។ សៀវភៅណែនាំនេះមានគោលបំណងផ្តល់នូវមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការលើកកម្ពស់របបអាហារដែលល្អ ដោយប្រើប្រាស់អាហារដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម ហើយអាចរកបាននៅតាមរដូវ ដោយផ្តោតលើការរៀបចំអាហារបន្ថែមដែលសំបូរសារជាតិចិញ្ចឹម និងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-២៤ ខែ ។

សៀវភៅណែនាំនេះចែកចេញជា៥ផ្នែក ដែលរួមមាន ប្រភេទអាហារផ្សេងៗ និងមុខងាររបស់វា ដោយសង្កត់ធ្ងន់លើសារជាតិចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ តម្រូវការអាហារពិសេសសម្រាប់ក្រុមដែលងាយរងគ្រោះ ដូចជាស្ត្រី និងកុមារតូច សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ការអនុវត្តតាមអនុសាសន៍នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែម និងបញ្ជីមុខអាហារ សម្រាប់កុមារតូចអាយុក្រោម ២ ឆ្នាំ ហើយចុងបញ្ចប់គឺអំពីរបៀបផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ និងការចម្អិនអាហារបង្ហាញ ។

យើងសង្ឃឹមថា រាល់ព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ នឹងផ្តល់ការណែនាំដល់អ្នកធ្វើការនៅសហគមន៍ ក្នុងការជួយកែលម្អការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូច ដើម្បីចូលរួមកាត់បន្ថយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់កុមារ និងគ្រួសារនៅប្រទេសកម្ពុជា ។

### ១.១ ដូចម្តេចដែលហៅថាអាហារ?

អាហារ គឺជាអ្វីដែលយើងបរិភោគ ដើម្បីផ្តល់ឱ្យយើងនូវ:

- ថាមពល ឬកម្លាំង សម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដូចជា ការដកដង្ហើម និយាយ សើច ដើរ រត់ លេង ធ្វើការងារស្រែចំការ ជិះកង់ ធ្វើការងារផ្ទះ កាប់អុស ។ល។



- ប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់ជួយដល់ការលូតលាស់ និងជួសជុលកោសិកា ។



• ជីវជាតិ (វីតាមីន) និងវ៉ែននីជ សម្រាប់ការពាររាងកាយកុំអោយមានជំងឺ និងរស់នៅមានសុខភាពល្អ



កុមារមានសុខភាពល្អ សប្បាយរីករាយ

ទារកអាយុចាប់ពី០ទៅ៦ខែ ត្រូវការតែទឹកដោះម្តាយមួយមុខគត់ដែលផ្តល់ថាមពល សារជាតិចិញ្ចឹមក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ និងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល ។ ប៉ុន្តែចាប់ពីអាយុ៦ខែឡើងទៅ កុមារចាំបាច់ត្រូវញ៉ាំអាហារបន្ថែមឱ្យបានចម្រុះមុខ ពីព្រោះទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារឡើយ ។ កុមារត្រូវការអាហារបន្ថែម ព្រមទាំងសារធាតុរាវ ព្រោះកុមារលូតលាស់រហ័សណាស់ ដូចនេះគេត្រូវការអាហារនិងសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមទៀត ។ អាហារទាំងនេះហៅថា "អាហារបន្ថែម" ។ ម្តាយគួរបន្តបំបៅដោះរហូតដល់កុមារអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ។

### ១.២ ប្រភេទអាហារ

អាហារភាគច្រើនមានមុខងារលើសពី ១ ហើយអាហារស្ទើរតែទាំងអស់ផ្តល់នូវថាមពល ប៉ុន្តែអាហារខ្លះផ្តល់ថាមពលច្រើនជាងអាហារផ្សេងទៀត ។

អាហារដែលយើងបរិភោគជាប្រចាំ (ឧ. អង្ករ) គឺជាផ្នែកធំជាងគេគិតជាបរិមាណនៃអាហាររបស់យើង ។ អាហារបែបនេះផ្តល់នូវជាតិម៉ែកា (ថាមពល) ច្រើនបំផុត ។ អាហារដែលមានជាតិម៉ែកាផ្សេងទៀតរួមមាន ដំឡូងជ្វា ត្រាវ ពោត និងដំឡូងមី ។ អាហារទាំងនេះក៏អាចប្រើសម្រាប់ជំនួសអង្ករបានដែរ ។



អង្ករ និងពោតមានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួន ប៉ុន្តែដំឡូងជ្វា ដំឡូងឈាមមាន និងត្រាវមានប្រូតេអ៊ីនតិចតួច ដូចនេះយើងត្រូវបន្ថែមអាហារផ្សេងទៀត ដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីន ។