



គម្រោងបន្លែ ផ្លែឈើ កម្ពុជា (CHAIN)

ត្រូវបានប្រគល់សិទ្ធិឱ្យដោយទីភ្នាក់ងារស្វីសដើម្បីការអភិវឌ្ឍនិងអភិបាលប្រតិបត្តិ
ការ (SDC)

CHAIN project is mandated by the Swiss Agency for Development and Cooperation (SDC)

មេរៀន៖ ការយល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភ

មគ្គុទ្ទេសក៍ណែនាំគ្រូបង្គោល

រៀបរៀងដោយ៖





មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម	3
គោលបំណងមេរៀន	3
រយៈពេល	3
បុគ្គលគោលដៅ	3
លទ្ធផលរំពឹងទុក	3
សម្ភារៈដែលត្រូវការ	5
ការរៀបចំថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាល	5
កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល	6
ទស្សនទានរួមនៃមេរៀន	12
សម្ភារៈជំនួយមេរៀន (ប្លង់មេរៀន)៖	15
កិច្ចតែងការបង្រៀន	26
សេចក្តីផ្តើមមេរៀន	26
ផ្នែកទី១៖ របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់អាហារ	28
ផ្នែកទី២៖ អាហារ និងក្រុមគ្រួសារ	39
ផ្នែកទី៣៖ អាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ	43
ផ្នែកទី៤៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍	45
ផ្នែកទី៥៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ	48
ផ្នែកទី៦៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្នែកមីក្រូសារជាតិ	55
ផ្នែកទី៧៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារ	72
ផ្នែកទី៨៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ	77
ផ្នែកទី៩៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង	82
ឯកសារភ្ជាប់៖ រង្វាយតម្លៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល	86
បញ្ជីសម្ភារៈបង្រៀនការយល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភ	88
ប្រធានបទបណ្តុះបណ្តាលរយៈពេល១០ពេលវិ័យ៖	94



សេចក្តីផ្តើម

សូមស្វាគមន៍មកកាន់វគ្គអាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ។ គោលបំណងនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍គ្រូបង្គោលនេះ គឺដើម្បីផ្តល់ដល់អ្នកដែលជាគ្រូបង្គោលនូវគោលការណ៍ណែនាំអំពីបទបង្ហាញ និងឯកសារជំនួយសម្រាប់វគ្គនេះ។ មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់គ្រូបង្គោល នឹងជួយដល់អ្នកក្នុងការរៀបចំផែនការរៀបចំបណ្តុះបណ្តាល និងធ្វើការវាយតម្លៃវគ្គនេះ។

គោលបំណងមេរៀន

សិក្ខាកាមនឹងអាច៖

1. ស្វែងយល់អំពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ
2. ស្វែងយល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ និងកង្វះមីក្រូសារជាតិ
3. ស្វែងយល់ស៊ីជម្រៅពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេសនិងគោលការណ៍ នៃការអនុវត្តដើម្បីមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការកាត់បន្ថយជម្ងឺក្រិនក្រេស
4. អនុវត្តពីគោលការណ៍អាហារូបត្ថម្ភផ្សារភ្ជាប់ជាមួយសូនបន្លែតាមផ្ទះ

រយៈពេល

វគ្គនេះត្រូវការរយៈពេល២០ម៉ោង

បុគ្គលគោលដៅ

សមាសសភាពសិក្ខាកាមគួរតែចូលរួមវគ្គនេះ៖

- កសិករដែលដាំដុះបន្លែ ឈើហូបផ្លែ ចិញ្ចឹមសត្វ និងគ្រី
- ឪពុកម្តាយ/អ្នកមើលថែទាំក្មេងតូចៗ

លទ្ធផលរំពឹងទុក

នៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ សិក្ខាកាមអាច៖

1. យល់ពីទស្សនានៃអាហារូបត្ថម្ភ
2. យល់ដឹងពីក្រុមអាហារទាំងបី
3. យល់ដឹងពីសារប្រយោជន៍នៃអាហារូបត្ថម្ភ
4. យល់ដឹងពីតើអាហារណាខ្លះគួរចម្អិនសម្រាប់គ្រួសារ និងនាំមកនូវសុខភាពល្អ
5. យល់ដឹងពីមូលហេតុដែលនាំឲ្យមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងផលវិបាករបស់វា



6. យល់ដឹងពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ
7. យល់ដឹងពីអ្វីទៅកង្វះមីក្រូសារជាតិ
8. យល់ដឹងតើសមាជិកគ្រួសារនីមួយៗគួរបរិភោគអាហារបែបណាខ្លះ?
9. យល់ដឹងពីការផ្សារភ្ជាប់អាហារូបត្ថម្ភនិងអនាម័យ
10. យល់ដឹងពីសារសំខាន់នៃសូនបន្លែតាមផ្ទះ