សហភាពអឺរ៉ុប កម្មវិធីស្បៀងអាហារ

FAO / European Union Food Facility Project

សៀវភៅណែនាំស្តីអំពី ការផ្តល់អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារតូច (រួមជាមួយនឹងវិធីចំអិនអាហារបន្ថែម)

សម្រាប់អ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភសហគមន៍

ប្រយុទ្ធប្រឆាំងភាពអត់ឃ្លាន និងភាពក្រីក្រ នៅកម្ពុជា

ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ២០១១

កម្មវិធីស្បៀងអាហារសហភាពអឺរ៉ុប (FAO EU Food Facility Project)

គម្រោងការបង្កើនសន្តិសុខស្បៀងសម្រាប់គ្រួសារកសិករ ដែលរងឥទ្ធិពលដោយសារការឡើងថ្លៃស្បៀងអាហារ គឺជាគម្រោងមួយដែលស្ថិតនៅក្នុងកម្មវិធីស្បៀងអាហាររបស់សហភាពអឺរ៉ុប និងផ្តល់មូលនិធិដោយសហភាពអឺរ៉ុប (EU) តាមរយៈ អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) និងក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ បានអនុវត្តនៅលើខេត្តគោលដៅចំនួន ១០ នៃប្រទេសកម្ពុជា រួមមាន៖ បន្ទាយមានជ័យ បាត់ដំបង កំពង់ស្ពឺ កំពង់ធំ ព្រះវិហារ ព្រៃវែង សៀមរាប ស្វាយរៀង តាកែវ និងឧត្តរមានជ័យ។ គោលដៅនៃគម្រោងការនេះ គឺដើម្បីបង្កើនសន្តិសុខស្បៀងដល់គ្រួសារកសិករដែលរងឥទ្ធិពលដោយការឡើងថ្លៃស្បៀងអាហារ តាមរយៈការបង្កើនផលិតភាព កសិកម្ម ដោយផ្អែកលើដំណាំស្រូវ និង ពិពិធកម្មកសិកម្ម ការអភិវឌ្ឍន៍វារីវប្បកម្ម ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអាហារូបត្ថម្ភ ការកែលម្អប្រព័ន្ធស្រោចស្រពខ្នាតតូច និងការអភិរក្សធនធានធម្មជាតិ នៅលើកសិករគោលដៅចំនួន ៥០.០០០ គ្រួសារ។

គម្រោងការនេះចាប់ផ្តើមអនុវត្តពីថ្ងៃទី ០១ ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ២០០៩ ដល់ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០១១ ដែលមានមូលនិធិចំនួន ១១,២ លានអឺរ៉ូ ប្រហាក់ប្រហែលជាង ១៥ លានដុល្លាសហរដ្ឋអាមេរិក និងគ្រប់គ្រងដោយអង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) សហការជាមួយស្ថាប័នរាជរដ្ឋាភិបាល ថ្នាក់ជាតិ រួមមាន ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ក្រសួងធនធានទឹក និងឧតុនិយម និងក្រសួងកិច្ចការនារី រួមទាំងមន្ទីរពាក់ព័ន្ធនៅថ្នាក់ខេត្ត និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល។

ឈ្មោះដែលបានប្រើ និងព័ត៌មានផ្សេងៗនៅក្នុងឯកសារនេះ ដែលទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពច្បាប់ ឬការអភិវឌ្ឍរបស់ប្រទេសណាមួយ ទឹកដី ទីក្រុង តំបន់ ឬរដ្ឋអំណាច ឬទាក់ទងទៅនឹងការកំណត់ព្រំដែនរបស់ខ្លួន មិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីទស្សនៈរបស់អង្គការស្បៀង និងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) ឡើយ ។ ការនិយាយដល់ក្រុមហ៊ុន ឬផលិតផលរបស់ផលិតករណាក៏ដោយ ទោះបីជាមាន ឬគ្មានប្រកាសនីយបត្រតក្កកម្ម ក៏មិនមែនមានន័យថាត្រូវបានអនុម័ត ឬផ្តល់អនុសាសន៍ដោយអង្គការ FAO ថាមានឧត្តមភាពជាងអ្នកដទៃឡើយ។

ទស្សនៈដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងឯកសារនេះ គឺធ្វើឡើងដោយអ្នកនិពន្ធផ្ទាល់ ហើយមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពី ទស្សនៈរបស់អង្គការ FAO នោះឡើយ។

រាល់សិទ្ធិទាំងអស់ត្រូវបានរក្សា។ អង្គការFAO លើកទឹកចិត្តដល់ការថតចម្លងឡើងវិញ និងផ្សព្វផ្សាយ ព័ត៌មាននៅក្នុងឯកសារនេះ។ រាល់ការប្រើប្រាស់ដែលមិនមែនសម្រាប់គោលបំណងធ្វើពាណិជ្ជកម្ម នឹងត្រូវបាន អនុញ្ញាតដោយឥតគិតថ្លៃតាមការស្នើសុំ។ ការថតចម្លងដើម្បីលក់ឬសម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្មផ្សេងៗទៀតរួមទាំងការអប់រំផងនោះអាចត្រូវគិតថ្លៃសេវា។

ការដាក់ពាក្យសុំការអនុញ្ញាតដើម្បីថតចម្លង ឬផ្សព្វផ្សាយឯកសារដែលរក្សាសិទ្ធិដោយ អង្គការ FAO និងរាល់សំណួរទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងសិទ្ធិនិងអាជ្ញាប័ណ្ណគួរធ្វើឡើងតាមរយៈសារអេឡិចត្រូនិច (អ៊ីម៉ែល) ទៅកាន់ copyright@fao.org ឬទៅប្រធានផ្នែកគោលនយោបាយ និងគាំទ្រការបោះពុម្ពផ្សាយ ការិយាល័យផ្លាស់ប្តូរចំណេះដឹងស្រាវជ្រាវ និងការផ្សព្វផ្សាយ អាស័យដ្ឋាន៖ FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy.

© FAO, 2011

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 ភ្លក់រសជាតិអាហារបន្ថែម។ សូមថ្លែងអំណរគុណផងដែរចំពោះអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៅក្នុងខេត្តគោលដៅទាំង ៩ ដែលបានជួយសម្របសម្រួលដល់ការដឹកនាំ និងគាំទ្រដល់សកម្មភាពនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន។ សូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសចំពោះក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលបានចូលរួមក្នុងការសាកល្បងដើម្បីកែលម្អការអនុវត្ត នៅក្នុងការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូច ដែលបានជួយក្នុងការធ្វើតេស្តសាកល្បងលើសៀវភៅណែនាំនេះ ព្រមទាំងផ្តល់នូវយោបល់ និងអនុសាសន៍ដ៏មានតំលៃ។

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

អ្នកចូលរួមនិពន្ធ: អេឡៃន ម៉ូលហ្គូ ឆារិទ្ធី ឌីវ៉ូរីមវៃ ស្បាន ហ៊ង ឃិន ម៉េងឃាង លី គង់រី
រចនាដោយ: អ៊ុន វិន កម្ពុជា
រូបថត: ឃិន ម៉េងឃាង លី គង់រី ស្បាន ហ៊ង

មាតិកា

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ i

សេចក្ដីផ្ដើម ១

ផ្នែកទី១: អាហារដែលយើងបរិភោគ និងមុខងាររបស់វា ២

១.១ ដូចម្ដេចដែលហៅថាអាហារ? ២

១.២ ប្រភេទអាហារ ៣

១.៣ របៀបរៀបចំអាហារអោយល្អ ៩

ផ្នែកទី២: តម្រូវការអាហារសម្រាប់ក្រុមគោលដៅពិសេស ១២

២.១ តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលកំណត់ពីតម្រូវការអាហារខុសៗគ្នារបស់សមាជិកគ្រួសារ? ១២

២.២ សមាជិកគ្រួសារដែលត្រូវការអាហារពិសេស ១៣

ផ្នែកទី៣: សុវត្ថិភាព និងអនាម័យចំណីអាហារ ១៩

៣.១ ហេតុអ្វីបានជាចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈចាំបាច់ត្រូវតែស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព? ១៩

៣.២ របៀបលាងសំអាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ២១

ផ្នែកទី៤: វិធីចំអិនអាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ ២៦

៤.១ ទំលាប់ក្នុងការផ្ដល់អាហារបន្ថែមបច្ចុប្បន្ន ២៦

៤.២ ឧទាហរណ៍អំពីវិធីចំអិនអាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ ២៩

ផ្នែកទី៥: ការផ្ដល់ប្រឹក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភ និងការធ្វើអាហារបង្ហាញ ៣៦

៥.១ ការផ្ដល់ប្រឹក្សាអំពីអាហាររូបត្ថម្ភ ៣៦

៥.២ អ្នកដែលត្រូវចូលរួម ៣៧

៥.៣ ការធ្វើអាហារបង្ហាញ ៣៨

៥.៤ ការរៀបចំផែនការ និងការធ្វើអាហារបង្ហាញជាក់ស្ដែង ៣៩

ឧបសម្ព័ន្ធ១: ឧបករណ៍សម្រាប់តាមដាន និងត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តផ្ដល់អាហារបន្ថែម.....៤៤

បញ្ជីរូបភាព គំនូសបន្ទាត់ 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)

គំនូសបន្ទាត់

គំនូសបង្ហាញ ១, ២, ៣, ៤, ៥, ៩, ១០, ១១, ១២, ១៣, ១៤, ១៩, ២០, ២១, ២២, ២៤, ៣១, ៣២, ៣៣, ៣៤, ៣៥, ៣៦, ៣៧, ៣៨, ៣៩, ៤០ និង ៤១ (អ៊ីនរិនកម្ពុជា)

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។

ផ្នែកទី ១

អាហារដែលយើងបរិភោគ និងមុខងាររបស់វា

១.១ ដូចម្តេចដែលហៅថាអាហារ?

អាហារ គឺជាអ្វីដែលយើងបរិភោគ ដើម្បីផ្តល់ឱ្យយើងនូវៈ

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

គំនូសទី ១

- ប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់ជួយដល់ការលូតលាស់ និងជួសជុលកោសិកា។

រូបភាពទី ១

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

- ជីវជាតិ (វីតាមីន) និងរ៉ែខនិជ សម្រាប់ការពាររាងកាយកុំអោយមានជំងឺ និងរស់នៅមានសុខភាពល្អ

រូបភាពទី ២

កុមារមានសុខភាពល្អ សប្បាយរីករាយ

ទារកអាយុចាប់ពី០ទៅ៦ខែត្រូវការតែទឹកដោះម្តាយមួយមុខគត់ដែលផ្តល់ថាមពល សារជាតិចិញ្ចឹមក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ និងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល ។ ប៉ុន្តែចាប់ពីអាយុ៦ខែឡើងទៅ កុមារចាំបាច់ត្រូវញ៉ាំអាហារបន្ថែមឱ្យបានចម្រុះមុខ ពីព្រោះទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់របស់កុមារឡើយ ។ កុមារត្រូវការអាហារបន្ថែម ព្រមទាំងសារធាតុរាវ ព្រោះកុមារលូតលាស់រហ័សណាស់ ដូចនេះគេត្រូវការអាហារ និងសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមទៀត ។ អាហារទាំងនេះហៅថា "អាហារបន្ថែម" ។ ម្តាយគួរបន្តបំបៅដោះរហូតដល់កុមារអាយុបាន ២ ឆ្នាំយ៉ាងតិច ។

១.២ ប្រភេទអាហារ

អាហារភាគច្រើនមានមុខងារលើសពី ១ ហើយអាហារស្ទើរតែទាំងអស់ផ្តល់នូវថាមពល ប៉ុន្តែអាហារខ្លះផ្តល់ថាមពលច្រើនជាងអាហារផ្សេងទៀត ។

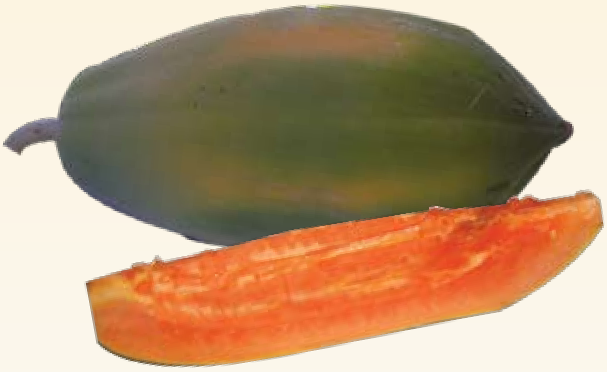
អាហារដែលយើងបរិភោគជាប្រចាំ (ឧ. អង្ករ) គឺជាផ្នែកធំជាងគេគិតជាបរិមាណនៃអាហាររបស់យើង ។ អាហារបែបនេះផ្តល់នូវជាតិម្សៅ (ថាមពល) ច្រើនបំផុត ។ អាហារដែលមានជាតិម្សៅផ្សេងទៀតរួមមាន *ដំឡូងជ្វា ត្រាវ ពោត និងដំឡូងមី*។ អាហារទាំងនេះក៏អាចប្រើសម្រាប់ជំនួសអង្ករបានដែរ ។

រូបភាពទី ៣

អង្ករ និងពោតមានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួន ប៉ុន្តែដំឡូងជ្វា ដំឡូងឈាមមាន់ និងត្រាវមានប្រូតេអ៊ីនតិចតួច ដូចនេះយើងត្រូវបន្ថែមអាហារផ្សេងទៀត ដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីន ។

ជីវជាតិអា ជួយការពារកុំអោយកើតជំងឺខ្វាក់មាន់ និងជំងឺផ្សេងៗទៀត ។ បន្លែ ផ្លែឈើពណ៌លឿង និងលឿងទុំ ដូចជា ល្ពៅ ការ៉ុត ល្ហុងទុំ ស្វាយទុំ ខ្នុរទុំ គឺជាប្រភព ជីវជាតិអា ដ៏ល្អ ។

ស្វាយទុំ



ល្ហុងទុំ

ដំឡូងជ្វាពណ៌លឿង ឬលឿងទុំ

ការ៉ុត

ល្ពៅ

ខ្នុរទុំ

រូបភាពទី ៤

បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ក៏ជាប្រភព ជីវជាតិអា ដ៏ល្អដែរ ។
បន្លែខាងក្រោមនេះ ត្រូវគេបរិភោគនៅប្រទេសកម្ពុជា

ត្រកួន

ស្លឹកបាស

ស្ពំ

ត្រួយអង្គារដី

ត្រួយល្ពៅ

ផ្ទី

ស្លឹកងប់

ជ្រលង់

ឃ្លោក

សណ្ដែក គួ

ផ្កា កំប្លោក

រូបភាពទី ៥

ផ្លែឈើភាគច្រើនផ្តល់នូវ ជីវជាតិ (ជាពិសេស ជីវជាតិអា និងជីវជាតិសេ) និងរ៉ែខនិជ ដែលរាងកាយរបស់យើងត្រូវការដើម្បីអោយមានសុខភាពល្អ ។

ផ្លែឈើដែលបរិភោគនៅមូលដ្ឋានក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ល្មុត

ឪឡឹក

ដូង

ផ្លែទឹកដោះ

សាវម៉ាវ

មៀន

ចេក

ត្របែក

រូបភាពទី ៦

អាហារមានប្រភពពីសត្វ (ឧ. ត្រី ស៊ុត បក្សី ទឹកដោះ និងសាច់):

- ជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនល្អបំផុត
- អាហារទាំងនេះផ្ទុកខ្លាញ់ ដែលផ្តល់ថាមពល
- អាហារទាំងនេះផ្ទុកនូវជាតិដែក ដែលជួយដល់ការលូតលាស់របស់កុមារ និងការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល
- ជួយការពាររាងកាយពីជំងឺនានា ជាពិសេសជាតិស័ង្កសីមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ធ្វើអោយសះស្បើយពីជំងឺរាក។

ថ្លើម និងក្រលៀន សម្បូរទៅដោយជាតិដែក និងជីវជាតិអា។ ជាតិដែក និងស័ង្កសីមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ។

គ្រឿងក្នុង

សាច់ជ្រូក

ថ្លើម

សាច់ងៀត

ស៊ុត (មាន់ ទា)

ត្រីល្អិត និងត្រីហាលស្ងួត គឺសំបូរជាតិដែក និងស័ង្កសី

ត្រីល្អិត

ត្រីឆ្អើ

ប្រហុក

ត្រីងៀត

រូបភាពទី ៧

ពពួកសណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដែលមានជាតិប្រេង ដូចជា សណ្តែកដី សណ្តែកបាយ និងគ្រាប់ល្ពៅ គឺជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនដ៏ល្អ។ អាហារទាំងនេះអាចប្រើជំនួសអាហារសាច់បាន។

សណ្តែកដី

សណ្តែកបាយ

សណ្តែកសៀង

សណ្តែកក្រហម

តៅហ៊ូ

រូបភាពទី ៨

សណ្តែកដី គ្រាប់ល្ពៅ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិដទៃទៀតដែលមានជាតិប្រេងក៏ផ្តល់នូវជាតិខ្លាញ់ផងដែរ។ គ្រាប់ល្ពៅសម្បូរទៅដោយជាតិស័ង្កសី។

គ្រាប់ល្ពៅ

គ្រាប់ផ្កាឈូករ័ត្ន

រូបភាពទី ៩

ខ្លាញ់ និងប្រេង ផ្តល់នូវថាមពល ជាចម្បង។ ឧទាហរណ៍ ប្រេងឆាមួយស្លាបព្រាមានថាមពលច្រើនដល់ទៅ ២ ដង បើប្រៀបជាមួយអាហារដែលមានជាតិម្សៅមួយស្លាបព្រា ឬស្ករមួយស្លាបព្រាដូចគ្នា។ ប្រភពខ្លាញ់ និងប្រេង សំខាន់ៗរួមមានប្រេងឆា សាច់មានខ្លាញ់ ជាពិសេស សាច់ជ្រូក ត្រី និងអាហារឆា ឬចៀន។

ប្រេងឆា

ប្រេងឆាច្រកក្នុងថង់

ខ្លាញ់ជ្រូក

រូបភាពទី ១០

ការដាក់ប្រេងឆាបន្តិចបន្ថែមចូលទៅក្នុងអាហាររបស់កុមារ ជួយធ្វើឱ្យអាហារមានរសជាតិ បង្កើនថាមពលក្នុងអាហារ ជួយធ្វើឱ្យអាហារទន់ និងបង្កើនមុខងារការពាររបស់បន្លែ និងផ្លែឈើ។

ស្ករ និងអាហារមានជាតិស្ករ ផ្តល់ត្រឹមតែថាមពលប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនមានសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងទៀតឡើយ។ ការបន្ថែមស្ករ ប៉ុន្តែកុំឱ្យច្រើនពេក អាចជាវិធីដ៏ មានប្រយោជន៍មួយ ដើម្បីបង្កើនកម្រិតថាមពលនៅក្នុងអាហារ ដោយមិនចាំបាច់បង្កើនបរិមាណរបស់អាហារ។ វិធីនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់នៅក្នុងការរៀបចំអាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារតូច។

ស្កររស

ស្ករត្នោត

រូបភាពទី ១១

១.៣ របៀបរៀបចំអាហារអោយល្អ

យើងត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនមុខជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីទទួលបានថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ដែលធ្វើអោយរាងកាយលូតលាស់ ជួសជុលកោសិកា និងការពារយើងពីជំងឺនានា។

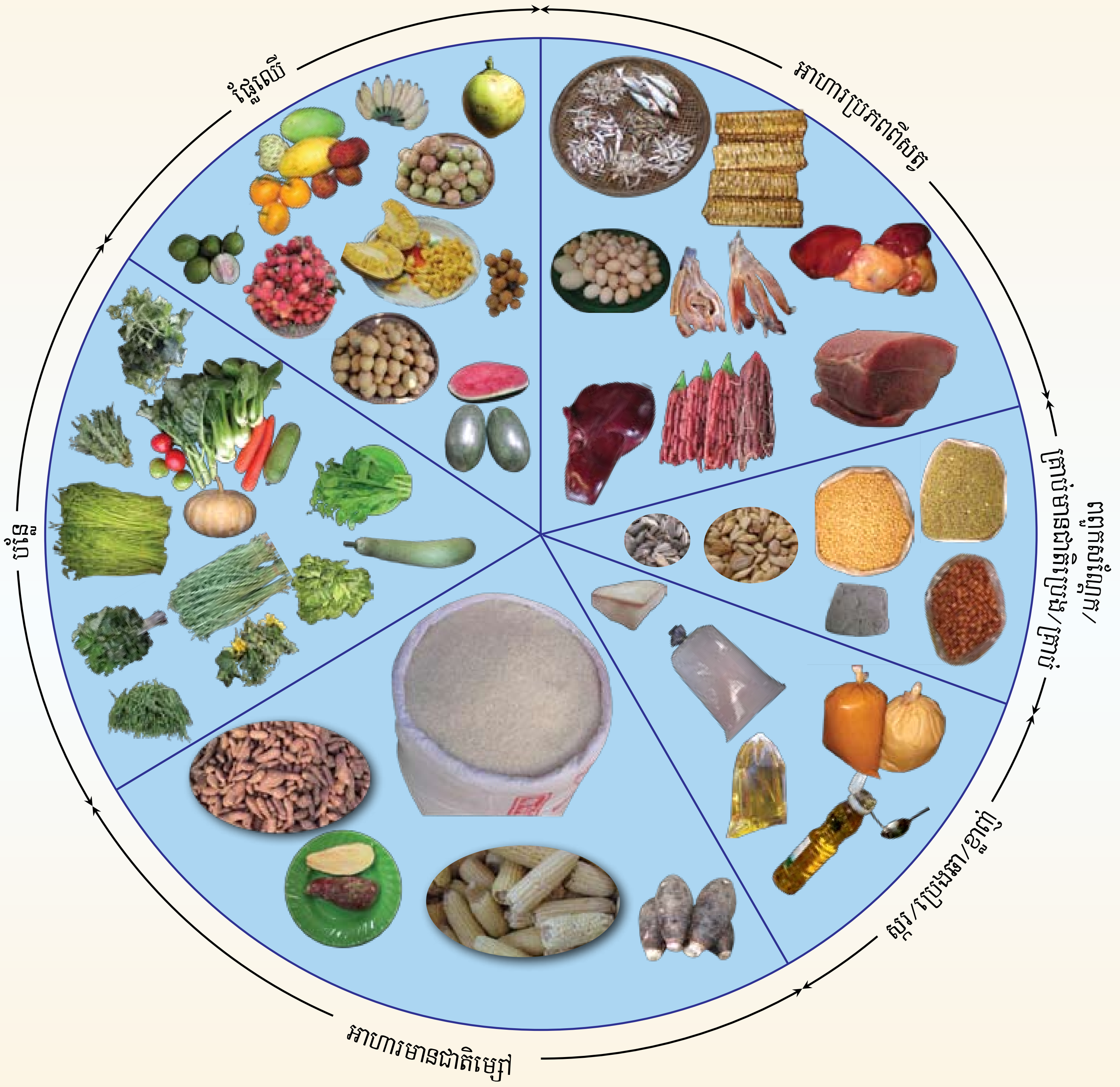
ដើម្បីជ្រើសរើសមុខអាហារមករៀបចំចំអិនអោយអាហារមានតុល្យភាព ឬធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ យើងត្រូវជ្រើសរើសយ៉ាងហោចណាស់អាហារមួយមុខចេញពី "បញ្ជីរាយមុខអាហារសំខាន់ៗជាសារវ័ន្តសម្រាប់ ធ្វើអោយរបបអាហារមានតុល្យភាព"។ បញ្ជីនេះរួមមានៈ

- អាហារដែលមានជាតិម្សៅ (*អង្ករ ពោត* - ដើម្បីទទួលបានថាមពល និងប្រូតេអ៊ីន) ឬ ពពួកមើម (*ដំឡូងជ្វា និងត្រាវ*) [ដើម្បីទទួលបានថាមពល]
- អាហារប្រភពពីសត្វ (ត្រី បក្សី និងសាច់ ជាពិសេសថ្លើម/គ្រឿងក្នុងសត្វ) ស៊ុត និងទឹកដោះ [ដើម្បីទទួលបានប្រូតេអ៊ីន, ជីវជាតិអា, ជាតិដែក, ជាតិស័ង្កសី និងសារជាតិចិញ្ចឹមដទៃទៀត] យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវបរិភោគអាហារដែលមានប្រភពពីសត្វអោយបានមួយមុខក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ ប្រសិនបើអាហារនោះថ្លៃពេក គួរបរិភោគអោយបានយ៉ាងតិច ៣ ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ពពួកសណ្តែក (សណ្តែកដី ឬសណ្តែកហាលស្ងួត) [ដើម្បីទទួលបានប្រូតេអ៊ីន និងថាមពលក្នុងពេលជាមួយគ្នា]
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង និងបន្លែ ផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ [ដើម្បីទទួលបានជីវជាតិអា និងជីវជាតិសេ] នៅពេលជាមួយគ្នា
- ជាការប្រសើរគួរបន្ថែមប្រេងឆាបន្តិច [ដើម្បីទទួលបានថាមពល]

អ្នកអាចផ្សំបញ្ចូលអាហារជាមួយគ្នាដូចខាងក្រោម ដើម្បីបង្កើតបានជារបបអាហារដែលមានតុល្យភាពៈ អាហារដែលមានជាតិម្សៅ + ពពួកសណ្តែក ពពួកគ្រាប់ ស៊ុត ឬ សាច់ + បន្លែ + ប្រេងឆាបន្តិច ផ្លែឈើស្រស់ ដែលបរិភោគជាមួយ ឬ ចន្លោះអាហារពេល មានសារៈសំខាន់សម្រាប់បន្ថែមលើអាហារចម្រុះខាងលើ។

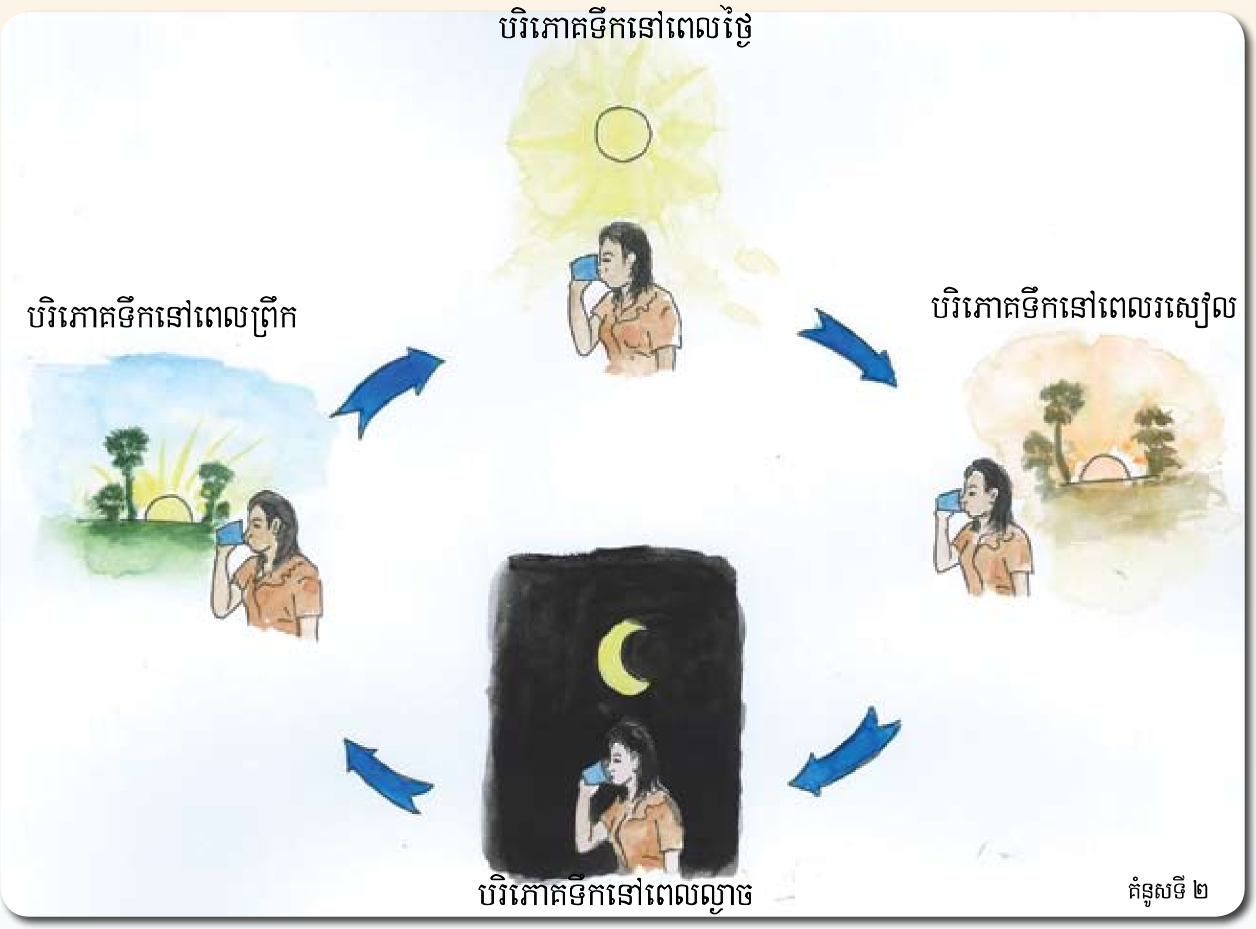
ដ្យាក្រាមទី ១

អាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ



មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ ត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានពាពេលក្នុងមួយថ្ងៃ និងគួរបរិភោគអាហារក្រៅពេលដែលសម្បូរអាហារូបត្ថម្ភនៅចន្លោះអាហារពេល ដោយយោលទៅតាមអាយុ និងស្ថានភាព។ ពួកគេគួរបរិភោគទឹកឆ្អិនរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ទារក និងកុមារអាយុចាប់ពី ៦ ខែ ក៏ត្រូវការទឹកបន្ថែមក្រៅពីទឹកដោះម្តាយដែរ។ ជានិច្ចកាលត្រូវផ្តល់ទឹកឆ្អិន និងមានសុវត្ថិភាពដល់កុមារ។ កុមារដែលមានជំងឺរាកបានបាត់បង់ជាតិទឹក ហើយគេត្រូវការសារធាតុរាវបន្ថែមទៀត។



គំនូសទី ២

ផ្នែកទី ២

តម្រូវការអាហារសម្រាប់ក្រុមគោលដៅពិសេស

២.១ តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលកំណត់ពីតម្រូវការអាហារខុសៗគ្នារបស់សមាជិកគ្រួសារ?

តម្រូវការអាហារគឺខុសៗគ្នាទៅតាម:

-អាយុ

- ទារកអាយុ ០-៦ខែត្រូវការទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់
- កុមារអាយុ ៦-២៤ខែត្រូវការអាហារឱ្យបានចម្រុះមុខ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ឆាប់រហ័ស
- ពួកគេត្រូវការអាហារ ៣ ពេល និងអាហារក្រៅពេល ១ដង ឬ ២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ អាស្រ័យទៅតាមអាយុ

រូបភាពទី ១២

ការលូតលាស់របស់កុមារ

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

-ភេទ

- ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីដែលមានអាយុច្រើនត្រូវការអាហារដែលសម្បូរជាតិដែកច្រើនជាងបុរស ដោយសារពួកគេបាត់បង់ឈាមនៅពេលមានរដូវ
- ស្ត្រីមានតម្រូវការអាហារជាពិសេសនៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលបំបៅដោះកូនដើម្បីអោយទារកក្នុងផ្ទៃលូតលាស់ល្អ និងផលិតទឹកដោះនៅពេលបំបៅដោះ

គំនូសទី ៣

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្មេងស្រីជំទង់

-សកម្មភាព

យើងប្រើប្រាស់ថាមពលច្រើន នៅពេលដែលយើងធ្វើការងារស្រែចម្ការ ហាត់ឡើយ កាប់អុស ឬជិះកង់ បើប្រៀបធៀបជាមួយពេលដែលយើងអង្គុយធ្វើកន្ត្រក ។

គំនូសទី ៤

២.២សមាជិកគ្រួសារដែលត្រូវការអាហារពិសេស

ទារកអាយុ ០-៦ ខែ: ត្រូវបៅទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់

- ចាប់ផ្តើមបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ នៅក្នុងកំឡុងម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាល និងដាក់កូនផ្ទឹបដោះឱ្យបានសមស្រប
- ទឹកដោះម្តាយមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់មុខ និងគ្រប់គ្រាន់ ដែលកុមារត្រូវការ សម្រាប់អាយុ ៦ ខែដំបូង ។ ការបំបៅកូនដោយ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ជួយកាត់បន្ថយជំងឺរាក និងការឆ្លងរោគដទៃទៀត
- សូមបំបៅដោះដល់ទារកតាមតែទារកចង់បៅទាំងពេលថ្ងៃ និងពេលយប់យ៉ាងតិច ៨ដងក្នុង ២៤ម៉ោង ។ បំបៅកូនកាន់តែញឹកញាប់ ទឹកដោះចេញកាន់តែច្រើន ។
- បន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់កុមារអាយុបាន ២ឆ្នាំយ៉ាងតិច ។
- មិនត្រូវផ្តល់ទឹក ឬអាហារផ្សេងឡើយនៅក្នុងអំឡុង ៦ខែដំបូងនៃជីវិតកុមារ ។ ការផ្តល់ទឹកអាចធ្វើអោយកុមារឈឺ (រាក)

រូបភាពទី ១៣

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

គំនូសទី ៥

កុមារ អាយុ ៦ ខែ:
ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែម

- ចាប់ពីអាយុ ៦ ខែឡើងទៅ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់លែងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់របស់កុមារទៀតហើយ
- ផ្តល់បបរពិសេសដល់កុមារ ២ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបញ្ចុក ២-៣ ស្លាបព្រាបាយក្នុងមួយពេល ។

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

គំនូសទី ៦

អាហារបន្ថែម ឬបបរ ដែលល្អត្រូវមាន:

អាហារដែលមានជាតិម្សៅ + ពពួកសណ្តែក ពពួកគ្រាប់ ស៊ុត ឬ សាច់ + បន្លែ + ប្រេងឆាបន្តិច

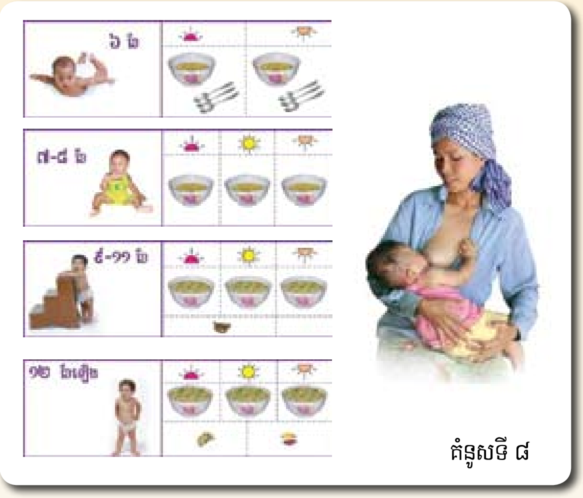
គំនូសទី ៧

កុមារអាយុពី ៧-៨ ខែ:
បន្តផ្តល់បបរពិសេស និងបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ

កុមារត្រូវការអាហារ ៣ ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយបង្កើនបរិមាណរហូតដល់កន្លះចានចង្កឹះក្នុង ១ពេល

កុមារអាយុពី ៩-១១ ខែ:
បន្តផ្តល់បបរពិសេស និងបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ

កុមារត្រូវការអាហារ ៣ ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងបរិមាណកាចចានចង្កឹះក្នុង ១ពេល និង អាហារក្រៅពេល ១ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ផ្លែឈើ ដូចជា ចេកទុំ ល្ហុងទុំ ឬ ស្វាយទុំ គឺជាអាហារក្រៅពេលដ៏ល្អ។



គំនូសទី ៨

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

កុមារអាយុពី ១២-២៤ ខែ:
បន្តផ្តល់បបរពិសេស និងបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ

កុមារត្រូវការអាហារ ៣ ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងបរិមាណ ១ចានចង្កឹះពេញក្នុង ១ពេល និងអាហារក្រៅពេល ២ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ផ្លែឈើ ដូចជា ចេកទុំ ល្ហុងទុំ ឬ ស្វាយទុំ គឺជាអាហារក្រៅពេលដ៏ល្អ។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ: ត្រូវបរិភោគអាហារចំរុះមុខអោយបានច្រើន

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការអាហារច្រើនជាងមុន ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរសម្រាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់
- នៅក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវលេបគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក និង ថ្នាំទំលាក់ព្រូន
- ត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះឱ្យបានញឹកញាប់នៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ) រូបភាពទី ៩

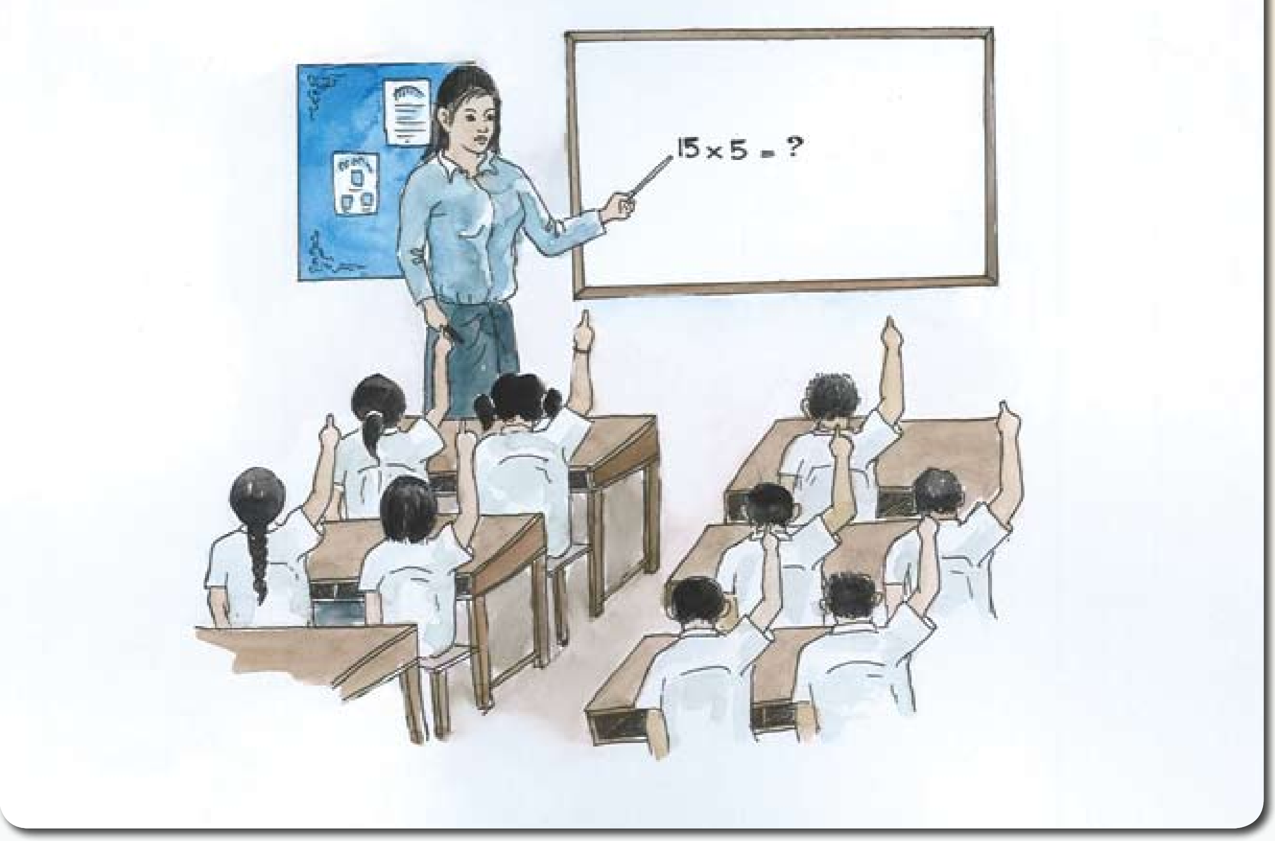
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន: ត្រូវបរិភោគអាហារចំរុះមុខអោយបានច្រើន

- ស្ត្រីបំបៅដោះកូនត្រូវការអាហារច្រើនជាងមុន ដើម្បីផលិតទឹកដោះឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ក្នុងអំឡុងពេល ៦សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសំរាលកូនរួច ម្តាយត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ជីវជាតិអា ថ្នាំគ្រាប់ជាតិដែក ថ្នាំទំលាក់ព្រូន ដែលផ្តល់ដោយមណ្ឌលសុខភាព រឺសេវាចុះមូលដ្ឋាន

ប្រភេទអំបិលដែលប្រើនៅពេលចំអិនអាហារ

- ជាតិអ៊ីយ៉ូដមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកខួរក្បាល

គំនូសទី ៩



ជានិច្ចកាល សូមទិញ និងប្រើប្រាស់អំបិលអ៊ីយ៉ូដ សម្រាប់ចំអិនអាហារ

គំនូសទី ១០

- កុមារមានជំងឺត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានល្អដើម្បីឆាប់ជាសះស្បើយពីជំងឺ
  ១-ជារឿយៗកុមារកាត់បន្ថយនូវការឃ្លានអាហារ
  ២-ពួកគេបង្កើនតម្រូវការនូវអាហារមួយចំនួនពីព្រោះអាហារអាចត្រូវបានបឺតស្រូបតិចតួច ។
  ៣-ពួកគេត្រូវការជាតិទឹកច្រើន (ឧ. នៅពេលមានជំងឺរាក ឬគ្រុនក្តៅជាដើម) ព្រោះពួកគេបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺ ។
  ដូច្នេះការបរិភោគអោយបានត្រឹមត្រូវល្អអាចជួយអោយអ្នកជំងឺប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគបាន

តើយើងធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអោយកុមារ ដែលឈឺបរិភោគអាហារបានគ្រប់គ្រាន់?

- ផ្តល់នូវបរិមាណអាហារតិចៗ តែញឹកញាប់ ជាពិសេសប្រសិនបើកុមារមិនឃ្លាន ។ បើអាចធ្វើបានត្រូវផ្តល់អាហារនៅរៀងរាល់ ១-២ ម៉ោងម្តង
- ផ្តល់នូវអាហារទន់ៗ(ឧ. បបរ ចេកពាត ឬស៊ុប) និងអាហារផ្សេងទៀតដែលស្រួលបរិភោគ ដែលអ្នកជំងឺចូលចិត្ត ហើយព្យាយាមផ្តល់នូវអាហារដែលសម្បូរថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់
- បន្ថែមអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់បន្តិច (ដូចជាប្រេងឆា) ឬ ស្ករដែលជាអាហារបង្កើនថាមពល និងរសជាតិ
- ព្យាយាមផ្តល់នូវបន្លែ និងផ្លែឈើអោយបានចំរុះមុខ
- លើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺអោយបរិភោគអោយបានច្រើននៅពេលបរិភោគម្តងៗ
- ប្រសិនបើកុមារក្អួត សូមបញ្ចុកកុមារដោយអោយកុមារអង្គុយលើភ្លៅ

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

រូបភាពទី ១៥

- ផ្តល់ភេសជ្ជៈឱ្យពួកគេផឹកឱ្យបានច្រើន រៀងរាល់ ១-២ ម៉ោងម្តង ដូចជា ទឹកដាំពុះ ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ស៊ុប ឬទឹកបបរ

គំនូសទី ១១

បញ្ចុកដោយដាក់កុមារអង្គុយលើភ្លៅ

គំនូសទី ១២

លើកទឹកចិត្ត ប្រសិនបើកុមារមិនចង់ញុំា

- កុមារអាយុ ៦-២៤ ខែ ដែលរាក ឬក្អួត ត្រូវបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន និងញឹកញាប់ (ទឹកអូរ៉ាលីត)
- បង្កើនបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឱ្យបានច្រើនជាងមុន ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺ

រូបភាពទី ១៦

(ប្រភព: រូបភាពពីកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

ផ្នែកទី ៣

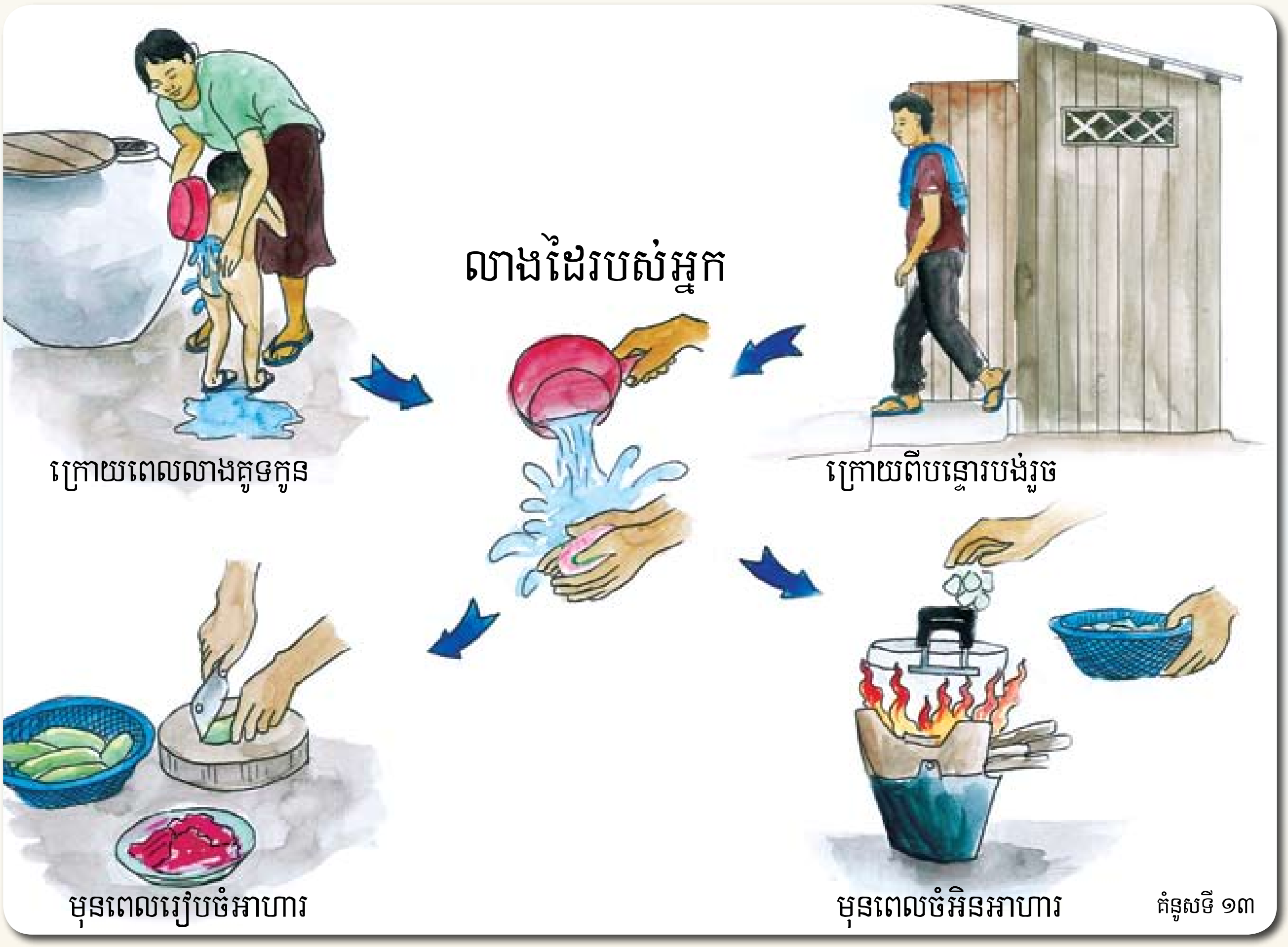
សុវត្ថិភាព និងអនាម័យចំណីអាហារ

៣.១ ហេតុអ្វីបានជាចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈ ចាំបាច់ត្រូវតែស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព?

អាហារដែលល្អ និងអនាម័យខ្លួនប្រាណ ការពារអ្នក និងគ្រួសារអ្នកពីជំងឺផ្សេងៗ:

ដូច្នេះ:

- យើងត្រូវលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវជាមួយសាប៊ូ (ឬផេះ) ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ និងក្រោយលាងគូទឱ្យកូនហើយ
- យើងក៏ត្រូវលាងដៃមុនពេលចំអិនម្ហូប មុនពេលបរិភោគអាហារ និង មុនពេលបញ្ចុកអាហារកូនផងដែរ



គំនូសទី ១៣

- យើងត្រូវបង្រៀនកូនៗឱ្យចេះលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ស្អាតល្អ មុនពេលបរិភោគអាហារ និងក្រោយពេលចេញពីបង្គន់

គំនូសទី ១៤

៣.២ របៀបលាងសំអាតដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

(ប្រភព: UNICEF)

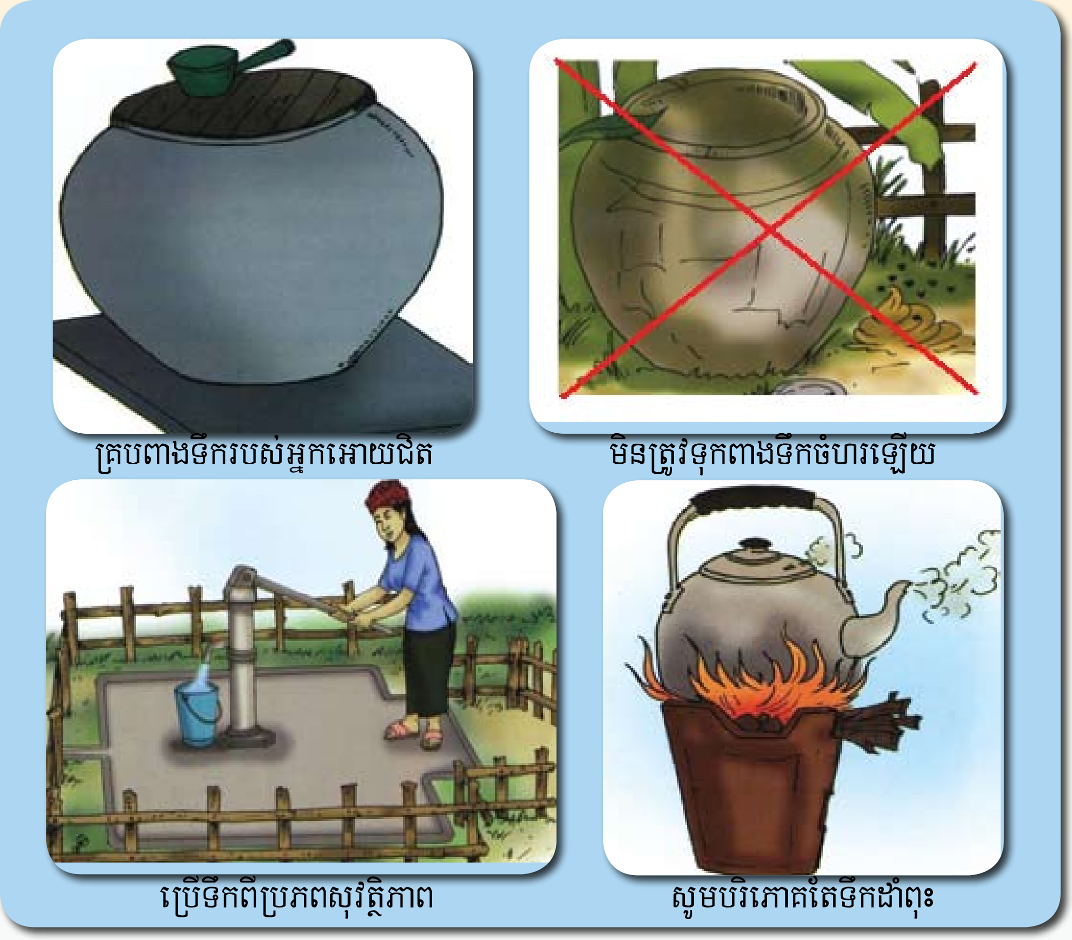
គំនូសទី ១៥

(ប្រភព: UNICEF)

គំនូសទី ១៦

ការបរិភោគទឹកស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព

- យើងត្រូវបរិភោគទឹកដាំពុះ ឬទឹកស្អាត



(ប្រភព: UNICEF)

គំនូសទី ១៧

ការទុកដាក់អាហារអោយបានស្អាត និងមានសុវត្ថិភាព

- យើងនឹងមានជំងឺ (ដូចជា ក្អួត និង/ឬរាគ) ប្រសិនបើអាហារដែលយើងបរិភោគ និងទឹកដែលយើងផឹកមិនស្អាត ដើម្បីទុកដាក់អាហារអោយមានសុវត្ថិភាព និងស្អាតយើងត្រូវ:
  - គ្របអាហារអោយជិត ដើម្បីការពារកុំអោយសត្វល្អិត កណ្តុរ ឬធូលីចូលបាន
  - ប្រើប្រាស់សំភារ:ផ្ទះបាយស្អាត ដើម្បីរៀបចំអាហារ
  - ជានិច្ចកាលលាងដៃមុនពេលរៀបចំអាហារ

(ប្រភព: UNICEF)

គំនូសទី ១៨

លើសពីនេះ អ្នកត្រូវៈ

- ទុកដាក់អាហារដែលមិនទាន់ចំអិន (ជាពិសេស ត្រី និងសាច់) និងអាហារដែលចំអិនហើយ នៅកន្លែង ដែលត្រជាក់ និងទុកដោយឡែកពីគ្នា
- ទិញអាហារស្រស់ (ដូចជា សាច់ ឬត្រី) នៅថ្ងៃតែមួយ ដែលអ្នកយកវាទៅចំអិនសំរាប់បរិភោគ
- ចៀសវាងការរក្សាទុកម្ហូបអាហារសល់ច្រើនម៉ោងពេក
- កំដៅម្ហូបអាហាររហូតដល់ពុះ
- ទុកដាក់អាហារដូចជាម្សៅ ឬពពួកសណ្តែក នៅកន្លែងស្ងួត និងត្រជាក់ ហើយការពារកុំអោយ សត្វល្អិត កណ្តុរ និងសត្វចង្រៃដទៃទៀតចូលបាន

ឧទាហរណ៍នៃទូចានស្អាត

គំនូសទី ១៩

មេរោគជាច្រើន ដែលធ្វើឱ្យយើងឈឺ មានប្រភពពីបរិស្ថានជុំវិញដែលកខ្វក់ ។

គំនូសទី ២០

លំនៅដ្ឋានពោរពេញដោយភាពកខ្វក់

ត្រូវចាំថា! ការសម្អាតបរិវេណជុំវិញលំនៅដ្ឋានឱ្យបានស្អាត ធ្វើឱ្យអ្នកមិនសូវមានជំងឺ

គំនូសទី ២១

លំនៅដ្ឋានស្អាត

ផ្នែកទី ៤

វិធីចំអិនអាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈគែលម្អ

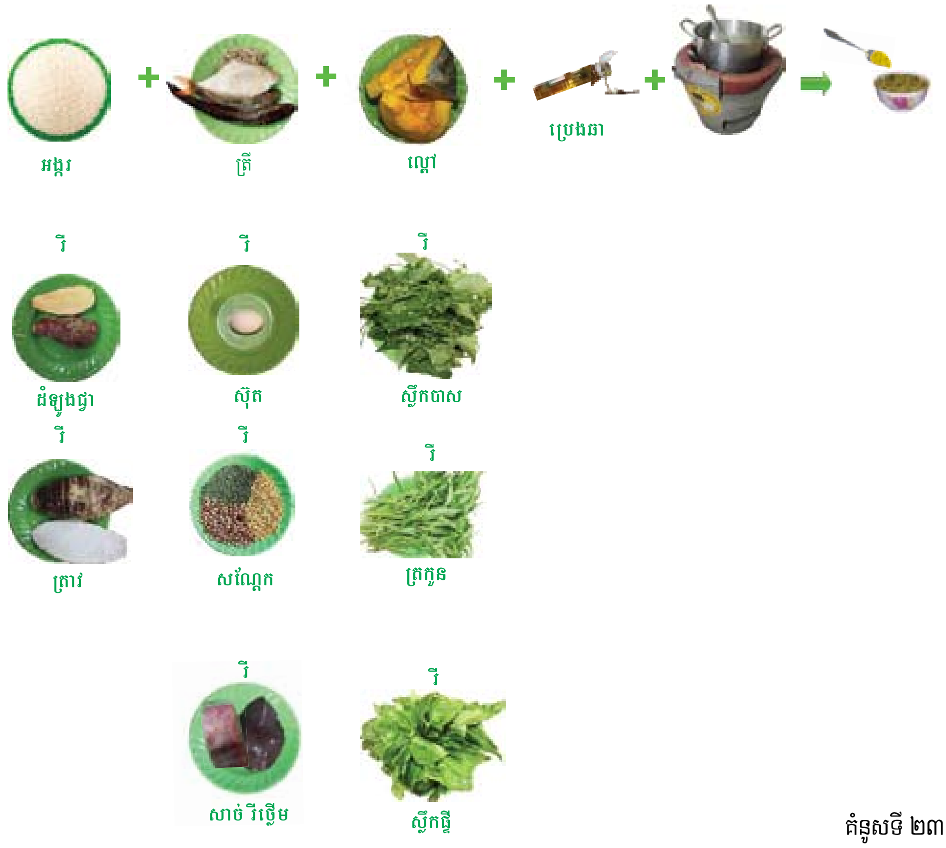
៤.១ ទំលាប់ក្នុងការផ្តល់អាហារបន្ថែមបច្ចុប្បន្ន

- ចាប់ពីអាយុ ៦ ខែឡើងទៅ កុមារភាគច្រើនញុំាតែ*បបរស* ដែលមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារឡើយ ។

គំនូសទី ២២

បបរស គឺមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍរបស់កុមារឡើយ

- អាហារបន្ថែមដែលល្អ ត្រូវមានយ៉ាងហោចណាស់នូវមុខអាហារដូចខាងក្រោមៈ



គំនូសទី ២៣

១- ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវការចាប់ផ្តើមដ៏ល្អ នៅក្នុងជីវិត ចូរអ្នករៀបចំធ្វើអាហារបន្ថែមពិសេស ដែលអាចរកបាននៅតាមផ្ទះសំរាប់កុមារ

រូបភាពទី ១៧

២- ផ្លែឈើកោស ដូចជា ល្ហុងទុំ ចេកទុំ ស្វាយទុំ ។ល។ ត្រូវផ្តល់ជាអាហារក្រៅពេល

៣- នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកញ៉ាំអាហារបានត្រឹមត្រូវ នោះគេមានសុខភាពល្អ សកម្ម និងវាងវៃ ។

រូបភាពទី ១៨

៤- កុមារញ៉ាំអាហារបន្ថែមច្រើនជាងបបរស ធម្មតា

រូបភាពទី ១៩

- អ្នកអាចធ្វើការងាររបស់អ្នកបានស្រួលដោយមិនសូវមានការរំខានពីកូន

គំនូសទី ២៤

ម្តាយកំពុងធ្វើការ កុមារកំពុងលេងយ៉ាងសប្បាយ

៤.២ ឧទាហរណ៍អំពីវិធីចំអិនអាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ

- នៅពេលដែលអ្នកប្រើមុខអាហារផ្សេងៗកាន់តែចម្រុះ ដើម្បីចំអិនអាហារបន្ថែមនោះ អាហារបន្ថែមកាន់តែមានលក្ខណៈល្អប្រសើរ
- អ្នកអាចចំអិនអាហារដែលល្អបានរហូតដល់ ១០មុខនៃបញ្ជីអាហារ ដោយប្រើអាហារដែលមាននៅតាមផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យកូនមានសុខភាពល្អ
- វិធីចំអិនអាហារ ដែលបង្ហាញជូនខាងក្រោមនេះ គឺសាមញ្ញបំផុត។ អ្នកអាចបន្ថែមមុខអាហារផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកអាចរកបាន
- សូមមើលផ្នែក ទៅតាមអាយុរបស់កុមារនៅទំព័របន្ទាប់ និងអានពីវិធីចំអិនអាហារបន្ថែមផ្សេងៗ ដើម្បីឱ្យកូនៗរបស់អ្នកមានការចាប់ផ្តើមដ៏ល្អ នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ

១ វិធីចំអិនបបរពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦ ទៅ ៨ ខែ ដោយប្រើ អង្ករ ជាមូលដ្ឋាន

អ្វីដែលត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីចំអិនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល

គ្រឿងផ្សំដែលបង្ហាញខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ

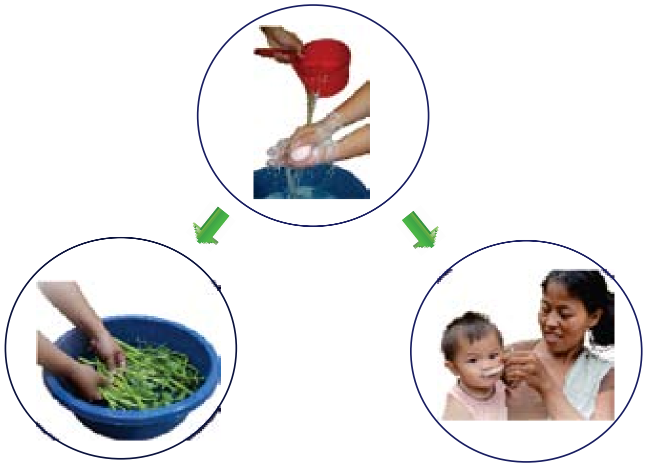
ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ២ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
ក្នុងបរិមាណ ២-៣ ស្លាបព្រាបាយក្នុង ១ ពេល +

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ

បន្តបំបៅដោះ

គួរចងចាំ៖

- លាងដៃនឹងសាប៊ូដោយប្រើទឹកស្អាត មុនពេលចំអិន និងមុនពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ
- លាងគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយទឹកស្អាតមុនពេលចំអិន
- លាងសំអាតចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ជាមួយទឹកក្តៅ រឺសាប៊ូលាងចាន
- ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ ដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ទឹកឆ្អិនដល់កុមារ



គំនូសទី ២៥

២ វិធីចំអិនបបរពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦ ទៅ ៨ ខែ ដោយប្រើ ដំឡូងជ្វា រឺ ត្រាវ ជាមូលដ្ឋាន

អ្វីដែលត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីចំអិនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ

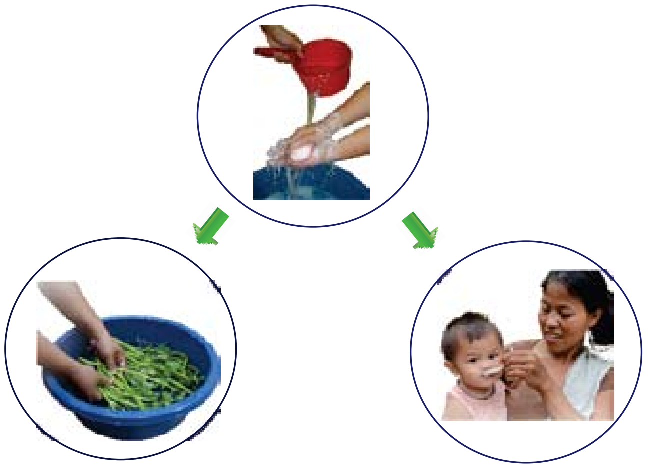
ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ២ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
ក្នុងបរិមាណ ២-៣ ស្លាបព្រាបាយក្នុង ១ ពេល +

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ

បន្តបំបៅដោះ

គួរចងចាំ:

- លាងដៃនឹងសាប៊ូដោយប្រើទឹកស្អាត មុនពេលចំអិន និងមុនពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ
- លាងគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយទឹកស្អាតមុនពេលចំអិន
- លាងសំអាតចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ជាមួយទឹកក្តៅ រឺសាប៊ូលាងចាន
- ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ ដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ទឹកឆ្អិនដល់កុមារ



គ្រឿងផ្សំដែលបង្ហាញខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន

គំនូសទី ២៦

៣ វិធីចំអិនបបរពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៩ ទៅ ១១ ខែ ដោយប្រើ អង្ករ ជាមូលដ្ឋាន

អ្វីដែលត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីចំអិនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ និងផ្តល់អាហារក្រៅពេល ១ ដង

(រូបភាពពី កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

បន្តបំបៅដោះ

គួរចងចាំ:

- លាងដៃនឹងសាប៊ូដោយប្រើទឹកស្អាត មុនពេលចំអិន និងមុនពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ
- លាងគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយទឹកស្អាតមុនពេលចំអិន
- លាងសំអាតចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ជាមួយទឹកក្តៅ រឺសាប៊ូលាងចាន
- ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ ដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ទឹកឆ្អិនដល់កុមារ

គ្រឿងផ្សំដែលបង្ហាញខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន

គំនូសទី ២៧

៤ វិធីចំអិនបបរពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៩ ទៅ ១១ ខែ ដោយប្រើ ដំឡូងជ្វា រីត្រាវ ជាមូលដ្ឋាន

អ្វីដែលត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីចំអិនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល

គ្រឿងផ្សំដែលបង្ហាញខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ

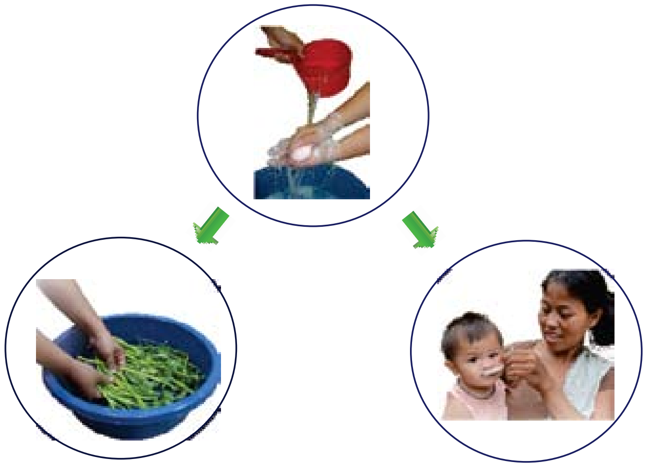
ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
និងផ្តល់អាហារក្រៅពេល ១ ដង

(រូបភាពពី កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

បន្តបំបៅដោះ

គួរចងចាំ:

- លាងដៃនឹងសាប៊ូដោយប្រើទឹកស្អាត មុនពេលចំអិន និងមុនពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ
- លាងគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយទឹកស្អាតមុនពេលចំអិន
- លាងសំអាតចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ជាមួយទឹកក្តៅ រីសាប៊ូលាងចាន
- ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ ដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ទឹកឆ្អិនដល់កុមារ



គំនូសទី ២៨

៥ វិធីចំអិនបបរពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុពី ១២ ទៅ ២៤ ខែ ដោយប្រើ អង្ករ ជាមូលដ្ឋាន

អ្វីដែលត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីចំអិនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល

អង្ករ

+

ត្រី

រឺ

ស៊ុត

រឺ

សណ្តែក

រឺ

សាច់ រឺថ្លើម

+

ល្ពៅ

រឺ

ស្លឹកបាស

រឺ

ត្រកួន

រឺ

ស្លឹកថ្មី

+

ប្រេងឆា
(កន្លះស្លាបព្រាបាយ)

+

ប្រើទឹកស្អាត

១ ចានចង្កឹះពេញ

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
និងផ្តល់អាហារក្រៅពេល ២ ដង

+

(រូបភាពពី កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

បន្តបំបៅដោះ

គ្រឿងផ្សំដែលបង្ហាញខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន

គួរចងចាំៈ

- លាងដៃនឹងសាប៊ូដោយប្រើទឹកស្អាត មុនពេលចំអិន និងមុនពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ
- លាងគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយទឹកស្អាតមុនពេលចំអិន
- លាងសំអាតចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ជាមួយទឹកក្តៅ រឺសាប៊ូលាងចាន
- ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ ដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ទឹកឆ្អិនដល់កុមារ

គំនូសទី ២៩

៦ វិធីចំអិនអាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុពី ១២ ទៅ ២៤ ខែ ដោយប្រើ ដំឡូងជ្វា រឺត្រាវ ជាមូលដ្ឋាន

អ្វីដែលត្រូវជ្រើសរើសដើម្បីចំអិនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល

ផ្តល់អាហារដល់កុមារ

(រូបភាពពី កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

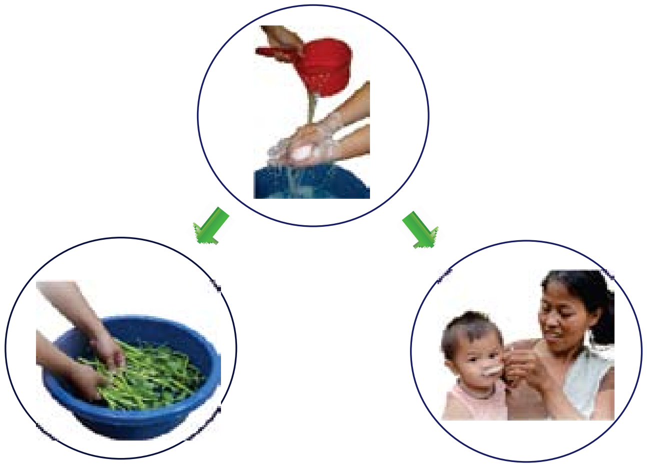
ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
និងផ្តល់អាហារក្រៅពេល ២ ដង

(រូបភាពពី កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)

បន្តបំបៅដោះ

គួរចងចាំ:

- លាងដៃនឹងសាប៊ូដោយប្រើទឹកស្អាត មុនពេលចំអិន និងមុនពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារ
- លាងគ្រឿងផ្សំទាំងអស់ដោយទឹកស្អាតមុនពេលចំអិន
- លាងសំអាតចាន ឆ្នាំង ស្លាបព្រា ជាមួយទឹកក្តៅ រឺសាប៊ូលាងចាន
- ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ ដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ទឹកឆ្អិនដល់កុមារ



គ្រឿងផ្សំដែលបង្ហាញខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកបាននៅមូលដ្ឋាន

គំនូសទី ៣០

ផ្នែកទី ៥

ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងការធ្វើអាហារបង្ហាញ

៥.១ ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

ការផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភគឺជាដំណើរការនៃការធ្វើការជាមួយបុគ្គល រឺជាក្រុមដែលជាម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យកែលម្អទំលាប់នៃការបរិភោគអាហាររបស់គ្រួសារ និងកុមារតូច ដោយប្រើប្រាស់អាហារដែលមាននៅតាមមូលដ្ឋាន។

រូបភាពទី ២០

រូបភាពទី ២១

ការផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់

រូបភាពទី ២២

ការពិភាក្សាជាក្រុម និងប្រឹក្សាយោបល់

៥.២ អ្នកដែលត្រូវចូលរួម

នៅតាមគ្រួសារ ល្អបំផុត *ត្រូវមានការចូលរួម* ពីអ្នកដែលមានឥទ្ធិពលលើ:

- ភាពមានអាហារ និងលទ្ធភាពដែលអាចរកបានអាហាររបស់គ្រួសារ
- ការប្រើប្រាស់ ការរៀបចំ ការចំអិន និងការបែងចែកអាហារនៅក្នុងគ្រួសារ

ការចូលរួមទាំងឪពុក និងម្តាយ

ការចូលរួមពីជីដូន

ការចូលរួមពីអ្នកជិតខាង

៥.៣ ការធ្វើអាហារបង្ហាញ

ការធ្វើអាហារបង្ហាញ គឺជាវិធីដ៏ល្អនៃការអនុវត្តជាក់ស្ដែង ដើម្បីបង្ហាញដល់អ្នកថែទាំកុមារអំពីរបៀបចំអិនអាហារដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ ដោយប្រើប្រាស់អាហារដែលមានស្រាប់នៅក្នុងមូលដ្ឋាន។

គំនូសទី ៣៤

ការចំអិនអាហារបង្ហាញ ដោយមានការចូលរួម

ការរៀបចំធ្វើអាហារបង្ហាញ ដែលមានការចូលរួម ធ្វើឱ្យអ្នកថែទាំកុមារ (ម្ដាយ ឪពុក ជីដូន មីង ។ល។)៖

- ទទួលបានជំនាញថ្មីៗ *ក្នុងការផ្សំ ការរៀបចំចំអិនអាហារ* និង
- បង្កើន *ទំនុកចិត្ត* ក្នុងការរៀបចំចំអិនអាហារបែបថ្មី

រូបភាពទី ២៣

ម្ដាយរៀនកិនផ្លែឈើ

៥.៤ ការរៀបចំផែនការ និងការធ្វើអាហារបង្ហាញជាក់ស្តែង

ការចំអិនអាហារបង្ហាញលើកទី១

អាស្រ័យទៅតាមរដូវ ៖

១. ជ្រើសរើសអាហារ ដែលមាននៅតាមផ្ទះភាគច្រើន

២. ជ្រើសរើសសារអប់រំសំខាន់ៗ សម្រាប់ថ្ងៃធ្វើអាហារបង្ហាញនេះ

៣. អនុវត្តតាមជំហាន ដូចបង្ហាញខាងក្រោម៖

១ ជ្រើសរើសអាហារដែលមានតាមផ្ទះភាគច្រើន សំរាប់ការធ្វើអាហារបង្ហាញ

គំនូសទី ៣៥

២ ជ្រើសរើសបញ្ជីមុខអាហារដើម្បីធ្វើបង្ហាញ

គំនូសទី ៣៦

៣

ប្រាប់ទៅអ្នកថែទាំកុមារអំពីពេលវេលា
និងទីកន្លែង ដែលត្រូវធ្វើអាហារបង្ហាញ

គំនូសទី ៣៧

៤

ចាប់ផ្តើមដោយ
- ប្រាប់ពីគោលបំណង
- សួរពីទំលាប់ការចិញ្ចឹមកុមារ ដែលម្តាយភាគច្រើន អនុវត្ត (ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍កំនត់ត្រាទី ២)
- ពន្យល់អំពីសារអប់រំ

គំនូសទី ៣៨

៥

ការចំអិនអាហារបង្ហាញជាក់ស្តែង
ដែលមានការចូលរួមធ្វើពីអ្នកថែទាំកុមារ

គំនូសទី ៣៩

៦

ការភ្លក់រសជាតិអាហារ និងស្វែងរកនូវអ្វីដែលអ្នកថែទាំកុមារ និងកុមារចូលចិត្តជាងគេបំផុត ក៏ដូចជាការផ្តល់យោបល់ដើម្បីកែលម្អ

គំនូសទី ៤០

គំនូសទី ៤១

៧

ពិភាក្សា និងកត់ត្រាសកម្មភាពដែលអ្នកថែទាំកុមារ យល់ព្រមសាកល្បងនៅផ្ទះ ហើយស្រង់វត្តមានអ្នកចូលរួម

ទីកន្លែងធ្វើអាហារបង្ហាញ

អាហារបង្ហាញអាចធ្វើឡើងនៅ:

១. ផ្ទះរបស់មេភូមិ

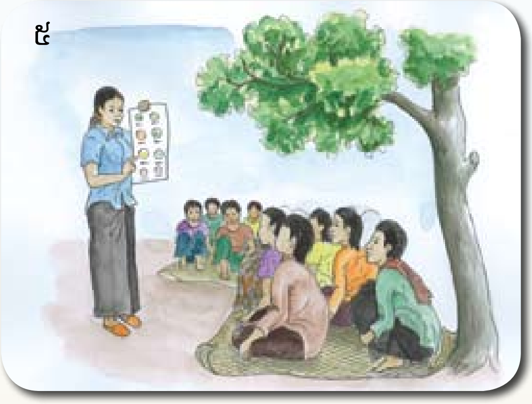
២. សាលាឆទាន រឺ ទីកន្លែងសំរាប់ប្រជុំក្នុងភូមិ

៣. ផ្ទះរបស់អ្នកថែទាំកុមារ ប្រសិនបើគាត់អនុញ្ញាតឱ្យយកផ្ទះរបស់គាត់ធ្វើជាកន្លែងបង្ហាញ

ការរៀបចំផែនការធ្វើអាហារបង្ហាញជំហានបន្ទាប់

អនុវត្តតាមជំហានដូចខាងក្រោម (ពីរូបភាពទី១-៨)

ចំណាំ: (រូបភាពទី ៤) នៅថ្ងៃធ្វើអាហារបង្ហាញ ចាប់ផ្តើមដោយសួរទៅកាន់ម្តាយអំពីអ្វី ដែលពួកគេបានអនុវត្តន៍ទាក់ទងនឹងការផ្តល់អាហារបន្ថែម ហើយកត់ត្រាទុកនៅក្នុងឧបករណ៍ទី២។



ការចុះជួបតាមផ្ទះ

ការចុះជួបតាមផ្ទះមានគោលបំណងៈ

១. ជួយដល់គ្រួសារ ដែលកំពុងជួបប្រទះនឹងបញ្ហា នៅក្នុងការអនុវត្ត ដើម្បីកែលម្អរបៀបចំអិនអាហារបន្ថែម

២. ពិនិត្យ និងលើកទឹកចិត្តម្តាយអោយបន្តរៀបចំអាហារបន្ថែម ដែលមានលក្ខណៈកែលម្អ

សប្បាយរីករាយនៅពេលផ្តល់ប្រឹក្សា

ឧបសម្ព័ន្ធទី១: ឧបករណ៍សំរាប់តាមដាន និងត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តផ្តល់អាហារបន្ថែម

ឧបករណ៍ទី១: ប្រើសំរាប់ស្រង់វត្តមានអ្នកចូលរួម

ឧបករណ៍ទី២: ប្រើសំរាប់តាមដានពីភាពការអនុវត្តអាហារបន្ថែម និងបញ្ហាផ្សេងៗ

ឧបករណ៍ទី៣: ប្រើសំរាប់ចុះជួបតាមផ្ទះដើម្បីផ្តល់ប្រឹក្សាដល់គ្រួសារដែលមានបញ្ហានៅក្នុងការផ្តល់អាហារបន្ថែម

ឧបករណ៍ទី ១ : បញ្ជីវត្តមានអ្នកចូលរួមការចំអិនបង្ហាញ (សម្រាប់ប្រើប្រាស់ដោយអ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ)

ខេត្ត : .... ស្រុក : .... ភូមិ : .... ឈ្មោះអ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ: ....

.... ចំនួនគ្រួសារសរុបដែលមានកូនអាយុ ០-២៤ខែ[1]: .... ចំនួនគ្រួសារសរុបដែលបានចូលរួមការចំអិនបង្ហាញ[2]: ....

ល.រ	គ្រួសារចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ (ការចំអិនបង្ហាញ និង មិត្តអប់រំមិត្ត)								
	ឈ្មោះមេគ្រួសារ	ភេទមេគ្រួសារ (ប=មេគ្រួសារជាបុរស) (ស=មេគ្រួសារជាស្ត្រី)	អាយុរបស់កុមារ (ខែ)	វត្តមាននៅពេលវគ្គចំអិនបង្ហាញដែលបានរៀបចំ (*សូមគូស ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារមានវត្តមាន*)					
				វគ្គទី១: ថ្ងៃ-ទី-ខែ	វគ្គទី២: ថ្ងៃ-ទី-ខែ	វគ្គទី៣: ថ្ងៃ-ទី-ខែ	វគ្គទី៤: ថ្ងៃ-ទី-ខែ	វគ្គទី៥: ថ្ងៃ-ទី-ខែ	វគ្គទី៦: ថ្ងៃ-ទី-ខែ ....
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
អត្រាវត្តមាន (ចំនួនគ្រួសារចូលរួមនៅក្នុងការចំអិនបង្ហាញ ដោយចែកដោយចំនួនគ្រួសារសរុប ដែលមានកូនអាយុ០-២៤ ខែ)				....	....	....	....	....	....

[1] បំពេញភ្លាមបន្ទាប់ពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាល អ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ និងមុនពេលការចាប់ផ្តើម ផ្តួចផ្តើមផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ តាមរយៈការចំអិនបង្ហាញ

[2] បំពេញនៅពេលចុងបញ្ចប់នៃការចំអិនបង្ហាញ

ឧបករណ៍ទី ២ : ទម្រង់ត្រួតពិនិត្យ សម្រាប់អ្នកផ្សព្វផ្សាយ ដើម្បីកត់ត្រាយោបល់ត្រលប់ពីអ្នកថៃទាំកុមារទៅលើការអនុវត្តតាមផ្ដល់អាហារកែលំអ

(អ្នកផ្សព្វផ្សាយ នឹងទទួលយោបល់ត្រលប់ពីអ្នកថៃទាំកុមារ ស្ដីពីការរីកចំរើនលើរបបអាហារដែលគាត់បានធ្វើ ចាប់តាំងពីការចំអិនបង្ហាញលើកមុន)

ខេត្ត: .... ស្រុក: .... ភូមិ: ....

ឈ្មោះអ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ: ....

.... ចំនួនគ្រួសារសរុបដែលបានចូលរួមការចំអិនបង្ហាញ : ....

សង្ខេបការអនុវត្តផ្ដល់អាហារ ដែលកំពុងអនុវត្តដោយគ្រួសារភាគច្រើន: (*សូម* ***បំពេញកំឡុងពេលការចំអិនបង្ហាញលើកទី ១***)

១). ភាពញឹកញាប់នៃអាហារប្រចាំថ្ងៃ (ផ្ដល់អាហារបន្ថែម):

២ពេល/ថ្ងៃ =.......គ្រួសារ ។ ច្រើនជាង ឬស្មើរ ៣ពេល/ថ្ងៃ= ....គ្រួសារ ។

២). ការផ្ដល់អាហារបន្ថែមទូទៅ:

☐ កុមារញុំាបបរស ជាមួយអំបិល ឬស្ករស=.......គ្រួសារ ។ ☐ កុមារញុំាបបរស ជាមួយត្រី ស៊ុត ឬសាច់ជ្រូក=.......គ្រួសារ ។ ☐ កុមារញុំាបាយជាមួយទឹកសំល=.......គ្រួសារ ។

☐ កុមារញុំាបាយជាមួយគ្រួសារ ៣ពេល/ថ្ងៃ=.......គ្រួសារ ។ ☐ ផ្សេងៗទៀត(*សូមបញ្ជាក់*)..=.......គ្រួសារ ។

៣). គ្រឿងផ្សំដែលបានលាយជាមួយអង្ករ ដោយម្ដាយភាគច្រើន:

☐ពពួកមើម ឬ ឬស= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ ☐ ត្រី= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ ☐ ស៊ុត= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ ☐ សាច់ជ្រូក= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ ☐ បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ ☐ ប៊ីចេង= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។

៤). អាហារក្រៅពេល ដែលបានផ្ដល់ជាប្រចាំ: *(i)* ☐ ផ្លែឈើ= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ (ii) ☐នំកញ្ចប់ (*នំចិន*)= ......ថ្ងៃ/សប្ដាហ៍ ។ (iii) អាយុកុមារពេលចាប់ផ្ដើមញុំានំ ឬផ្លែឈើ ....ខែ ។

វគ្គចំអិនបង្ហាញ	សកម្មភាព ការផ្តល់អាហារកែលំអ ដែលអ្នកថែទាំកុមារ បានយល់ព្រមសាកល្បងនៅផ្ទះ	យោបល់ត្រលប់ពីអ្នកថែទាំកុមារ ស្តីពីការរីកចំរើនលើការកែលំអ ដែលបានយល់ព្រមកាលពីវគ្គចំអិនបង្ហាញលើកមុន: ការបន្ថែមគ្រឿងផ្សំដទៃទៀតទៅក្នុងបបរ ឬ ជំឡូងជ្វា និង ត្រាវ (សូមបំពេញកូឡោនសមស្រប) — ប្រេងឆា/ខ្លាញ់	បន្លែស្លឹក ពណ៌បៃតង	អាហារ ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់	ប្រភេទអាហារក្រៅពេលដែលបានផ្តល់	ការកើនឡើងការផ្តល់អាហារក្រៅពេលដល់កុមារ (សូមបំពេញនៅកូឡោនសមស្រប): ភាពញឹកញាប់ការផ្តល់អាហារក្រៅពេល — ពេល/ថ្ងៃ	ថ្ងៃ/សប្តាហ៍
វគ្គទី១: ថ្ងៃ-ទី- ខែ..................	☐ បន្ថែម ប្រេងឆា+ បន្លែ						
	☐ បន្ថែម អាហារប្រូតេអ៊ីន						
វគ្គទី២: ថ្ងៃ-ទី- ខែ..................	☐ បន្ថែម ប្រេងឆា + បន្លែ	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	☐ ផ្លែឈើ	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
	☐ បន្ថែម អាហារប្រូតេអ៊ីន				☐ នំកញ្ចប់	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
វគ្គទី៣: ថ្ងៃ-ទី- ខែ..................	☐ បន្ថែម ប្រេងឆា + បន្លែ	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	☐ ផ្លែឈើ	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
	☐ បន្ថែម អាហារប្រូតេអ៊ីន				☐ នំកញ្ចប់	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
វគ្គទី៤: ថ្ងៃ-ទី- ខែ..................	☐ បន្ថែម ប្រេងឆា + បន្លែ	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	☐ ផ្លែឈើ	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
	☐ បន្ថែម អាហារប្រូតេអ៊ីន				☐ នំកញ្ចប់	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
វគ្គទី៥: ថ្ងៃ-ទី- ខែ..................	☐ បន្ថែម ប្រេងឆា + បន្លែ	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	☐ ផ្លែឈើ	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
	☐ បន្ថែម អាហារប្រូតេអ៊ីន				☐ នំកញ្ចប់	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
វគ្គទី៦: ថ្ងៃ-ទី- ខែ..................	☐ បន្ថែម ប្រេងឆា + បន្លែ	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	បានដាក់=.......គ្រួសារ ។	☐ ផ្លែឈើ	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។
	☐ បន្ថែម អាហារប្រូតេអ៊ីន				☐ នំកញ្ចប់	.........ពេល/ថ្ងៃ ។	......ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ ។

កំណត់សម្គាល់:

១. ចំនួនគ្រួសារ **ដែលមិនអាច** បន្ថែម**អាហារមានប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់** ក្នុងអាហារបន្ថែម: វគ្គចំអិនទី១ = ...គ្រួសារ ។ វគ្គចំអិនទី២ = ...គ្រួសារ ។ វគ្គចំអិនទី៣ = ...គ្រួសារ ។ វគ្គចំអិនទី៤ = ...គ្រួសារ ។ វគ្គចំអិនទី៥ = ...គ្រួសារ ។ វគ្គចំអិនទី៦ = ...គ្រួសារ ។ (**ចំណាំ:** *កត់ត្រាគ្រួសារទាំងនោះ ហើយធ្វើការចុះជួបតាមផ្ទះ*)

២. ចំនួនគ្រួសារធ្វើ: (ក).អាហារបន្ថែម ជាមួយជំឡូងជ្វា ជាមូលដ្ឋាន=.........គ្រួសារ ។ (ខ).អាហារបន្ថែម ជាមួយត្រាវ ជាមូលដ្ឋាន=.........គ្រួសារ ។ (គ).អាហារបន្ថែម ជាមួយសណ្តែកដី=.........គ្រួសារ ។ (*សូមបំពេញ នៅកំឡុងពេលវគ្គចំអិនបង្ហាញ ទី ៦*)

ឧបករណ៍ទី ៣ : ទម្រង់កត់ត្រា ការចុះជួបគ្រួសារតាមផ្ទះ សម្រាប់អ្នកផ្សព្វផ្សាយ ដើម្បីកត់ត្រាលទ្ធផលការចុះជួប

(អ្នកផ្សព្វផ្សាយ នឹងទទួលយោបល់ត្រលប់ពីអ្នកថែទាំកុមារ ស្ដីពីការរីកចំរើនលើរបបអាហារដែលគាត់បានធ្វើ ចាប់តាំងពីការចំអិនបង្ហាញលើកមុន)

ខេត្ត: .... ស្រុក: .... ភូមិ: ....

ឈ្មោះអ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ : ....

ល.រ	គ្រួសារដែលជួបប្រទះបញ្ហា ក្នុងការអនុវត្តតាមការផ្ដល់អាហារកែលំអ						
	ឈ្មោះមេគ្រួសារ	ប្រភេទគ្រួសារ (ប=មេគ្រួសារជាបុរស) (ស=មេគ្រួសារជាស្ត្រី)	អាយុរបស់កុមារ (ខែ)	វត្តមាន នៅពេលវគ្គចំអិនបង្ហាញ ដែលបានរៀបចំ *(សូមគូសប្រសិនបើ សមាជិកគ្រួសារមានវត្តមាន)*			
				ការចុះជួបលើកទី ១: *កាលបរិច្ឆេទ:................*		**ការចុះជួបលើកទី ២:** *កាលបរិច្ឆេទ:................*	
				សង្ខេបបញ្ហាទូទៅ	សកម្មភាពកែលំអដែលបានយល់ព្រម	សង្ខេបបញ្ហាទូទៅ	សកម្មភាពកែលំអដែលបានយល់ព្រម
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
....% ចំនួនគ្រួសារ ដែលជួបប្រទះបញ្ហា នៅក្នុងការអនុវត្តផ្ដល់អាហារកែលំអ							

ការសង្កេត របស់អ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភ កំឡុងពេលចុះជួបតាមផ្ទះគ្រួសារដែលបានកំពុងអនុវត្តតាម ការផ្ដល់អាហារកែលំអ បានល្អប្រសើរ: ....

....

....

កំណត់សម្គាល់ទូទៅ:

....

....

អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនង
ការិយាល័យតំណាងអង្គការស្បៀង និងកសិកម្ម
នៃសហប្រជាជាតិប្រចាំប្រទេសកម្ពុជា
គំម្រោង: GCP/CMB/033/EC
ផ្ទះលេខ ៥ ផ្លូវ ៣៧0 សង្កាត់បឹងកេងកង១ ចំការមន ភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទ: +៨៥៥ (0) ២៣ ២១ ១៧ 0២/២១ ៦៥ ៦៦
ទូរសារ: +៨៥៥ (0) ២៣ ២១ ៦៥ ៤៧
ប្រអប់សំបុត្រ: P.O. Box: 53
វេបសាយ: www.fao.org

អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនងក្រសួងកិច្ចការនារី
នាយកដ្ឋានស្ត្រី និងសុខភាព
ផ្លូវលេខ ៤៧ សង្កាត់ស្រះចក ដូនពេញ ភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទ: +៨៥៥ (0) ២៣ ៤២ ៦៥ ៣៩
ទូរសារ: +៨៥៥ (0) ២៣ ៤២ ៦៥ ៣៩
អ៊ីម៉ែល: mwa@online.com.kh

TURNING
THE RISING TIDE
OF HUNGER

FAO and EU Food Facility
www.fao.org/europeanunion