



គម្រោងបន្លែ ផ្លែឈើ កម្ពុជា (CHAIN)

ត្រូវបានប្រគល់សិទ្ធិឱ្យដោយទីភ្នាក់ងារស្វីសដើម្បីការអភិវឌ្ឍនិងអិច្វីសហប្រតិបត្តិ
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



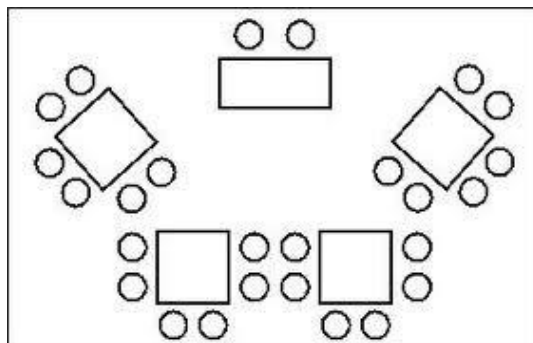
សម្ភារៈដែលត្រូវការ

ដើម្បីបង្រៀនមេរៀននេះ អ្នកត្រូវតែប្រាកដថាមានសម្ភារៈដូចខាងក្រោម៖
សម្ភារៈជាក់លាក់ដែលត្រូវការសម្រាប់ប្រធានបទនីមួយៗបានរាយនៅក្នុងផែនការមេរៀន។

សម្ភារៈ/ធនធាន	បរិមាណ
បទបង្ហាញ (ទំហំA3)	ពីរ
សម្ភារៈសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពបង្រៀន	មួយឈុត
សៀវភៅមេរៀនគ្រូបង្គោល	មួយ
មគ្គុទ្ទេសក៍ណែនាំគ្រូបង្គោល	មួយ
បញ្ជីឈ្មោះអ្នកចូលរួម	១០សន្លឹក (សម្រាប់វគ្គនីមួយៗ)
ទម្រង់ចុះឈ្មោះអ្នកចូលរួម	មួយច្បាប់ម្នាក់
ផ្ទាំងក្រដាសA0	ដប់សន្លឹក
ហ្វឺតសរសេរ	បី (ក្រហម ខៀវ ខ្មៅ)
ទម្រង់វាយតម្លៃបញ្ចប់វគ្គ	មួយច្បាប់ម្នាក់

ការរៀបចំថ្នាក់បណ្តុះបណ្តាល

រៀបចំឲ្យសិក្ខាកាមអង្គុយពី៤-៦នាក់ក្នុងតុ១/ជារង្វង់ អាស្រ័យទៅលើទំហំតុ និងរៀងបន្ទប់។
អ្នកត្រូវរៀបចំតុមួយនៅខាងមុខសម្រាប់ដាក់សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល។
ឧទាហរណ៍ការរៀបចំតុ





កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល

ប្រធានបទ	មាតិកា	រយៈពេល
ការទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍សិក្ខាកាម	សេចក្តីណែនាំ <ul style="list-style-type: none"> ស្វាគមន៍ និងចុះឈ្មោះ រៀបចំបន្ទប់រៀន និងកំណត់បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងថ្នាក់ ទស្សនៈរួមពីវគ្គ សកម្មភាពទី១៖ លំហាត់ទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ពីសិក្ខាកាម៖ ផ្ទាំងរូបភាពពីក្មេងសុខភាពល្អ និងក្មេងសុខភាពមិនល្អ 	៤០នាទី
1. ផ្នែកទី១៖ របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់អាហារ		
ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?	្ក ទំព័រ៖ ២៩ - ៣០ សកម្មភាពទី២៖ ល្បែងកាត់រូបភាពតើអ្វីជាខ្លះជាអាហារូបត្ថម្ភ និងអ្វីខ្លះមិនមែនជាអាហារូបត្ថម្ភ	២០នាទី
ប្រធានបទទី២៖ ប្រភេទក្រុមអាហារទាំងបី	្ក ទំព័រ៖ ៣០ - ៣៣ សកម្មភាពទី៣៖ កាត់រូបភាពនិយមន័យនិងរូបភាពអាហារទាំងបីក្រុម សកម្មភាពទី៤៖ ល្បែងបែងចែកកាត់រូបភាពក្រុមអាហារទាំងបី	៣០នាទី
ប្រធានបទទី៣៖ សារសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ	្ក ទំព័រ៖ ៣៣ - ៣៦ សកម្មភាពទី៥៖ ពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍នៃអាហារូបត្ថម្ភ	១០នាទី
ប្រធានបទទី៤៖ ផលវិបាកពីកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ	្ក ទំព័រ៖ ៣៦ - ៣៨ សកម្មភាពទី៦៖ ផលវិបាកពីការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ	២០នាទី
2. ផ្នែកទី២៖ អាហារ និងក្រុមគ្រួសារ		
ប្រធានបទទី១៖ អាហារ និងជីវជាតិ និង	្ក ទំព័រ៖ ៣៩ - ៤០	៣០នាទី



មុខងាររ៉ឺម៉ង់និងសំខាន់ៗ	សកម្មភាពទី៧៖ ល្បែងកាតរូបភាពផលប្រយោជន៍ និងតួនាទី ជាតិអា ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូដ	
ប្រធានបទទី២៖ តើ អាហារបីពេលគួរចម្អិន មានអ្វីខ្លះ(ពួកកាបូនអ៊ី ដ្រាត)?	☞ ទំព័រ៖ ៤០ - ៤២ សកម្មភាពទី៨៖ កាតរូបភាពរបស់ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត សកម្មភាពទី៩៖ ល្បែងចម្អិនអាហារបីពេលដែលផ្សំពីអាហារ ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត	៤០នាទី
3. ផ្នែកទី៣៖ អាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ		
ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារផ្តល់នូវសុខ ភាពល្អគួរមានអ្វីខ្លះ?	☞ ទំព័រ៖ ៤៣ សកម្មភាពទី១០៖ ពិភាក្សាពីអាហារដែលអាហារដែលសិក្ខា កាមបរិភោគរួច តើមានក្រុមអាហារប៉ុន្មាន?	១៥នាទី
ប្រធានបទទី២៖ ការ ចម្អិនអាហារដែលផ្តល់ សុខភាពល្អជាងគេ	☞ ទំព័រ៖ ៤៤ សកម្មភាពទី១១៖ ល្បែងរៀបចំអាហារចម្រុះបីពេល សកម្មភាពទី១២៖ សាកល្បងទាយតម្លៃនៃអាហារពេល នីមួយៗ	៤៥នាទី
4. ផ្នែកទី៤៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍		
ប្រធានបទទី១៖ តើអ្វីទៅជាកង្វះ អាហា រូបត្ថម្ភ?	☞ ទំព័រ៖ ៤៥ - ៤៦ សកម្មភាពទី១៣៖ គូរផ្លូវដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់មាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	៤០នាទី
ប្រធានបទទី២៖ មូល ហេតុនៃកង្វះអាហារូបត្ថ ម្ភ	☞ ទំព័រ៖ ៤៦ - ៤៧ សកម្មភាពទី១៤៖ ល្បែងស្វែងរកមូលហេតុដែលនាំឲ្យកង្វះអា ហារូបត្ថម្ភ	២៥នាទី
ប្រធានបទទី៣៖ ឥទ្ធិ ពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថ ម្ភ	☞ ទំព័រ៖ ៤៨ សកម្មភាពទី១៥៖ ពន្យល់ពីឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទៅ លើស្ត្រី និងកុមារ	១៥នាទី



5. ផ្នែកទី៥៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ		
ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់	<p>្រិ ទំព័រ៖ ៤៩ - ៥០</p> <p>សកម្មភាពទី១៦៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់ និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ</p> <p>សកម្មភាពទី១៧៖ គូរផ្លូវស្ទើរពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់</p>	៤០នាទី
ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង	<p>្រិ ទំព័រ៖ ៥០ - ៥២</p> <p>សកម្មភាពទី១៨៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ</p> <p>សកម្មភាពទី១៩៖ គូរផ្លូវស្ទើរពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង</p>	៤០នាទី
ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស	<p>្រិ ទំព័រ៖ ៥២ - ៥៥</p> <p>សកម្មភាពទី២០៖ គូរផ្លូវស្ទើរពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស</p> <p>សកម្មភាពទី២១៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ</p> <p>សកម្មភាពទី២២៖ ផ្ទៀងផ្ទាត់រូបភាពនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ</p>	៨០នាទី
6. ផ្នែកទី៦៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្នែកមីក្រូសារជាតិ		
ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា	<p>្រិ ទំព័រ៖ ៥៦ - ៦១</p> <p>សកម្មភាពទី២៣៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យ និងសកម្មភាពទី២៤៖ កាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជីវជាតិអា</p> <p>សកម្មភាពទី២៥៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា</p> <p>សកម្មភាពទី២៦៖ បែងចែកកាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា</p> <p>សកម្មភាពទី២៧៖ ល្បែងចងចាំអំពីអាហារដែលមានជីវជាតិ</p>	៩០នាទី



	អា សកម្មភាពទី២៨៖ ការធ្វើតេស្តជាក្រុមពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា	
ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះជាតិដែក/អាស៊ីដយូលីក	<p>ៀ ទំព័រ៖ ៦១ - ៦៧</p> <p>សកម្មភាពទី២៩៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យពីជាតិដែក</p> <p>សកម្មភាពទី៣០៖ កាត្រូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក</p> <p>សកម្មភាពទី៣១៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែក</p> <p>សកម្មភាពទី៣៣៖ ការភ្ជួរសជាតិពីភាពខុសគ្នានៃទឹកត្រី និងទឹកស៊ីអ៊ីវ នំស្រួយមានជាតិដែក និងមិនមានសកម្មភាពទី៣៣៖ ល្បែងចងចាំអំពីអាហារដែលមានជាតិដែក</p> <p>សកម្មភាពទី៣៤៖ ការធ្វើតេស្តជាក្រុមពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិដែក</p>	៩០នាទី
ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ	<p>ៀ ទំព័រ៖ ៦៧ - ៧២</p> <p>សកម្មភាពទី៣៥៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៣៦៖ កាត្រូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៣៧៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៣៨៖ បែងចែកកាត្រូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៣៩៖ ល្បែងចងចាំអាហារដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៤០៖ ការធ្វើតេស្តជាក្រុមបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p>	៩០នាទី
7. ផ្នែកទី៧៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារ		
ប្រធានបទទី១៖ អាហារសម្រាប់កុមារតូចពី៦ខែដល់២៤ខែ	<p>ៀ ទំព័រ៖ ៧៣</p> <p>សកម្មភាពទី៤១៖ ពន្យល់ពីសារប្រយោជន៍នៃបរខាប់គ្រប់គ្រឿង</p>	៤០នាទី



	សកម្មភាពទី៤២៖ ការត្រួតពិនិត្យសភាពជាតិបឋមខាប់គ្រប់គ្រឿង	
ប្រធានបទទី២៖ អាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ	<p>្រ ទំព័រ៖ ៧៤</p> <p>សកម្មភាពទី៤៣៖ ពន្យល់តើក្រុមអាហារណាខ្លះគួរផ្តល់ដល់ក្មេងអាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំ</p> <p>សកម្មភាពទី៤៤៖ បង្ហាញ និងចម្អិនអាហារសម្រាប់កុមារអាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំ</p>	៣០នាទី
ប្រធានបទទី៣៖ អាហារពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី	<p>្រ ទំព័រ៖ ៧៤ - ៧៥</p> <p>សកម្មភាពទី៤៥៖ ពន្យល់តើក្រុមអាហារណាខ្លះគួរផ្តល់ដល់ស្ត្រីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល</p> <p>សកម្មភាពទី៤៦៖ បង្ហាញ និងចម្អិនអាហារសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល</p>	៥០នាទី
ប្រធានបទទី៤៖ អាហារពិសេសសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ	<p>្រ ទំព័រ៖ ៧៥ - ៧៦</p> <p>សកម្មភាពទី៤៧៖ ការត្រួតពិនិត្យសភាពជាតិតែរុក្ខជាតិ</p> <p>សកម្មភាពទី៤៨៖ ការបង្ហាញការរៀបចំអាហារសម្រាប់អ្នកជម្ងឺរាគ</p>	៤០នាទី
ប្រធានបទទី៥៖ វិធីសាស្ត្រវាស់វែង និងការគាំទ្រការលូតលាស់របស់កុមារ	<p>្រ ទំព័រ៖ ៧៦</p> <p>សកម្មភាពទី៤៩៖ ការបង្ហាញការវាស់វែងលើការលូតលាស់របស់កុមារដោយប្រើបណ្តុំល្បឿង និងផ្ទៃស្ទួនកម្ពស់លូតលាស់របស់ក្មេង</p>	៣០នាទី
8. ផ្នែកទី៨៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ		
ប្រធានបទទី១៖ តើអនាម័យម្ហូបអាហារជាអ្វី?	<p>្រ ទំព័រ៖ ៧៧</p> <p>សកម្មភាពទី៥០៖ ពន្យល់ពីបាក់តេរីមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង</p>	៣០នាទី
ប្រធានបទទី២៖ ការពុលអាហារ	<p>្រ ទំព័រ៖ ៧៧ - ៧៨</p> <p>សកម្មភាពទី៥១៖ និទានរឿងពីការពុលអាហារ</p>	៣០នាទី



ប្រធានបទទី៣៖ ការចម្លងបាក់តេរី	<ul style="list-style-type: none"> ្រ ទំព័រ៖ ៧៨ សកម្មភាពទី៥២៖ បង្ហាញពីការចម្លងបាក់តេរី 	២០នាទី
ប្រធានបទទី៤៖ អនាម័យខ្លួនប្រាណ	<ul style="list-style-type: none"> ្រ ទំព័រ៖ ៧៩ - ៨០ សកម្មភាពទី៥៣៖ ការពិសោធន៍ចាហូយ 	៣០នាទី
ប្រធានបទទី៥៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ	<ul style="list-style-type: none"> ្រ ទំព័រ៖ ៨០ ្រ សកម្មភាពទី៥៤៖ ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ 	១០នាទី
១. ផ្នែកទី៩៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង		
ប្រធានបទទី១៖ និយមន័យសន្តិសុខស្បៀង	<ul style="list-style-type: none"> ្រ ទំព័រ៖ ៨១ សកម្មភាពទី៥៥៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យសន្តិសុខស្បៀង 	១០នាទី
ប្រធានបទទី២៖ កង្វះសន្តិសុខស្បៀង និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	<ul style="list-style-type: none"> ្រ ទំព័រ៖ ៨១ សកម្មភាពទី៥៥៖ ពិភាក្សាពីទំនាក់ទំនងសន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភ 	១០នាទី
ប្រធានបទទី៣៖ សួនបន្លែតាមផ្ទះ និងអាហារូបត្ថម្ភ	<ul style="list-style-type: none"> ្រ ទំព័រ៖ ៨១ - ៨២ សកម្មភាពទី៥៦៖ គូរផ្លូវពីសួនបន្លែគំរូដើម្បីមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ 	៥០នាទី
បញ្ចប់	<ul style="list-style-type: none"> ការធ្វើតេស្តជាក្រុម រង្វាយតម្លៃវគ្គដោយសិក្ខាកាម 	៦០ នាទី



ទស្សនទានរួមនៃមេរៀន

ទស្សនៈទានរួមនៃមេរៀន	
រយៈពេល	២០ម៉ោង
បង្ហាញពីថ្នាក់រៀន	បន្ទប់រៀន/វត្ត/សាលារៀន
គោលបំណង	<p>នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន សិក្ខាកាមនឹងអាច៖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ស្វែងយល់អំពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ 2. ស្វែងយល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ និងកង្វះមីក្រូសារជាតិ 3. ស្វែងយល់ស៊ីជម្រៅពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេសនិងគោលការណ៍ នៃការអនុវត្តដើម្បីមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការកាត់បន្ថយជម្ងឺក្រិនក្រេស 4. អនុវត្តពីគោលការណ៍អាហារូបត្ថម្ភផ្សារភ្ជាប់ជាមួយសួនបន្លែតាមផ្ទះ
សម្ភារៈបង្រៀន សម្រាប់មេរៀននេះ	<p>សម្ភារៈក្រដាស៖ ឯកសារសម្រាប់ចែកសិក្ខាកាម មេរៀនបង្ហាញសិក្ខាកាម (A3)</p> <p>សម្ភារៈ៖ ផ្ទាំងក្រដាស (A0) ហ្វឺតប៊ីពណ៍ សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍គ្រូបង្គោល សៀវភៅមេរៀនគ្រូបង្គោល សម្ភារៈឧបទ្ទេសក៍គ្រូបង្គោល</p> <p>ឧបករណ៍៖ កាតរូបភាព ចាហ្វាយ បំពង់ទឹកក្តៅ ចានចង្ហុះ ស្លាបព្រាជ័រ ទឹកត្រី ទឹកស៊ីអ៊ីវមានបញ្ចូលជាតិដែក និងមិនមាន ជ្រុញឈើ កាំបិត លក្ខណ៍ពណ៌អាហារ វែកកូរជាដើម។ល។</p>
ខ្លឹមសារ	<p>មេរៀននេះគ្របដណ្តប់៩ផ្នែកដូចខាងក្រោម៖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ផ្នែកទី១៖ របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់អាហារ <ol style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី? b. ប្រធានបទទី២៖ ប្រភេទក្រុមអាហារទាំងបី c. ប្រធានបទទី៣៖ សារៈសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ d. ប្រធានបទទី៤៖ ផលវិបាកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ 2. ផ្នែកទី២៖ អាហារ និងក្រុមគ្រួសារ <ol style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ អាហារ និងជីវជាតិ និងមុខងារវីឌីនីយ៉ូសំខាន់ៗ b. ប្រធានបទទី២៖ តើអាហារបីពេលគួរចម្អិនមានអ្វីខ្លះ (ពួកកាបូន



	<p>អ៊ីដ្រាត)?</p>
	<p>3. ផ្នែកទី៣៖ អាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារផ្តល់នូវសុខភាពល្អគួរមានអ្វីខ្លះ? b. ប្រធានបទទី២៖ ការចម្អិនអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អជាងគេ <p>4. ផ្នែកទី៤៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ តើអ្វីទៅជាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ? b. ប្រធានបទទី២៖ មូលហេតុនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ c. ប្រធានបទទី៣៖ ឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ <p>5. ផ្នែកទី៥៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់ b. ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង c. ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស <p>6. ផ្នែកទី៦៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្នែកមីក្រូសារជាតិ</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា b. ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះជាតិដែក/អាស៊ីហ្វួលីក c. ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ <p>7. ផ្នែកទី៧៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារ</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ អាហារសម្រាប់កុមារតូចពី៦ខែដល់២៤ខែ b. ប្រធានបទទី២៖ អាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ c. ប្រធានបទទី៣៖ អាហារពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី d. ប្រធានបទទី៤៖ អាហារពិសេសសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ e. ប្រធានបទទី៥៖ វិធីសាស្ត្រវាស់វែង និងការគាំទ្រការលូតលាស់របស់កុមារ <p>8. ផ្នែកទី៨៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ</p> <ul style="list-style-type: none"> a. ប្រធានបទទី១៖ តើអនាម័យម្ហូបអាហារជាអ្វី? b. ប្រធានបទទី២៖ ការពុលអាហារ c. ប្រធានបទទី៣៖ ការចម្លងបាក់តេរី



	<p>d. ប្រធានបទទី៤៖ អនាម័យខ្លួនប្រាណ</p> <p>e. ប្រធានបទទី៥៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ</p> <p>9. ផ្នែកទី៩៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង</p> <p>a. ប្រធានបទទី១៖ និយមន័យសន្តិសុខស្បៀង</p> <p>b. ប្រធានបទទី២៖ កង្វះសន្តិសុខស្បៀង និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</p> <p>c. ប្រធានបទទី៣៖ សូនបន្លែតាមផ្ទះ និងអាហារូបត្ថម្ភ</p>
--	--

សម្ភារៈជំនួយមេរៀន (ប្លង់មេរៀន)៖

ផ្នែក/ ប្រធានបទ	សកម្មភាព	សម្ភារៈ	ឯកសារ
មេរៀនសេចក្តី ផ្តើម	សកម្មភាពទី១៖ លំហាត់ទាក់ ទាញការចាប់អារម្មណ៍ពីសិក្ខា កាម៖ ផ្ទាំងរូបភាពពីក្មេងសុខ ភាពល្អ និងក្មេងសុខភាពមិនល្អ	ផ្ទាំងក្រដាសA0 ហ្វឺត និងផ្ទាំងរូបភាព ក្មេងសុខភាពល្អ និងមិនល្អ	
ផ្នែកទី១៖ របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់អាហារ			
ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារូបត្ថម្ភជា អ្វី?	សកម្មភាពទី២៖ ល្បែងកាត់រូប ភាពតើអ្វីជាខ្លះជាអាហារូបត្ថម្ភ និងអ្វីខ្លះមិនមែនជាអាហារូបត្ថម្ភ	កាត់រូបភាពពីអាហារូបត្ថម្ភ និងមិន មែនអាហារូបត្ថម្ភ ផ្ទាំងបង្ហាញទី១ ផ្ទាំងបង្ហាញទី២	
ប្រធានបទទី២៖ ប្រភេទក្រុម អាហារទាំងបី	សកម្មភាពទី៣៖ កាត់រូបភាព និយមន័យនិងរូបភាពអាហារ ទាំងបីក្រុម	កាត់រូបភាព និយមន័យ និងរូបភាព អាហារទាំងបីក្រុម ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣,៤ និងទី៥	ឯកសារជំនួយទី១៖ បណ្ណនិយមន័យ អាហារទាំងបីក្រុម
	សកម្មភាពទី៤៖ ល្បែងបែងចែក កាត់រូបភាពក្រុមអាហារទាំងបី	កាត់រូបភាពក្រុមអាហារទាំងបី ផ្ទាំងបង្ហាញទី៦, ៧ និងទី៨	

ប្រធានបទទី៣៖ សារសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ	សកម្មភាពទី៥៖ ពន្យល់ផលប្រយោជន៍អាហារូបត្ថម្ភ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៩	
ប្រធានបទទី៤៖ ផលវិបាកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	សកម្មភាពទី៦៖ ផលវិបាកពីការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ	កាតរូបភាព និងផលវិបាកពីការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភ ផ្ទាំងបង្ហាញទី១០	
ផ្នែកទី២៖ អាហារ និងក្រុមគ្រួសារ			
ប្រធានបទទី១៖ អាហារ និងជីវជាតិ និងមុខងារវៃខនិជសំខាន់ៗ	សកម្មភាពទី៧៖ ល្បែងកាតរូបភាពផលប្រយោជន៍ និងតួនាទីជាតិអា ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូដ	កាតរូបភាពផលប្រយោជន៍ និងតួនាទីជាតិអា ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូដ ផ្ទាំងបង្ហាញទី១១, ១២ និងទី១៣	ឯកសារជំនួយទី២៖ បណ្ណសារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ
ប្រធានបទទី២៖ តើអាហារបីពេលគួរចម្អិនមានអ្វីខ្លះ?	សកម្មភាពទី៨៖ បែងចែកកាតរូបភាពរបស់ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត និងមិនមែន	កាតរូបភាពរបស់ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត និងមិនមែន ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៤ និងទី១៥	
	សកម្មភាពទី៩៖ ល្បែងចម្អិនអាហារបីពេលដែលផ្សំពីអាហារពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត	កាតរូបភាពមុខអាហារចម្រុះមានបន្លែ ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្ពៅ ដំឡូងជ្វា ដំឡូងមី ត្រាវ កូច	
ផ្នែកទី៣៖ អាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ			

ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារផ្តល់នូវ សុខភាពល្អគួរ មានអ្វីខ្លះ?	សកម្មភាពទី១០៖ ពិភាក្សាពីអាហារ ដែលសិក្ខាកាមបរិភោគរួច តើមាន ក្រុមអាហារប៉ុន្មាន?	ក្រដាសA0 ហ្វឺតពណ៌ខៀវ ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៦	
ប្រធានបទទី២៖ ការចម្អិនអាហារ ដែលផ្តល់សុខ ភាពល្អជាងគេ	សកម្មភាពទី១១៖ ល្បែងរៀបចំ អាហារចម្រុះបីពេល	កាតរូបភាពមុខអាហារចម្រុះមានបន្លែ បៃតង លឿង ស ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្អៅ ជំទ្រូងជ្វា ជំទ្រូងមី ត្រាវ ក្អូច	ឯកសារជំនួយទី២៖ បណ្តុំវិធីធ្វើម្ហូប ដែលធ្វើឲមានសុខភាព
	សកម្មភាពទី១២៖ សាកល្បងទាយ តម្លៃនៃអាហារពេលនីមួយៗ (មាន សូនបន្លែ និងគ្មានសូនបន្លែ)	កាតតម្លៃអាហារ គម្រូអាហារពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារពេលល្ងាច (២០០០៛ ៣០០០៛ ៤០០០៛...២០០០០៛)	
ផ្នែកទី៤៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍			
ប្រធានបទទី១៖ តើអ្វីទៅជាកង្វះអា ហារូបត្ថម្ភ?	សកម្មភាពទី១៣៖ គូរផ្លូវស្ទើរ ដែល បង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់មានកង្វះអា ហារូបត្ថម្ភ	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ ក្រដាសA0 បួន សន្លឹក និងក្រដាសវាយតម្លៃផ្លូវស្ទើរមួយ សន្លឹក ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៧	
ប្រធានបទទី២៖ មូលហេតុនៃកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ	សកម្មភាពទី១៤៖ ល្បែងស្វែងរក មូលហេតុដែលនាំឲកង្វះអាហារូប ត្ថម្ភ	កាតរូបភាពពីមូលហេតុដែលនាំឲកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ	

ប្រធានបទទី៣៖ ឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	សកម្មភាពទី១៥៖ ពន្យល់ពីឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទៅលើស្ត្រី និងកុមារ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៨៖ ឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទៅលើស្ត្រី និងកុមារ	
ផ្នែកទី៥៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ			
ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់	សកម្មភាពទី១៦៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់ និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៩៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់ និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ	សិក្ខាកាមយកបណ្ណាល័យមកជាមួយ (បណ្ណសុខភាពកុមារ)
ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង	សកម្មភាពទី១៧៖ គូរផ្លូវពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់	គូរផ្លូវទៀនបួនប្រអប់ ក្រដាសA0 បួនសន្លឹក និងក្រដាសវាយតម្លៃផ្លូវមួយសន្លឹក	
	សកម្មភាពទី១៨៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី២០៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ	
	សកម្មភាពទី១៩៖ គូរផ្លូវពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង	គូរផ្លូវទៀនបួនប្រអប់ ក្រដាសA0 បួនសន្លឹក និងក្រដាសវាយតម្លៃផ្លូវមួយសន្លឹក	

ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះអាហារ រូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រែស	សកម្មភាពទី២០៖ គូរផ្លូវពីកុមារ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រែស	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ ក្រដាសA0 បួន សន្លឹក និងក្រដាសវាយតម្លៃផ្លូវមួយ សន្លឹក	
	សកម្មភាពទី២១៖ ពន្យល់ពីបញ្ហា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រែស និង ផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី២០៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូប ត្ថម្ភ-ក្រិនក្រែស និងផលលំបាកពីបញ្ហា មួយនេះ	
	សកម្មភាពទី២២៖ ផ្លូវកាត់រូបភាព នៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបី ប្រភេទ	កាត់រូបភាពកង្វះទាំងបី វាស់វែង និង ឈ្មោះនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបី	ឯកសារជំនួយទី៣៖ បណ្ណាល័យមាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបី
ផ្នែកទី៦៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្នែកមីក្រូសារជាតិ			
ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះជីវជាតិ អា	សកម្មភាពទី២៣៖ ពន្យល់ពីនិយម ន័យ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី២២ ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៣៖ និយមន័យជីវជាតិអា	
	សកម្មភាពទី២៤៖ កាត់រូបភាពសារ ប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងបញ្ហា ដែលបណ្តាមកពីកង្វះជីវជាតិអា	កាត់រូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជីវជាតិ អា ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៣ (មាន២ផ្ទាំងដូចគ្នា)	
	សកម្មភាពទី២៥៖ ពិភាក្សាពីក្រុម ប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពី បញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា	ក្រដាសA0 និងហ្វឺតក្រហមមួយ និង ខៀវមួយ ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៤	

	សកម្មភាពទី២៦៖ បែងចែកកាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា	កាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា និងមិនមែន (ដកពីកង្វះជាតិដែក២ និងកង្វះជាតិអ៊ុយ្យូដ២) ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៥	
	សកម្មភាពទី២៧៖ ល្បែងចងចាំអំពីអាហារដែលមានជីវជាតិអា	ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៦ ក្រដាសA4 និងបិទមួយដើមសម្រាប់កត់ត្រា	
	សកម្មភាពទី២៨៖ ការធ្វើតេស្តជាត្រុមពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា	ក្រដាសសំណួរ (២០សំណួរ)សម្រាប់សួរសិក្ខាកាម	ឯកសារជំនួយទី៤៖ បណ្ណព័ត៌មានកង្វះអាហារជីវជាតិអា
ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីក	សកម្មភាពទី២៩៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យពីជាតិដែក	ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៧៖ និយមន័យជាតិដែក	
	សកម្មភាពទី៣០៖ កាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក	កាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ជាតិដែកនិងបញ្ហាដែលបណ្តាពីកង្វះជាតិដែក ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៨	
	សកម្មភាពទី៣១៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីបញ្ហាកង្វះជាតិដែក	ក្រដាសA0 និងហ្វឺតក្រហមមួយ និងខៀវមួយ ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៩	
	សកម្មភាពទី៣២៖ បែងចែកកាតរូប	កាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញា	

	ភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញា កង្វះជាតិដែក	កង្វះជាតិដែក និងមិនមែន (ដកពីកង្វះ ជីវជាតិអា២ និងកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូដ២) ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣០	
	សកម្មភាពទី៣៣៖ ការភ្ជួរសជាតិ ពីភាពខុសគ្នានៃទឹកត្រី និងទឹកស៊ីអ៊ីវ មានជាតិដែក និងមិនមាន	ទឹកត្រីពីសិប្បកម្មផ្សេងៗដែលមានជាតិ ដែក និងមិនមាន ទឹកស៊ីអ៊ីវ បណ្ណភ្ជួរសជាតិ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣១	
	សកម្មភាពទី៣៤៖ ការធ្វើតេស្តជា ក្រុមពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិដែក	ក្រដាសសំណួរ (២០សំណួរ)សម្រាប់សួរ សិក្ខាកាម	ឯកសារជំនួយទី៥៖ បណ្ណព័ត៌មាន កង្វះអាហារជាតិដែក
ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូដ	សកម្មភាពទី៣៥៖ ពន្យល់ពីនិយម ន័យពីជាតិអ៊ុយ៉ូដ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣២៖ និយមន័យជាតិអ៊ុយ៉ូដ	
	សកម្មភាពទី៣៦៖ កាត្រូបភាពសារ ប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ុយ៉ូដ និងបញ្ហា ដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូដ	កាត្រូបភាពសារប្រយោជន៍ពីនិងបញ្ហា ដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូដ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៣	
	សកម្មភាពទី៣៧៖ ពិភាក្សាពីក្រុម ប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពី បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូដ	ក្រដាសA0 និងហ្វឺតក្រហមមួយ និង ខៀវមួយ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៤	
	សកម្មភាពទី៣៨៖ បែងចែកកាត្រូប ភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញា	កាត្រូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញា កង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូដ និងមិនមែន (ដកពីកង្វះ	

	កង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ	ជីវជាតិអា២ និងកង្វះជាតិដែក២) ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៥	
	សកម្មភាពទី៣៩៖ ល្បែងចងចាំ អាហារដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ	ក្រដាសA4 និងបិទមួយដើមសម្រាប់កត់ ត្រា ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៦	
	សកម្មភាពទី៤០៖ ការធ្វើតេស្តជា ក្រុមបញ្ជាក់កង្វះជីវជាតិអ៊ីយ៉ូដ	ក្រដាសសំណួរ (២០សំណួរ)សម្រាប់សួរ សិក្ខាកាម	ឯកសារជំនួយទី៦៖ បណ្ណព័ត៌មាន កង្វះអាហារជាតិអ៊ីយ៉ូដ
ផ្នែកទី៧៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារ			
ប្រធានបទទី១៖ អាហារសម្រាប់ កុមារតូចពី៦ខែ ដល់២៤ខែ	សកម្មភាពទី៤១៖ ពន្យល់ពីសារ ប្រយោជន៍នៃបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បណ្ណពិគ្រោះយោបល់ពណ៌ស្វាយទំព័រទី ១១	
	សកម្មភាពទី៤២៖ ការត្រួតពិនិត្យសជាតិ បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង	បបរស បបរគ្រឿង និងបបរខាប់គ្រប់ គ្រឿង ស្លាបព្រាជ័រតូច និងចានចង្កឹះ បី	ឯកសារជំនួយទី៧៖ បណ្ណព័ត៌មាន បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង
ប្រធានបទទី២៖ អាហារសម្រាប់ កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ	សកម្មភាពទី៤៣៖ ពន្យល់តើក្រុម អាហារណាខ្លះគួរផ្តល់ដល់ក្មេង អាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំ?	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៧៖ អាហារសម្រាប់ក្មេង អាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំ?	
ប្រធានបទទី៣៖ អាហារពិសេស សម្រាប់ស្ត្រី	សកម្មភាពទី៤៤៖ ពន្យល់តើក្រុម អាហារណាខ្លះគួរផ្តល់ដល់ស្ត្រីក្នុង ពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៨៖ អាហារគួរផ្តល់ដល់ ស្ត្រីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយ សម្រាល	

	សម្រាល		
	សកម្មភាពទី៤៥៖ បង្ហាញ និងចម្លិនអាហារសម្រាប់កុមារអាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំស្រ្តីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល	កាតរូបភាពមុខអាហារចម្រុះមានបន្លែបៃតង លឿង ស ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្អៅ ជំទ្ងូងជ្វា ជំទ្ងូងមី ត្រាវ កូច និងប្រេងឆា	
ប្រធានបទទី៤៖ អាហារពិសេសសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ	សកម្មភាពទី៤៦៖ ពន្យល់ពីគន្លឹះនៃការផ្តល់អាហារសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៩៖ ការផ្តល់អាហារសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ	
	សកម្មភាពទី៤៧៖ ការបង្ហាញការរៀបចំអាហារសម្រាប់អ្នកជម្ងឺរាគ	កាតរូបភាពមុខអាហារចម្រុះមានបន្លែបៃតង លឿង ស ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្អៅ ជំទ្ងូងជ្វា ជំទ្ងូងមី ត្រាវ កូច និងប្រេងឆា	
ប្រធានបទទី៤៖ វិធីសាស្ត្រវាស់វែង និងការគាំទ្រការលូតលាស់របស់កុមារ	សកម្មភាពទី៤៨៖ ការបង្ហាញការវាស់វែងលើទម្ងន់ និងការលូតលាស់របស់កុមារ	បណ្ណាល្បឿង និងបណ្ណវាស់កម្ពស់របស់ BCC tools	
ផ្នែកទី៨៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ			
ប្រធានបទទី១៖	សកម្មភាពទី៤៩៖ ពន្យល់ពីបាក់តេរី	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤០ និង៤១៖ បាក់តេរី និង	

តើអនាម័យម្ហូបអាហារជាអ្វី?	មាននៅគ្រប់ទីកន្លែង	ទឹកក្តៅរាស់នៅសាប៊ូដុំ និងកាតុន១ ទឹក១ផ្តិត	
ប្រធានបទទី២៖ ការពុលអាហារ	សកម្មភាពទី៥០៖ និទានរឿងពីការពុលអាហារ	ក្រដាសរឿងនិទាន ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤២	
ប្រធានបទទី៣៖ ការចម្លងបាក់តេរី	សកម្មភាពទី៥១៖ បង្ហាញពីការចម្លងបាក់តេរី	ស្រោមដៃពេទ្យ និងលក្ខណ៍ពណ៌អាហារ (ឧទាហរណ៍ជាឈាមមាន់) ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៣	
ប្រធានបទទី៤៖ អនាម័យខ្លួនប្រាណ	សកម្មភាពទី៥២៖ ការពិសោធន៍ចាហួយ	ទឹកក្តៅមួយកែវ ទឹកត្រជាក់មួយកែវ បានចង្កឹះប្រាំមួយ វែកកូរមួយ បានចង្កឹះទាំងប្រាំមួយដែលបានពិសោធរួចស្រាប់ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៤	
ប្រធានបទទី៥៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ	សកម្មភាពទី៥៣៖ ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ និងប្រដាប់ប្រដាចម្អិនម្ហូប	សាប៊ូដុំ កាតុនជ័រមួយ ជ្រុញមួយ និងកាំបិតមួយ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៥	
ផ្នែកទី៥៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង			
ប្រធានបទទី១៖ និយមន័យសន្តិសុខស្បៀង	សកម្មភាពទី៥៤៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យសន្តិសុខស្បៀង	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៦៖ និយមន័យសន្តិសុខស្បៀង	

<p>ប្រធានបទទី២៖ កង្វះសន្តិសុខ ស្បៀង និងកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ</p>	<p>សកម្មភាពទី៥៥៖ ពិភាក្សាពីទំនាក់ ទំនងសន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូប ត្ថម្ភ</p>	<p>ក្រដាសA0 និងហ្វឺតខៀវ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៧</p>	
<p>ប្រធានបទទី៣៖ សូនបន្លែតាមផ្ទះ និងអាហារូបត្ថម្ភ</p>	<p>សកម្មភាពទី៥៦៖ គូរផ្លូវពីសូន បន្លែគម្រូដើម្បីមានអាហារូបត្ថម្ភ គ្រប់គ្រាន់</p>	<p>គូល័រទៀនបួនប្រអប់ ក្រដាសA0 បួន សន្លឹក និងក្រដាសវាយតម្លៃផ្លូវផ្លូវមួយ សន្លឹក</p>	
<p>បញ្ចប់វគ្គ</p>	<p>ការធ្វើតេស្តជាក្រុម រង្វាយតម្លៃវគ្គដោយសិក្ខាកាម</p>	<p>ក្រដាសសំណួរសម្រាប់ធ្វើតេស្ត (មាន សំណួរចំនួន៤០សំណួរ) ក្រដាសវាយតម្លៃសិក្ខាកាម</p>	

**កិច្ចតែងការបង្រៀន
សេចក្តីផ្តើមមេរៀន**

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង បង្ហាញ	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ												
ទាក់ទាញការចាប់ អារម្មណ៍ពេលចាប់ផ្តើម		២៥ នាទី	<p>ក្របដ្ឋានចាប់ផ្តើម៖ ស្វាមគមន៍ការចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអាហារូបត្ថម្ភ និងអនាម័យរបស់យើងខ្ញុំ។ ថ្ងៃនេះយើងនឹងចាប់ផ្តើមពីការយល់ដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងរបៀងអាហារូបត្ថម្ភ។</p> <p>ក្របដ្ឋានសួរទៅកាន់សិក្ខាកាម៖ តើពូមីងយល់ឃើញយ៉ាងណាពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភក្នុងសហគមន៍យើងសព្វថ្ងៃ។ ក្របដ្ឋានកត់ត្រូសៗពីចម្លើយរបស់សិក្ខាកាមលើក្រដាសA0។</p> <p>សកម្មភាពទី១៖ ផ្ទាំងរូបភាពពីក្មេងសុខភាពល្អ និងក្មេងសុខភាពមិនល្អ សំនួរ៖ តើអ្នកមើលឃើញអ្វីក្នុងរូបភាពទាំងពីរនេះ?</p> <table border="1" data-bbox="808 1052 1652 1408"> <tr> <td>កុមារមានសុខភាពល្អ</td> <td>កុមារមានសុខភាពមិនល្អ</td> </tr> <tr> <td>រឹងមាំ</td> <td>មិនរឹងមាំ(ល្អិតល្អៃ)</td> </tr> <tr> <td>គ្មានជម្ងឺ</td> <td>មានជម្ងឺ</td> </tr> <tr> <td>គ្រប់ទម្ងន់</td> <td>មិនគ្រប់ទម្ងន់ (ស្គមស្គាំង)</td> </tr> <tr> <td>មិនស្លេកស្លាំង</td> <td>ស្លេកស្លាំង</td> </tr> <tr> <td>រស់រវើក</td> <td>មិនរស់រវើក</td> </tr> </table>	កុមារមានសុខភាពល្អ	កុមារមានសុខភាពមិនល្អ	រឹងមាំ	មិនរឹងមាំ(ល្អិតល្អៃ)	គ្មានជម្ងឺ	មានជម្ងឺ	គ្រប់ទម្ងន់	មិនគ្រប់ទម្ងន់ (ស្គមស្គាំង)	មិនស្លេកស្លាំង	ស្លេកស្លាំង	រស់រវើក	មិនរស់រវើក	ផ្ទាំងរូបភាពពី ក្មេងសុខភាពល្អ និងមិនល្អ
កុមារមានសុខភាពល្អ	កុមារមានសុខភាពមិនល្អ															
រឹងមាំ	មិនរឹងមាំ(ល្អិតល្អៃ)															
គ្មានជម្ងឺ	មានជម្ងឺ															
គ្រប់ទម្ងន់	មិនគ្រប់ទម្ងន់ (ស្គមស្គាំង)															
មិនស្លេកស្លាំង	ស្លេកស្លាំង															
រស់រវើក	មិនរស់រវើក															

			<p>គ្រូបង្គោលអាចសួរថា តើមូលហេតុអ្វីបានជាធ្វើឲ្យក្មេងទាំងពីរមានការធំធាត់ខុសគ្នា?</p> <p>ចម្លើយ៖ អាហារូបត្ថម្ភ ការថែទាំ និងអនាម័យ។</p> <p>គ្រូបង្គោលបញ្ជាក់៖ ដូចនេះ ក្នុងមេរៀនការយល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភនេះ អ៊ុំ ពូ មីង នឹងបានយល់ពី <u>អាហារូបត្ថម្ភ ការថែទាំ និងអនាម័យ</u>។</p>	
បង្កើតប្រធានបទដែលពាក់ព័ន្ធ	៥នាទី	៥នាទី	<p>ពិភាក្សាហេតុអ្វីបានជាបានជាត្រូវឲ្យកុមារមានសុខភាពល្អ (មិនខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ មិនខ្វះការថែទាំ និងខ្វះអនាម័យ)</p>	ក្រដាស A0 និងហ្វឺត
បង្កើតកម្មវិធីមុននឹងចាប់ផ្តើមរៀន	១០នាទី	១០នាទី	<p>សួរសិក្ខាកាមពីបទពិសោធន៍និងចំណាប់អារម្មណ៍របស់សិក្ខាកាមចំពោះការថែទាំកុមារ។ តើកន្លងមកការហូបចុករបស់កុមារតូចយ៉ាងដូចម្តេច (ក្រោម៥ឆ្នាំ)? តើពួកគេត្រូវបានថែរក្សាយ៉ាងដូចម្តេច? តើអនាម័យទៅលើខ្លួនប្រាណ និងអាហាររបស់ពួកគេយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?</p>	


ផ្នែកទី១: របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់អាហារ

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង បង្ហាញ	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារូបត្ថម្ភជា អ្វី?	១	៥នាទី	<p>ក្រូបង្គោលនិយាយ៖ ដូចនេះថ្ងៃនេះយើងនឹងចាប់ផ្តើមដំបូងជាមួយអាហារប្រធានបទអាហារូបត្ថម្ភ។</p> <p>ក្រូបង្គោលសួរទៅសិក្ខាកាម៖ តើអ្នកធ្លាប់ឮពាក្យថា “អាហារូបត្ថម្ភ” ដែរឬទេ? បើធ្លាប់តើអ្នកគិតថាអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?</p> <p>ពន្យល់ពីផ្ទាំងបង្ហាញទី១អំពីនិយមន័យនៃអាហារូបត្ថម្ភ</p>	ផ្ទាំងបង្ហាញទី១
	២	១៥ នាទី	<p>ត្រូវពន្យល់ពីផ្ទាំងបង្ហាញទី២ទៅសិក្ខាកាម</p> <p>ចំណាំ៖ អាហារមិនមែនអាហារូបត្ថម្ភគឺជាអាហារដែលហូបរាល់ថ្ងៃ តែមិនផ្តល់ផលល្អសម្រាប់រាងកាយនោះទេ។</p> <p>សកម្មភាពទី២៖ ល្បែងកាតរូបភាពតើអ្វីជាខ្លះជាអាហារូបត្ថម្ភ និងអ្វីខ្លះមិនមែនជាអាហារូបត្ថម្ភ</p> <p>ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ ក្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពទាំងប្រភេទអាហារូបត្ថម្ភ និងមិនមែនអាហារូបត្ថម្ភ។ ទុកពេល៥នាទី៤ក្រុមនីមួយៗធ្វើការបែងចែកតាមប្រភេទ។ ស្វែងរកក្រុមដែលបែងចែកកាតត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ រួចចែករង្វាន់ទៅកាន់ក្រុមណាដែលត្រឹម</p>	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២</p> <p>កាតរូបភាពជាអាហារូបត្ថម្ភ និងមិនមែនអាហារូបត្ថម្ភ</p>

			<p>ត្រូវជាងគេ។</p> <table border="1"> <tr> <td>អាហារូបត្ថម្ភ</td> <td>មិនមែនអាហារូបត្ថម្ភ</td> </tr> <tr> <td>សាច់មាន់</td> <td>ស្រាបៀរ</td> </tr> <tr> <td>ស៊ុតមាន់</td> <td>បារី</td> </tr> <tr> <td>សាច់គោ</td> <td>ចង្រិតបំពងតាមផ្លូវ</td> </tr> <tr> <td>សាច់ជ្រូក</td> <td>ដំឡូងបារាំងបំពង</td> </tr> <tr> <td>សាច់ត្រី</td> <td>នំកញ្ចប់</td> </tr> <tr> <td>គ្រឿងសមុទ្រ</td> <td>ស្ករគ្រាប់/ស្ករកៅស៊ូ</td> </tr> <tr> <td>បន្លែ (ត្រកូន ផ្លែ កាវ៉ាត ប៉េងប៉ោះ)</td> <td>ទឹកក្រូច</td> </tr> <tr> <td>ផ្លែឈើ (ទៀប ល្អុង ខ្នុរ ចេក)</td> <td>ទឹកដោះគោខាប់</td> </tr> <tr> <td>គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (សណ្តែក ល្ង គ្រាប់ស្វាយចន្ទី សណ្តែកដី)</td> <td>នំបំពងប្រៃ</td> </tr> <tr> <td>ទឹកដោះគោ</td> <td>កាវ៉ាម</td> </tr> </table>	អាហារូបត្ថម្ភ	មិនមែនអាហារូបត្ថម្ភ	សាច់មាន់	ស្រាបៀរ	ស៊ុតមាន់	បារី	សាច់គោ	ចង្រិតបំពងតាមផ្លូវ	សាច់ជ្រូក	ដំឡូងបារាំងបំពង	សាច់ត្រី	នំកញ្ចប់	គ្រឿងសមុទ្រ	ស្ករគ្រាប់/ស្ករកៅស៊ូ	បន្លែ (ត្រកូន ផ្លែ កាវ៉ាត ប៉េងប៉ោះ)	ទឹកក្រូច	ផ្លែឈើ (ទៀប ល្អុង ខ្នុរ ចេក)	ទឹកដោះគោខាប់	គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (សណ្តែក ល្ង គ្រាប់ស្វាយចន្ទី សណ្តែកដី)	នំបំពងប្រៃ	ទឹកដោះគោ	កាវ៉ាម	
អាហារូបត្ថម្ភ	មិនមែនអាហារូបត្ថម្ភ																									
សាច់មាន់	ស្រាបៀរ																									
ស៊ុតមាន់	បារី																									
សាច់គោ	ចង្រិតបំពងតាមផ្លូវ																									
សាច់ជ្រូក	ដំឡូងបារាំងបំពង																									
សាច់ត្រី	នំកញ្ចប់																									
គ្រឿងសមុទ្រ	ស្ករគ្រាប់/ស្ករកៅស៊ូ																									
បន្លែ (ត្រកូន ផ្លែ កាវ៉ាត ប៉េងប៉ោះ)	ទឹកក្រូច																									
ផ្លែឈើ (ទៀប ល្អុង ខ្នុរ ចេក)	ទឹកដោះគោខាប់																									
គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (សណ្តែក ល្ង គ្រាប់ស្វាយចន្ទី សណ្តែកដី)	នំបំពងប្រៃ																									
ទឹកដោះគោ	កាវ៉ាម																									
ប្រធានបទទី២៖ ប្រភេទក្រុមអាហារ ទាំងបី	៣-៥	១៥ នាទី	<p>គ្រូបង្គោលអាចចាប់ផ្តើមពីការសួរ តើមនុស្សយើងត្រូវការអាហារប្រភេទណាខ្លះ?</p> <p>គ្រូបង្គោលធ្វើបទបង្ហាញនិងពិភាក្សាពីអត្ថន័យ ចារឹកលក្ខណៈនៃក្រុមអាហារទាំងបី។ គ្រូបង្គោលអាចចាប់ផ្តើមពីការសួរ តើមនុស្សយើងត្រូវការអាហារប្រភេទណាខ្លះ?</p> <p>សកម្មភាពទី៣៖ កាត្រូបភាពឈ្មោះ និងមន្ត្រី និងរូបភាពអាហារទាំងបីក្រុម</p>	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣ ទី៤ និងទី៥</p> <p>កាត្រូបភាពនិយម</p>																						

			<p>ចែកសិក្ខាកាមជា៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាព ឈ្មោះប្រភេទអាហារ និងមន័យ និងរូបភាពនៃប្រភេទនីមួយៗ។ ទុកពេល៥នាទីឲ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្គុំឲ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមប្រភេទនីមួយៗ។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្គុំកាតត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលឈ្នះ។</p>	<p>ន័យ និងកាតរូបភាពក្រុមអាហារទាំងបី</p>
<p>ក្រុមអាហារសាងសង់</p>	<p>អាហារដើម្បីធំធាត់ និងលូតកម្ពស់</p>			
<p>ក្រុមអាហារថាមពល</p>	<p>អាហារដើម្បីមានកម្លាំងប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិត</p>			



	<p>៦-៨</p>	<p>១៥ នាទី</p>	<p>ក្រុមអាហារការពារ</p>	<p>អាហារដើម្បីបញ្ចៀស ពីជម្ងឺរបស់យើងប្រចាំ ថ្ងៃ</p>		
<p>គ្រូបង្គោលធ្វើបទបង្ហាញពីរូបភាពក្រុមអាហារទាំងបី</p> <p>សកម្មភាពទី៤៖ ល្បែងបែងចែកកាតរូបភាពក្រុមអាហារទាំងបី</p> <p>ចែកសិក្ខាកាមជា៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗឈរបានច្បាស់លាស់។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ក្រុម។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពក្រុមអាហារសាងសង់ ក្រុមអាហារថាមពល ក្រុមអាហារការពារ។ រួចទុកពេល៥នាទី១០ក្រុមនីមួយៗវិភាគពីកាតរូបភាពនីមួយៗ ទៅតាមប្រភេទក្រុមអាហារបានត្រឹមត្រូវ។ គ្រូបង្គោលទៅឈរក្នុងក្រុមដែលហើយមុនគេ រួចគ្រូបង្គោលពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ រួចបន្តទៅក្រុមហើយបន្តបន្ទាប់។ រួចចែករង្វាន់ដល់ក្រុមណាដែលត្រឹមត្រូវ និងលឿនជាងគេ។</p>			<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី៦ ទី៧ និងទី៨</p> <p>កាតរូបភាពក្រុម អាហារទាំងបី</p>			
	<p>ក្រុមអាហារសាងសង់</p>	<p>ក្រុមអាហារថាមពល</p>	<p>ក្រុមអាហារការពារ</p>			





			សាច់មាន់	អង្ករ	ត្រកូន	
			ស៊ុតមាន់	ពោត	ផ្លែ	
			សាច់គោ	ល្អៅ	កាវ៉ុត	
			សាច់ជ្រូក	ដំឡូងជ្វា	ប៉េងប៉ោះ	
			សាច់ត្រី	ដំឡូងមី	ទៀបស្វិត	
			កូនត្រីតូចៗ	ត្រាវ	ចេក	
			បង្កា	ប្រេងឆា	ល្អុង	
			ក្តាម		ខ្នុរ	
			សណ្តែកដី		ត្របែក	
			សណ្តែកខៀវ		ស្វាយ	
			គ្រាប់ស្វាយចន្ទី		ត្រឡាច	
			គ្រាប់សណ្តែក		ស្ពៃស	
			ទឹកដោះគោជូរ		ស្រកានាគ	
					ស្ពៃក្តោប	
<p>បន្ទាប់មកគ្រូបង្កោលចែកបណ្ណនិយមន័យអាហារទាំងបីក្រុមៗសន្លឹក ទៅដល់សិក្ខាកាមគ្រប់ៗគ្នា។</p>						








				ឯកសារជំនួយទី១៖ បណ្ណនិយមន័យ អាហារទាំងបីក្រុម
ប្រធានបទទី៣៖ សារសំខាន់នៃ អាហារូបត្ថម្ភ	៩	១០ នាទី	<p>គ្រូបង្គោលធ្វើបទបង្ហាញអំពីផលប្រយោជន៍ តើវាមានន័យដូចម្តេច ប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច រួមមានអ្វីខ្លះ និងហេតុអ្វីបានជាវាសំខាន់។</p> <p>ចម្លើយ៖ ដើម្បីមានកំលាំងធ្វើការ ដើម្បីលូតលាស់និងធំធេង ដើម្បីចៀសពី ជម្ងឺផ្សេងៗ។</p> <p>សកម្មភាពទី៥៖ កាតរូបភាពផលប្រយោជន៍អាហារូបត្ថម្ភ</p> <p>ចែកជា៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗឈរបានច្បាស់លាស់។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ក្រុម។ រួចទុកពេល៥នាទី៤ក្រុមនីមួយៗវិភាគពីកាតរូបភាពនីមួយៗ ទៅតាមផលប្រយោជន៍និងរូបភាពរបស់វា។ គ្រូបង្គោលទៅឈរក្នុងក្រុមដែលហើយមុនគេ រួចគ្រូបង្គោលពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ រួចបន្តទៅក្រុមហើយបន្តបន្ទាប់។ រួចចែករង្វាន់ដល់ក្រុមណាដែលត្រឹមត្រូវ និងលឿនជាងគេ។</p>	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៩ កាតរូបភាពផល ប្រយោជន៍អាហារូប ត្ថម្ភ



			<p>ឱ្យស្ត្រីវ័យបន្តពូជ និងមានផ្ទៃពោះ មានសុខភាពល្អ</p>		
			<p>មានសុវត្ថិភាពនៅពេលសម្រាល កូន</p>		
			<p>ទារកមានទំងន់គ្រប់គ្រីឡូ និងគ្រប់ លក្ខណៈ រាងកាយ បញ្ញាស្មារតី</p>		

			<p>មានថាមពលជាងកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ</p>		
			<p>កុមារមានភាពវ័យឆ្លាត និងរៀស</p>		
			<p>មានហានិភ័យទាបទៅនឹងការស្លាប់របស់កុមារ</p>		
			<p>មិនងាយរាគ្យស</p>		

			<p>កម្រិតទាបទៅលើពេទ្យសុខជាញឹកញាប់</p>	 	
<p>ប្រធានបទទី៤៖ ផលវិបាកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</p>	<p>១០</p>	<p>២០ នាទី</p>	<p>គ្រូបង្គោលធ្វើបទបង្ហាញអំពីផលវិបាកពីអាហារូបត្ថម្ភ តើវាមានន័យដូចម្តេច រួមមានអ្វីខ្លះ? សកម្មភាពទី៦៖ កាតរូបភាព និងផលវិបាកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ចែកជា៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗឈរបានច្បាស់លាស់។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ក្រុម។ រួចទុកពេល៥នាទី០ក្រុមនីមួយៗវិភាគពីកាតរូបភាពនីមួយៗទៅតាមផលវិបាកនិងរូបភាពរបស់វា។ គ្រូបង្គោលទៅឈរក្នុងក្រុមដែលហើយមុនគេ រួចគ្រូបង្គោលពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ រួចបន្តទៅក្រុមហើយបន្តបន្ទាប់។ រួចចែករង្វាន់ដល់ក្រុមណាដែលត្រឹមត្រូវ និងលឿនជាងគេ។</p>	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី១០</p> <p>កាតរូបភាពនិងផលវិបាកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</p>	
			<p>ផលវិបាក</p>	<p>រូបភាព</p>	

		<p>ស្ត្រីមានភាពប្រឈមខ្ពស់នៅពេលសម្រាលកូន</p>		
		<p>មានហានិភ័យខ្ពស់ទៅនឹងការស្លាប់របស់កុមារ(១៥ដង)</p>		
		<p>រាគរូសជាញឹកញាប់ ឈឺញឹក និងធ្ងន់ធ្ងរជាង</p>		

			<p>មានការបង្ក រោគស្នាមជាញឹកញាប់</p>		
			<p>លូតលាស់យឺត មិនគ្រប់ទម្ងន់ ក្រិន ក្រាស និងស្គម</p>		
			<p>មានហានិភ័យខ្ពស់ទៅនឹងជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺមហារីក ជម្ងឺហឺត ជម្ងឺដង្ហូវសុំឆ្មេញ</p>		

ផ្នែកទី២៖ អាហារ និងក្រុមគ្រួសារ

ប្រធានបទ	ឆ្នាំ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ												
ប្រធានបទទី១៖ អាហារ និងជីវជាតិ និងមុខងារវិធាន សំខាន់ៗ	១១- ១៣	២០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី៧៖ ល្បែងកាតរូបភាពផលប្រយោជន៍ និងតួនាទីជីវជាតិអា ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូដ ចែកសិក្ខាកាមជា៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗឈរបានច្បាស់លាស់។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ក្រុម។ រួចទុកពេល៥នាទី១ក្រុមនីមួយៗវិភាគពីកាតរូបភាពនីមួយៗ ទៅតាមប្រភេទវិធាននីមួយៗ តួនាទី និង ផលប្រយោជន៍។ គ្រូបង្ហាញទៅឈរក្នុងក្រុមដែលហើយមុនគេ រួចគ្រូបង្ហាញពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ រួចបន្តទៅក្រុមហើយបន្តបន្ទាប់។ រួចចែករង្វាន់ដល់ក្រុមណាដែលត្រឹមត្រូវ និងលឿនជាងគេ។</p> <table border="1" data-bbox="730 984 1661 1406"> <thead> <tr> <th></th> <th>ជីវជាតិអា</th> <th>ជាតិដែក</th> <th>អ៊ីយ៉ូដ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>តួនាទី</td> <td>ធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ</td> <td>ធ្វើឲ្យរាងកាយយើងរឹងមាំ</td> <td>ធ្វើឲ្យរាងកាយដំណើរការប្រក្រតី</td> </tr> <tr> <td>ផលប្រយោជន៍</td> <td>១. វាជួយឲ្យមានការលូតលាស់ និងការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺ ២. វាជួយឲ្យយើងឆាប់ជាសះស្បើយពីជម្ងឺ</td> <td>១. វាជួយឲ្យគ្រាប់ឈាមយើងល្អ ២. វាជួយសាច់ដុំនិងខួរ</td> <td>១. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល ២. វាលធ្វើឲ្យខួរក្បាលនិង</td> </tr> </tbody> </table>		ជីវជាតិអា	ជាតិដែក	អ៊ីយ៉ូដ	តួនាទី	ធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ	ធ្វើឲ្យរាងកាយយើងរឹងមាំ	ធ្វើឲ្យរាងកាយដំណើរការប្រក្រតី	ផលប្រយោជន៍	១. វាជួយឲ្យមានការលូតលាស់ និងការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺ ២. វាជួយឲ្យយើងឆាប់ជាសះស្បើយពីជម្ងឺ	១. វាជួយឲ្យគ្រាប់ឈាមយើងល្អ ២. វាជួយសាច់ដុំនិងខួរ	១. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល ២. វាលធ្វើឲ្យខួរក្បាលនិង	<p>ឆ្នាំបង្ហាញទី ១១,១២,១៣</p> <p>កាតរូបភាពផលប្រយោជន៍ និងតួនាទីជីវជាតិអា ជាតិដែក និងអ៊ីយ៉ូដ</p>
	ជីវជាតិអា	ជាតិដែក	អ៊ីយ៉ូដ													
តួនាទី	ធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ	ធ្វើឲ្យរាងកាយយើងរឹងមាំ	ធ្វើឲ្យរាងកាយដំណើរការប្រក្រតី													
ផលប្រយោជន៍	១. វាជួយឲ្យមានការលូតលាស់ និងការពារប្រឆាំងនឹងជម្ងឺ ២. វាជួយឲ្យយើងឆាប់ជាសះស្បើយពីជម្ងឺ	១. វាជួយឲ្យគ្រាប់ឈាមយើងល្អ ២. វាជួយសាច់ដុំនិងខួរ	១. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងការអភិវឌ្ឍន៍ខួរក្បាល ២. វាលធ្វើឲ្យខួរក្បាលនិង													

				៣. វាធ្វើឲ្យភ្នែកភ្លឺល្អ ៤. វាជួយធ្វើឲ្យស្បែក ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ / ពោះវៀន និងសួតមាន សុខភាពល្អ	ក្បាលយើង មាំទាំ ៣. វាជួយឲ្យ ខ្លួនយើងមាន ដំណើរការល្អ	រាងកាយដំណើរការ ប្រក្រតី ៣. វាជួយស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ សម្រាលបានកូនមាន សុខភាពល្អ								
<p>ប្រធានបទទី២៖ តើអាហារបីពេលគួរចម្អិនមានអ្វីខ្លះ (ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត)?</p>	<p>១៤-១៥</p>	<p>២០នាទី</p>	<p>គ្រូបង្គោលធ្វើបទបង្ហាញពីនិយមន័យ តួនាទី និងពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត</p> <p>សកម្មភាពទី៨៖ បែងចែកកាតរូបភាពរបស់ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត និងមិនមែន ចែកសិក្ខាកាមជា ៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗឈរបានច្បាស់លាស់។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ក្រុម។ រួចទុកពេល៥នាទីឲ្យក្រុមនីមួយៗវិភាគពីកាតរូបភាពនីមួយៗក្នុងក្រុមពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត និងមិនមែនកាបូនអ៊ីដ្រាត។ គ្រូបង្គោលទៅឈរក្នុងក្រុមដែលហើយមុនគេ រួចគ្រូបង្គោលពិភាក្សាលើកាតនីមួយៗ។ រួចបន្តទៅក្រុមហើយបន្តបន្ទាប់។ រួចចែករង្វាន់ដល់ក្រុមណាដែលត្រឹមត្រូវ និងលឿនជាងគេ។</p> <table border="1" data-bbox="730 1068 1659 1417"> <thead> <tr> <th data-bbox="730 1068 1192 1122">ពួកមិនមែនកាបូនអ៊ីដ្រាត</th> <th data-bbox="1192 1068 1659 1122">ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="730 1122 1192 1182">សាច់៖ មាន់ ទា គោ ជ្រូក ស៊ុតមាន់</td> <td data-bbox="1192 1122 1659 1182">អង្ករ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 1182 1192 1242">ត្រី៖ ជ្រូក កញ្ចុះ អណ្តែង</td> <td data-bbox="1192 1182 1659 1242">ពោត</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 1242 1192 1360">បន្លែ៖ ស្ពៃ ត្រកូន ផ្លី ម្រះ ត្រឡាច ប៉េងប៉ោះ</td> <td data-bbox="1192 1242 1659 1360">ល្ពៅ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="730 1360 1192 1417">ទឹកដោះគោជូរ</td> <td data-bbox="1192 1360 1659 1417">ដំឡូងជ្វា</td> </tr> </tbody> </table>	ពួកមិនមែនកាបូនអ៊ីដ្រាត	ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត	សាច់៖ មាន់ ទា គោ ជ្រូក ស៊ុតមាន់	អង្ករ	ត្រី៖ ជ្រូក កញ្ចុះ អណ្តែង	ពោត	បន្លែ៖ ស្ពៃ ត្រកូន ផ្លី ម្រះ ត្រឡាច ប៉េងប៉ោះ	ល្ពៅ	ទឹកដោះគោជូរ	ដំឡូងជ្វា	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៤ ១៥</p> <p>កាតរូបភាពរបស់ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត និងមិនមែន</p>
ពួកមិនមែនកាបូនអ៊ីដ្រាត	ពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត													
សាច់៖ មាន់ ទា គោ ជ្រូក ស៊ុតមាន់	អង្ករ													
ត្រី៖ ជ្រូក កញ្ចុះ អណ្តែង	ពោត													
បន្លែ៖ ស្ពៃ ត្រកូន ផ្លី ម្រះ ត្រឡាច ប៉េងប៉ោះ	ល្ពៅ													
ទឹកដោះគោជូរ	ដំឡូងជ្វា													

			<table border="1"> <tr> <td>ទឹកដោះគោកញាប់</td> <td>ដំឡូងមី</td> </tr> <tr> <td>ផ្លែឈើ៖ ចេក ល្អុង ត្របែក ខ្នុរ</td> <td>ត្រាវ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ប្រេងឆា</td> </tr> </table>	ទឹកដោះគោកញាប់	ដំឡូងមី	ផ្លែឈើ៖ ចេក ល្អុង ត្របែក ខ្នុរ	ត្រាវ		ប្រេងឆា	
ទឹកដោះគោកញាប់	ដំឡូងមី									
ផ្លែឈើ៖ ចេក ល្អុង ត្របែក ខ្នុរ	ត្រាវ									
	ប្រេងឆា									
<p>ពន្យល់ពីការធ្វើមុខអាហារផ្សេងៗគ្នា ពីពួកកាបូអ៊ីដ្រាត។ លើក៖ ពួកកាបូអ៊ីដ្រាត (អាហារថាមពល) ជាពួកម្សៅដែលផ្តល់ជាពួក ស្ករ។ អាហារក្រុមនេះផ្តល់ជាថាមពល សំរាប់រាងកាយធ្វើចលនា។</p> <p>សកម្មភាពទី៩៖ ល្បែងចម្លិនអាហារបីពេលដែលផ្សំពីអាហារពួកកាបូអ៊ីដ្រាត ចែកសិក្ខាកាមជា៤ក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗឈរបានច្បាស់លាស់។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ក្រុម។ រួចទុកពេល៥នាទី៤ក្រុមនីមួយៗ រៀបចំមុខម្ហូបអាហារបីពេល (ព្រឹក ថ្ងៃត្រង់ និងល្ងាច) ដែលអាហារមួយមុខៗត្រូវមានអាហារពួកកាបូអ៊ីដ្រាតយ៉ាងហោចមួយ។ គ្រូបង្គោលពិនិត្យ និងផ្ទៀងផ្ទាត់ជាមួយក្រុមម្តងមួយៗ ដោយផ្ដោតលើចំនួនមុខម្ហូបដែលមានពួកកាបូអ៊ីដ្រាត។ ៤ រង្វាន់ទៅក្រុមដែលរៀបចំមុខម្ហូបមានពួកកាបូអ៊ីដ្រាតបានច្រើនជាងគេ។</p>										
			<table border="1"> <tr> <td>គ្រឿងផ្សំ</td> </tr> <tr> <td>សាច់៖ មាន់១ ទា១ គោ១ ជ្រូក១</td> </tr> <tr> <td>ត្រី៖ ផ្ទក់១ កញ្ចុះ១ អណ្តែង១</td> </tr> <tr> <td>បន្លែ៖ ផ្លិ១ ស្ពៃក្តោប១ ស្ពៃចង្កឹះ១ ស្ពៃជើង១ ត្រកូន១ ផ្លិ១ ម្រះ១ ត្រឡាច១ ប៉េងប៉ោះ១</td> </tr> </table>	គ្រឿងផ្សំ	សាច់៖ មាន់១ ទា១ គោ១ ជ្រូក១	ត្រី៖ ផ្ទក់១ កញ្ចុះ១ អណ្តែង១	បន្លែ៖ ផ្លិ១ ស្ពៃក្តោប១ ស្ពៃចង្កឹះ១ ស្ពៃជើង១ ត្រកូន១ ផ្លិ១ ម្រះ១ ត្រឡាច១ ប៉េងប៉ោះ១			
គ្រឿងផ្សំ										
សាច់៖ មាន់១ ទា១ គោ១ ជ្រូក១										
ត្រី៖ ផ្ទក់១ កញ្ចុះ១ អណ្តែង១										
បន្លែ៖ ផ្លិ១ ស្ពៃក្តោប១ ស្ពៃចង្កឹះ១ ស្ពៃជើង១ ត្រកូន១ ផ្លិ១ ម្រះ១ ត្រឡាច១ ប៉េងប៉ោះ១										

			<p>ផ្លែឈើ៖ ចេក១ ល្អង១ ត្របែក១ ខ្នុរ១</p> <p>ពួកកាបូអ៊ីដ្រាត៖ អង្ករ១ ពោត១ ល្ពៅ១ ដំឡូងជ្វា១ ដំឡូងមី១ ត្រាវ១</p> <p>ប្រេងឆា១</p>	
--	--	--	---	--

ផ្នែកទី៣: អាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ

ប្រធានបទ	ផ្ទាំងមេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារផ្តល់នូវសុខភាពល្អគួរមានអ្វីខ្លះ?		១០ នាទី	សកម្មភាពទី១០៖ ពិភាក្សាពីអាហារដែលសិក្ខាកាមបរិភោគរួច តើមានក្រុមអាហារប៉ុន្មាន? ក្រូបង្គោលធ្វើការចាប់ផ្តើមជាមួយសំណួរ តើអាហារពេលមុននេះអ្នកទាំងអស់គ្នាបរិភោគអ្វីខ្លះ? ក្រូបង្គោលសួររហូតដល់មានចម្លើយ ដែលមានអាហារមួយក្រុមរហូតដល់បីក្រុម (ថាមពល សាងសង់ និងការពារ)។ កត់ត្រាចម្លើយពួកគាត់ចូលទៅក្រដាសA0 រួចធ្វើការបំបែកម្ហូបអាហារទៅប្រភេទរបស់វា។ (ចំណាំ៖ សូមលើកយកចម្លើយបីដែលបញ្ជាក់អាហារមាន១ប្រភេទ ២ប្រភេទ និង៣ប្រភេទ)	ក្រដាសA0 មួយ សន្លឹក និងហ្វឺតប៊ីដើម

<p>ប្រធានបទទី២៖ ការចម្អិនអាហារ ដែលផ្តល់សុខភាព ល្អ</p>	<p>១៦</p>	<p>២០ នាទី</p>	<p>គ្រូបង្គោលបញ្ជាក់ដោយភ្ជាប់នឹងសំណួរពិភាក្សាក្នុងប្រធានបទទី១ខាងលើ ដោយពន្យល់ពីផ្ទាំងបង្ហាញថាដើម្បីសុខភាពល្អបំផុត ក្នុងអាហារមួយពេលគួរតែ មានអាហារទាំងបីប្រភេទចម្អិនជាមួយគ្នា។ សកម្មភាពទី១១៖ ល្បែងរៀបចំអាហារចម្រុះបីពេល ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំង សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូ បង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពមុខ អាហារចម្រុះ។ ទុកពេល៥នាទី៤ក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្គុំឲ្យមុខម្ហូបអាហារទាំងបី ពេល៤បានត្រឹមត្រូវដោយមានអាហារបីប្រភេទ (ថាមពល សាងសង់ ការពារ) នៅ ជាមួយជានិច្ច។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្គុំកាតដែលមានមុខម្ហូបទាំងបីក្រុមច្រើន និង ត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈគ្រូបង្គោលពិនិត្យលើកាតផ្គុំនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអ ស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលឈ្នះ។ សកម្មភាពទី១២៖ សាកល្បងទាយតម្លៃនៃអាហារពេលនីមួយៗ (មានស្ករស្លែ និងគ្មានស្ករស្លែ) បន្ទាប់មកគ្រូបង្គោល៤ក្រុមនីមួយៗ ជ្រើសរើសមុខម្ហូបដែលមានអាហារទាំងបី ពេលដែលល្អជាងគេ និងធ្វើការដេញដោល សួរពីតម្លៃមុខម្ហូបនីមួយៗ ដោយ ចែកកាតតម្លៃមុខម្ហូបចាប់ពី(២០០០៛ ៣០០០៛ ៤០០០៛...២០០០០៛) និងជាពីរ លក្ខខណ្ឌ៖ ១. មានស្ករស្លែតាមផ្ទះ និង២. មិនមានស្ករស្លែតាមផ្ទះ រួចធ្វើការប្រៀបធៀបពីការចំណេញជាថវិកាពីការដែលមានស្ករស្លែតាមផ្ទះ។</p>	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៦ ឯកសារជំនួយទី ២៖ បណ្តុំវិធីធ្វើ ម្ហូបដែលធ្វើឲ្យ មានសុខភាព កាតរូបភាពមុខ អាហារចម្រុះ មានបន្លែ ផ្លែឈើ បៃតង លឿង ស ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្អៅ ដំឡូងជ្វា ដំឡូង មី ត្រាវ កូច កាតតម្លៃអាហារ</p>
---	-----------	--------------------	--	---

ផ្នែកទី៤: បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍

ប្រធានបទ	ផ្ទាំងមេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ តើអ្វីទៅជាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ?	១៧	៤០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី១៣៖ គូរផ្លូវដើរ ដែលបង្ហាញថាកុមារម្នាក់មានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ មុននឹងពន្យល់ពីអ្វីទៅដែលហៅថាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ គ្រូបង្ហាញចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្ហាញចែកក្រដាសA0 និងគូលំរឿនក្នុងមួយក្រុម១ប្រអប់សម្រាប់គូររូប កុមារម្នាក់មាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌសម្រាប់វិនិច្ឆ័យផ្លូវដើរដែលល្អផ្តាច់គេដូចខាងក្រោម៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អក្សរធំ • ពណ៌ • សាមញ្ញងាយយល់ • ងាយស្រួលអានពីចម្ងាយ • ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ <p>ទុកពេល១៥នាទីក្នុងការគូរផ្លូវដើរ។ បន្ទាប់ពី១៥នាទី គ្រូបង្ហាញសុំឲ្យក្រុមនីមួយៗពន្យល់ពីផ្លូវដើររបស់ខ្លួនឯង ចប់សព្វគ្រប់ទើបធ្វើការវិនិច្ឆ័យរកផ្លូវដើរដែលល្អជាងគេ នឹងទទួលរង្វាន់។</p> <p>ចំណាំ៖ ការគូរផ្លូវដើរនេះ គឺដើម្បីគ្រូបង្ហាញស្វែងយល់ការយល់ឃើញរបស់សិក្ខាកាម តើកុមារមាន</p>	<p>ក្រដាសA0និងគូលំរឿន</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៧</p>

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ						
ប្រធានបទទី២៖ មូលហេតុនៃកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ		២៥ នាទី	<p>លក្ខណៈបែបណាខ្លះដែលពួកគាត់ចាត់ទុកកុមារនោះមានកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ។ ក្របដ្ឋានពន្យល់និយមន័យកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។</p> <p>សកម្មភាពទី១៤៖ រំល្អងស្វែងរកមូលហេតុដែលនាំឲ្យមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំង សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ ក្រុ បដ្ឋានចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតមូលហេតុដែល នាំឲ្យមានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងមិនមែន។ ទុកពេល៥នាទីសិក្ខាកាមនីមួយៗគិតនិងអាច ពិភាក្សាគ្នាលើអត្ថន័យកាតដែលក្រុមខ្លួនទទួលបាន។ ក្របដ្ឋានសួរក្រុមដែល រៀបចំបែងចែកកាតហើយមុនគេ និងចាប់ផ្តើមសិក្ខាកាមពន្យល់ពីអត្ថន័យ របស់កាត និងផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។ ឲ្យរង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលរៀបចំ ត្រូវបានច្រើនចំណុចជាងគេ។</p> <p>ចម្លើយ៖</p> <table border="1" data-bbox="667 1125 1644 1417"> <tr> <td data-bbox="667 1125 1203 1177">មូលហេតុ</td> <td data-bbox="1203 1125 1644 1177">មិនមែនជាមូលហេតុ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 1177 1203 1295">មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូង</td> <td data-bbox="1203 1177 1644 1295">មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោម្សៅភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូង</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 1295 1203 1417">មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងនៃ</td> <td data-bbox="1203 1295 1644 1417">មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុង</td> </tr> </table>	មូលហេតុ	មិនមែនជាមូលហេតុ	មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូង	មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោម្សៅភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូង	មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងនៃ	មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុង	កាតរូបភាពពីមូល ហេតុដែលនាំឲ្យមាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
មូលហេតុ	មិនមែនជាមូលហេតុ									
មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូង	មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោម្សៅភ្លាមៗក្នុងម៉ោងដំបូង									
មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងនៃ	មិនបានបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ក្នុងអំឡុង									

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន		សម្ភារៈ
			ជីវិត	ពេល ៣ខែដំបូងនៃជីវិត	
			ការផ្តល់អាហារបន្ថែមយឺត ឬផ្តល់អាហារ បន្ថែមឆាប់ពេកមុនពេលអាយុខែ	បរិមាណអាហារបន្ថែមបានគ្រប់ គ្រាន់	
			បរិមាណអាហារបន្ថែមមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយអាហារទាំងនោះរាវពេក	កុមារញ្ចាំអាហារចម្រុះញឹកញាប់	
			កុមារមិនទទួលបានអាហារចម្រុះញឹកញាប់ និង គ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការសំរាប់លូតលាស់		
			អ្នកថែទាំកុមារមិនបានយល់ដឹងពីការ បញ្ជាក់សកម្មដល់កុមារ និងអនាម័យពេល រៀបចំអាហារសំរាប់កុមារ។		
ប្រធានបទទី៣៖ ឥទ្ធិពលនៃកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ	១៨	១៥ នាទី	សកម្មភាពទី១៥៖ ពន្យល់ពីឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទៅលើស្ត្រី និងកុមារ ក្របខ្ពស់ពន្យល់ជាលម្អិតម្តងមួយៗពីឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទៅលើស្ត្រី (ជាពិសេសក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោលសម្រាល) និងកុមារ (ក្រោយពីកើត ពី១ខែដល់៦ខែ ពី៦ខែដល់១២ខែ និងចាប់ពី១ឆ្នាំដល់២ឆ្នាំ ព្រមទាំងពី៣ឆ្នាំដល់ ៥ឆ្នាំ) ដោយបញ្ជាក់ថានឹងមានមេរៀនបន្ទាប់ពីអាហារមនុស្សទាំង២ក្រុមនេះ។		ថ្នាក់បង្ហាញទី១៨

ផ្នែកទី៥: កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ						
ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់	១៩	៤០ នាទី	<p>គ្រូបង្គោលសួរទៅកាន់សិក្ខាកាមតើមាននរណាម្នាក់ធ្លាប់ឃើញកុមារដែលខ្វះទម្ងន់ដែរឬទេ?</p> <p>បន្ទាប់មកគ្រូបង្គោលសួរបន្ថែម តើធ្វើម្តេចដឹងថារក្ខេងនោះខ្វះទម្ងន់? (ចម្លើយ៖ ទម្ងន់ និងអាយុរបស់ក្មេង)សិក្ខាកាមដែលឆ្លើយមុនគេហើយត្រូវ នឹងបានរង្វាន់។</p> <p>សកម្មភាពទី១៦៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់ និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ</p> <table border="1" data-bbox="695 824 1680 1170"> <thead> <tr> <th data-bbox="695 824 1024 873">បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</th> <th data-bbox="1024 824 1354 873">វាស់វែង</th> <th data-bbox="1354 824 1680 873">ផលលំបាក</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="695 873 1024 1170">ខ្វះទម្ងន់</td> <td data-bbox="1024 873 1354 1170">ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ</td> <td data-bbox="1354 873 1680 1170"> <ul style="list-style-type: none"> • មិនសូវមានកំលាំងមាំមួន • កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ • ងាយឈឺជាញឹកញាប់ </td> </tr> </tbody> </table> <p>បន្ទាប់មកប្រើបណ្ណសុខភាពកុមារ (ពណ៌លឿង) សម្រាប់ការបង្ហាញឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង ត្រង់តារាងលូតលាស់របស់កុមារ ក្នុងការមើល និងតាមដានសុខភាពកូនចៅរបស់គាត់។</p>	បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ផលលំបាក	ខ្វះទម្ងន់	ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ	<ul style="list-style-type: none"> • មិនសូវមានកំលាំងមាំមួន • កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ • ងាយឈឺជាញឹកញាប់ 	ផ្ទាំងបង្ហាញទី១៩ បណ្ណសុខភាពកុមារ (ពណ៌លឿង)
បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ផលលំបាក								
ខ្វះទម្ងន់	ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ	<ul style="list-style-type: none"> • មិនសូវមានកំលាំងមាំមួន • កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ • ងាយឈឺជាញឹកញាប់ 								

		<p>ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់ពីការចងចាំ និងការចាប់បានរបស់សិក្ខាកាម គ្រូបង្ហាញនឹងធ្វើសកម្មភាពមួយទៀត</p> <p>សកម្មភាពទី១៧៖ គូរផ្លូវពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់</p> <p>គ្រូបង្ហាញចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្ហាញចែកក្រដាសA0 និងគូល័រទៀនក្នុងមួយក្រុមមួយប្រអប់សម្រាប់គូររូប កុមារម្នាក់មានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់។ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌសម្រាប់វិនិច្ឆ័យផ្លូវដែលល្អផ្តាច់គេដូចខាងក្រោម៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អក្សរធំ • ពណ៌ • សាមញ្ញងាយយល់ • ងាយស្រួលអានពីចម្ងាយ • ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ <p>ទុកពេល១៥នាទីក្នុងការគូរផ្លូវ។ បន្ទាប់ពី១៥នាទី គ្រូបង្ហាញសុំឲ្យក្រុមនីមួយៗពន្យល់ពីផ្លូវរបស់ខ្លួនឯងចប់សព្វគ្រប់ទើបធ្វើការវិនិច្ឆ័យរកផ្លូវដែលល្អជាងគេនឹងទទួលរង្វាន់។</p>	<p>ក្រដាសA0 និងគូល័រទៀន</p>
--	--	--	-----------------------------

<p>ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្តុមស្តាំង</p>	<p>២០</p>	<p>៤០ នាទី</p>	<p>គ្រូបង្គោលសួរទៅកាន់សិក្ខាកាមតើមាននរណាម្នាក់ធ្លាប់ឃើញកុមារដែលខ្វះស្តុមស្តាំងដែរឬទេ? បន្ទាប់បកគ្រូបង្គោលសួរបន្ថែម តើធ្វើម្តេចដឹងថាក្មេងនោះស្តុមស្តាំង? (ចម្លើយ៖ ទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់ក្មេង)សិក្ខាកាមដែលឆ្លើយមុនគេហើយត្រូវ នឹងបានរង្វាន់។</p> <p>សកម្មភាពទី១៨៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្តុមស្តាំង និងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ</p> <table border="1" data-bbox="695 623 1680 1323"> <thead> <tr> <th data-bbox="695 623 1020 672">បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</th> <th data-bbox="1024 623 1350 672">វាស់វែង</th> <th data-bbox="1354 623 1680 672">ផលលំបាក</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="695 675 1020 1323">ស្តុមស្តាំង</td> <td data-bbox="1024 675 1350 1323">ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់</td> <td data-bbox="1354 675 1680 1323"> <ul style="list-style-type: none"> • ទឹកមុខមិនរីករាយ • មូមៅ មុខកើតទុក្ខ • កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ • មុខរបស់កុមារដូចមុខមនុស្សចាស់ • ធ្វើឲកុមារពោះប៉ោង • ធ្វើឲកុមារឃ្មានជានិច្ច • ការលូតលាស់មិនទៅតាមវ័យ • កុមារមិនសូវលូត </td> </tr> </tbody> </table>	បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ផលលំបាក	ស្តុមស្តាំង	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់	<ul style="list-style-type: none"> • ទឹកមុខមិនរីករាយ • មូមៅ មុខកើតទុក្ខ • កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ • មុខរបស់កុមារដូចមុខមនុស្សចាស់ • ធ្វើឲកុមារពោះប៉ោង • ធ្វើឲកុមារឃ្មានជានិច្ច • ការលូតលាស់មិនទៅតាមវ័យ • កុមារមិនសូវលូត 	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២០</p>
បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ផលលំបាក								
ស្តុមស្តាំង	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់	<ul style="list-style-type: none"> • ទឹកមុខមិនរីករាយ • មូមៅ មុខកើតទុក្ខ • កុមារមិនសូវលូតលាស់បានល្អ • មុខរបស់កុមារដូចមុខមនុស្សចាស់ • ធ្វើឲកុមារពោះប៉ោង • ធ្វើឲកុមារឃ្មានជានិច្ច • ការលូតលាស់មិនទៅតាមវ័យ • កុមារមិនសូវលូត 								

				លាស់បានល្អ	
			<p>ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់ពីចងចាំ និងការចាប់បានរបស់សិក្ខាកាម គ្រូបង្ហាញនឹងធ្វើសកម្មភាពមួយទៀត</p> <p>សកម្មភាពទី១៩៖ គូរផ្លូវពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្តម្ភស្តាំ</p> <p>គ្រូបង្ហាញចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្ហាញចែកក្រដាសA0 និងគូល័រទៀនក្នុងមួយក្រុមមួយប្រអប់សម្រាប់គូររូប កុមារម្នាក់មានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្តម្ភស្តាំ។ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌសម្រាប់វិនិច្ឆ័យផ្លូវដែលល្អផ្តាច់គេដូចខាងក្រោម៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អក្សរធំ • ពណ៌ • សាមញ្ញងាយយល់ • ងាយស្រួលអានពីចម្ងាយ • ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ <p>ទុកពេល៤សិក្ខាកាម១០នាទីក្នុងការគូរផ្លូវ។ បន្ទាប់ពី១០នាទី គ្រូបង្ហាញសុំឲ្យក្រុមនីមួយៗពន្យល់ពីផ្លូវរបស់ខ្លួនឯងចប់សព្វគ្រប់ទើបធ្វើការវិនិច្ឆ័យរកផ្លូវដែលល្អជាងគេ នឹងទទួលរង្វាន់។</p>		<p>ក្រដាសA0 និងគូល័រទៀន</p>

<p>ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស</p>	<p>២១</p>	<p>៨០ នាទី</p>	<p>សកម្មភាពទី២០៖ គូរផ្លូវពីកុមារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស គ្រូបង្គោលចែកជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកក្រដាសA0 និងគូល័រទៀនក្នុងមួយក្រុមមួយប្រអប់សម្រាប់គូររូបកុមារម្នាក់មានកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេស។ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌសម្រាប់វិនិច្ឆ័យផ្លូវដែលល្អផ្តាច់គេដូចខាងក្រោម៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អក្សរធំ • ពណ៌ • សាមញ្ញងាយយល់ • ងាយស្រួលអានពីចម្ងាយ • ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ <p>ទុកពេល៤សិក្ខាកាម១៥នាទីក្នុងការគូរផ្លូវ។ បន្ទាប់ពី១៥នាទី គ្រូបង្គោលសុំឲ្យក្រុមនីមួយៗពន្យល់ពីផ្លូវរបស់ខ្លួនឯងចប់សព្វគ្រប់ទើបធ្វើការវិនិច្ឆ័យរកផ្លូវដែលល្អជាងគេ នឹងទទួលរង្វាន់។</p> <p>គ្រូបង្គោលសួរទៅកាន់សិក្ខាកាមតើមាននរណាម្នាក់ធ្លាប់ឃើញកុមារដែលក្រិនក្រេសដែរឬទេ?</p>	<p>ក្រដាសA0 និងគូល័រទៀន</p>
--	-----------	--------------------	--	-----------------------------

		<p>បន្ទាប់មកគ្រូបង្កោលសួររូបនៃម តើធ្វើម្តេចដឹងថាក្មេងនោះក្រិនក្រេស? (ចម្លើយ៖ អាយុ ទម្ងន់ និងកម្ពស់របស់ក្មេង)សិក្ខាកាមដែលឆ្លើយមុនគេហើយត្រូវ នឹងបាន រង្វាន់។</p> <p>បន្ទាប់មកគ្រូបង្កោលពន្យល់ផ្ទាំងបង្ហាញពីបញ្ហា និងផលលំបាកដែលកើតឡើង ពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភក្នុងទម្រង់ក្រិនក្រេសនេះ។</p> <p>សកម្មភាពទី២១៖ ពន្យល់ពីបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រេសនិងផលលំបាកពីបញ្ហាមួយនេះ</p> <table border="1" data-bbox="693 625 1680 1209"> <thead> <tr> <th>បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</th> <th>វាស់វែង</th> <th>ផលលំបាក</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ក្រិនក្រេស</td> <td>១.ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ២.ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ ៣.អាយុធៀបនឹងកម្ពស់</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • ងាយទទួលរងនូវជំងឺអស់មួយជីវិត • ក្លាយទៅជាអ្នករៀនមិនសូវឆ្លាត • ធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងងាយ និងក្រជាឡើងវិញ • ពិការខួរក្បាល និងរាងកាយជាអចិន្ត្រៃយ៍ </td> </tr> </tbody> </table> <p>សកម្មភាពទី២២៖ ផ្តល់ឯកសារភាពនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំង</p>	បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ផលលំបាក	ក្រិនក្រេស	១.ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ២.ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ ៣.អាយុធៀបនឹងកម្ពស់	<ul style="list-style-type: none"> • ងាយទទួលរងនូវជំងឺអស់មួយជីវិត • ក្លាយទៅជាអ្នករៀនមិនសូវឆ្លាត • ធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងងាយ និងក្រជាឡើងវិញ • ពិការខួរក្បាល និងរាងកាយជាអចិន្ត្រៃយ៍ 	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២១</p>
បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ផលលំបាក							
ក្រិនក្រេស	១.ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ២.ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ ៣.អាយុធៀបនឹងកម្ពស់	<ul style="list-style-type: none"> • ងាយទទួលរងនូវជំងឺអស់មួយជីវិត • ក្លាយទៅជាអ្នករៀនមិនសូវឆ្លាត • ធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងងាយ និងក្រជាឡើងវិញ • ពិការខួរក្បាល និងរាងកាយជាអចិន្ត្រៃយ៍ 							



		<p>សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតទម្រង់ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ និងការវាស់វែងរបស់ទម្រង់នីមួយៗ។ ទុកពេល៥នាទីសិក្ខាកាមនីមួយៗគិតនិងអាចពិភាក្សាគ្នាលើអត្ថន័យកាតដែលក្រុមខ្លួនទទួលបាន។ គ្រូបង្គោលសួរក្រុមដែលរៀបចំបែងចែកកាតហើយមុនគេ និងចាប់ផ្តើមសិក្ខាកាមពន្យល់ពីអត្ថន័យរបស់កាត និងផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។ ឲ្យដាក់ទៅក្រុមណាដែលរៀបចំត្រូវបានច្រើនចំណុចជាងគេ។</p> <table border="1" data-bbox="695 691 1680 1040"> <thead> <tr> <th>កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</th> <th>វាស់វែង</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ខ្វះទម្ងន់</td> <td>ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ</td> </tr> <tr> <td>ស្គមស្គាំង</td> <td>ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់</td> </tr> <tr> <td>ក្រិនក្រេស</td> <td>១. ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ២. ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ ៣. អាយុធៀបនឹងកម្ពស់</td> </tr> </tbody> </table>	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង	ខ្វះទម្ងន់	ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ	ស្គមស្គាំង	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់	ក្រិនក្រេស	១. ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ២. ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ ៣. អាយុធៀបនឹងកម្ពស់	<p>កាតរូបភាពកង្វះទាំងបី វាស់វែង និងឈ្មោះនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបី</p>
កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	វាស់វែង										
ខ្វះទម្ងន់	ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ										
ស្គមស្គាំង	ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់										
ក្រិនក្រេស	១. ទម្ងន់ធៀបនឹងអាយុ ២. ទម្ងន់ធៀបនឹងកម្ពស់ ៣. អាយុធៀបនឹងកម្ពស់										

ផ្នែកទី៦: កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្នែកមីក្រូសារជាតិ

ប្រធានបទ	ឆ្នាំ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា	២២- ២៦	៩០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី២៣៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យ</p> <p>គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីអ្វីទៅដែលហៅថា បញ្ហាកង្វះមីក្រូសារជាតិ?</p> <p>គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីនិយមន័យ សារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជីវជាតិអា</p> <p>សកម្មភាពទី២៤៖ បែងចែកកាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជីវជាតិអា</p> <p>ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១០កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតផលប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងកាតបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជីវជាតិអា។ ទុកពេល៥នាទី៤សិក្ខាកាមនីមួយៗគិតនិងអាចពិភាក្សាគ្នាលើអត្ថន័យកាតដែលក្រុមខ្លួនទទួលបាន។ គ្រូបង្គោលសួរក្រុមដែលរៀបចំបែងចែកកាតហើយមុនគេ និងចាប់ផ្តើម៤សិក្ខាកាមពន្យល់ពីអត្ថន័យរបស់កាត និងផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។ ឲ្យដាក់ទៅក្រុមណាដែលរៀបចំត្រូវបានច្រើនចំណុចជាងគេ។</p>	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២២</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៣ (មាន២ផ្ទាំងមានលេខ២៣ដូចគ្នា)</p> <p>កាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា និងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជីវជាតិអា</p>

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ												
			<p>ចម្លើយ៖</p> <table border="1" data-bbox="695 440 1682 1084"> <tr> <td data-bbox="695 440 1188 488">សារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា</td> <td data-bbox="1188 440 1682 488">បញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជីវជាតិអា</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 488 1188 667">• ជួយដល់ការរស់រានរបស់កុមារ</td> <td data-bbox="1188 488 1682 667">• ប្រព័ន្ធរាងកាយសម្រាប់ការពារទប់ទល់នឹងជំងឺ និងការបង្កពេកចុះខ្សោយ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 667 1188 846">• ជួយធ្វើឱ្យរាងកាយកុមារមានភាពស្អាប្រឆាំងទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺ និងការបង្កពេកផ្សេងៗ</td> <td data-bbox="1188 667 1682 846">• ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញាចុះខ្សោយ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 846 1188 959">• ជួយដល់ការលូតលាស់ (ទាំងផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញា)</td> <td data-bbox="1188 846 1682 959">• បាត់បង់គម្លានអាហារ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 959 1188 1024">• ជួយដល់គំហើញ (ការពារខ្វាក់មាស់)</td> <td data-bbox="1188 959 1682 1024">• គំហើញចុះអន់ថយ (ខ្វាក់មាស់)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1024 1188 1084"></td> <td data-bbox="1188 1024 1682 1084">• ប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតរបស់កុមារ</td> </tr> </table> <p data-bbox="695 1133 1682 1356">សកម្មភាពទី២៥៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា ក្របខ្ពស់សួរទៅកាន់សិក្ខាកាម តើក្រុមប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាមានអ្នកណាខ្លះដែរ? កត់ត្រាចម្លើយរបស់ពួកគាត់ចូលក្នុងក្រដាស A0 ។ រួចពន្យល់ជាលម្អិតទៅតាមផ្ទាំងរូបភាពក្រុមប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា</p>	សារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា	បញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជីវជាតិអា	• ជួយដល់ការរស់រានរបស់កុមារ	• ប្រព័ន្ធរាងកាយសម្រាប់ការពារទប់ទល់នឹងជំងឺ និងការបង្កពេកចុះខ្សោយ	• ជួយធ្វើឱ្យរាងកាយកុមារមានភាពស្អាប្រឆាំងទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺ និងការបង្កពេកផ្សេងៗ	• ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញាចុះខ្សោយ	• ជួយដល់ការលូតលាស់ (ទាំងផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញា)	• បាត់បង់គម្លានអាហារ	• ជួយដល់គំហើញ (ការពារខ្វាក់មាស់)	• គំហើញចុះអន់ថយ (ខ្វាក់មាស់)		• ប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតរបស់កុមារ	<p>ក្រដាស A0 និង ហ្វឺតក្រហមមួយ និងខ្សែរមួយ</p>
សារប្រយោជន៍ពីជីវជាតិអា	បញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជីវជាតិអា															
• ជួយដល់ការរស់រានរបស់កុមារ	• ប្រព័ន្ធរាងកាយសម្រាប់ការពារទប់ទល់នឹងជំងឺ និងការបង្កពេកចុះខ្សោយ															
• ជួយធ្វើឱ្យរាងកាយកុមារមានភាពស្អាប្រឆាំងទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺ និងការបង្កពេកផ្សេងៗ	• ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញាចុះខ្សោយ															
• ជួយដល់ការលូតលាស់ (ទាំងផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញា)	• បាត់បង់គម្លានអាហារ															
• ជួយដល់គំហើញ (ការពារខ្វាក់មាស់)	• គំហើញចុះអន់ថយ (ខ្វាក់មាស់)															
	• ប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតរបស់កុមារ															



ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ										
			<p>សកម្មភាពទី២៦៖ បែងចែកកាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា គ្រូបង្គោលពន្យល់ផ្ទាំងបង្ហាញពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា បន្ទាប់មកចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា និងមិនមែន។ គ្រូបង្គោល៤ក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្តុំមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា និងមិនមែន៤បានត្រឹមត្រូវ។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្តុំកាតដែលល្បឿនជាងគេ និងត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈគ្រូបង្គោល ពិនិត្យលើកាតផ្តុំនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលឈ្នះ។</p> <table border="1" data-bbox="695 954 1682 1367"> <tr> <td data-bbox="695 954 1243 1008">មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា</td> <td data-bbox="1243 954 1682 1008">មិនមែន</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1008 1243 1062">មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា</td> <td data-bbox="1243 1008 1682 1062">មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1062 1243 1182">ការចំអិនអាហារមិនបានសមស្រប (មិនមានបន្លែមខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា)</td> <td data-bbox="1243 1062 1682 1182">របបអាហារប្រចាំថ្ងៃខ្វះជាតិហ្វូលែត</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1182 1243 1302">មិនបានបំបៅដោះកូន និងមិនបានផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្រប</td> <td data-bbox="1243 1182 1682 1302">មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ុយ៉ុន</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1302 1243 1367">មិនបានទទួលគ្រាប់ផ្ទាំជីវជាតិអា និងផ្ទាំទំ</td> <td data-bbox="1243 1302 1682 1367">ជម្ងឺពកក</td> </tr> </table>	មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា	មិនមែន	មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា	មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក	ការចំអិនអាហារមិនបានសមស្រប (មិនមានបន្លែមខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា)	របបអាហារប្រចាំថ្ងៃខ្វះជាតិហ្វូលែត	មិនបានបំបៅដោះកូន និងមិនបានផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្រប	មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ុយ៉ុន	មិនបានទទួលគ្រាប់ផ្ទាំជីវជាតិអា និងផ្ទាំទំ	ជម្ងឺពកក	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៤ ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៥ កាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា និងមិនមែន (ដកពីកង្វះជាតិដែក២ និងកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ុន២)</p>
មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជីវជាតិអា	មិនមែន													
មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា	មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក													
ការចំអិនអាហារមិនបានសមស្រប (មិនមានបន្លែមខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា)	របបអាហារប្រចាំថ្ងៃខ្វះជាតិហ្វូលែត													
មិនបានបំបៅដោះកូន និងមិនបានផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្រប	មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ុយ៉ុន													
មិនបានទទួលគ្រាប់ផ្ទាំជីវជាតិអា និងផ្ទាំទំ	ជម្ងឺពកក													

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ																		
			<table border="1" data-bbox="695 380 1682 922"> <tr><td>លាក់ព្រួន</td><td></td></tr> <tr><td>ខ្វាក់ម៉ាន់</td><td></td></tr> <tr><td>ស្នូតភ្នាស សនៃភ្នែក</td><td></td></tr> <tr><td>ស្នាមបីតូត</td><td></td></tr> <tr><td>ស្នូតកញ្ចក់ភ្នែក</td><td></td></tr> <tr><td>ដំបៅកញ្ចក់ភ្នែកខ្វងជ្រៅ</td><td></td></tr> <tr><td>សំលាកកញ្ចក់ភ្នែក</td><td></td></tr> <tr><td>ដំបៅគ្រាប់ភ្នែកទាំងមូល</td><td></td></tr> <tr><td>ពិការភ្នែក (ខ្វាក់ភ្នែក)</td><td></td></tr> </table> <p data-bbox="695 980 1682 1365"> សកម្មភាពទី២៧៖ ល្បែងចងចាំអំពីអាហារដែលមានជីវជាតិអាពន្យល់សិក្ខាកាម តើមានអាហារណាខ្លះមានជីវជាតិអា? បន្ទាប់មក គ្រូបង្កោលចែកសិក្ខាកាមជាពីរក្រុមមានសមាជិកស្មើគ្នា រួចចាប់ម្តងម្នាក់ ពីអាហារមួយដែលមានផ្ទុកជីវជាតិ ដោយរាប់ពីចម្លើយអ្នកមុនៗឆ្លើយក្នុងរយៈពេល២នាទី។ ចុងក្រោយនឹងរាប់តើក្រុមមួយណារាប់បានច្រើនជាងគេ។ សកម្មភាពទី២៨៖ ការធ្វើតេស្តជាក្រុមពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា គ្រូបង្កោលចែកសិក្ខាកាមជាពីរក្រុម(មានសមាជិកស្មើគ្នា) ដាក់ឈ្មោះក្រុម </p>	លាក់ព្រួន		ខ្វាក់ម៉ាន់		ស្នូតភ្នាស សនៃភ្នែក		ស្នាមបីតូត		ស្នូតកញ្ចក់ភ្នែក		ដំបៅកញ្ចក់ភ្នែកខ្វងជ្រៅ		សំលាកកញ្ចក់ភ្នែក		ដំបៅគ្រាប់ភ្នែកទាំងមូល		ពិការភ្នែក (ខ្វាក់ភ្នែក)		<p data-bbox="1711 1208 1923 1252">ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៦</p>
លាក់ព្រួន																						
ខ្វាក់ម៉ាន់																						
ស្នូតភ្នាស សនៃភ្នែក																						
ស្នាមបីតូត																						
ស្នូតកញ្ចក់ភ្នែក																						
ដំបៅកញ្ចក់ភ្នែកខ្វងជ្រៅ																						
សំលាកកញ្ចក់ភ្នែក																						
ដំបៅគ្រាប់ភ្នែកទាំងមូល																						
ពិការភ្នែក (ខ្វាក់ភ្នែក)																						

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>នីមួយៗ រួចគ្រូបង្ហាញសូរម្តងម្នាក់ៗ នៅពេលគ្រូបង្ហាញសូរចប់ នឹងបូកពិន្ទុតើក្រុមមួយណាមានពិន្ទុច្រើនជាង នឹងទទួលបានរង្វាន់។</p> <p>សំណួរ៖</p> <ol style="list-style-type: none"> ១. ជាមីក្រូសារជាតិមួយដ៏សំខាន់ដែលមាននៅក្នុងប្រភេទចំណីអាហារ? ពិតមែន ២. រាប់អាហារមួយដែលមានជីវជាតិអា? ពពួកសាច់ ៣. រាប់អាហារមួយដែលមានជីវជាតិអា? ត្រី ៤. រាប់អាហារមួយដែលមានជីវជាតិអា? ថ្លើម ឬផ្នែកល្បឿងនៃស៊ុត ៥. រាប់អាហារមួយដែលមានជីវជាតិអា? បន្លែដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ៦. រាប់អាហារមួយដែលមានជីវជាតិអា? បន្លែ-ផ្លែឈើដែលមាន ពណ៌លឿងទុំ ៧. រាប់អាហារមួយដែលមានជីវជាតិអា? ប្រេង និងខ្លាញ់ ៨. សារសំខាន់ជាងគេរបស់ជីវជាតិអាគីអ្វី? ភ្នែកឱ្យមើលឃើញច្បាស់ល្អ ៩. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជីវជាតិអាបានមួយ? កុមារឧស្សាហ៍ឈឺញឹកញាប់ ឬជួយធ្វើឱ្យរាងកាយកុមារមានភាពស្អាបប្រឆាំងទប់ទល់ទៅនឹងជំងឺ និងការបង្ករោគផ្សេងៗ ឬ ជួយដល់គំហើញ (ការពារខ្វាក់មាត់) ឬជួយដល់ការលូតលាស់ (ទាំងផ្នែករាងកាយ និងសតិបញ្ញា) ១០. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជីវជាតិអាបានមួយ? ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយថយចុះ ឬប្រព័ន្ធរាងកាយសម្រាប់ការពារទប់ទល់នឹងជំងឺ និងការបង្ករោគចុះ 	<p>ក្រដាសសំណួរ (២០សំណួរ) សម្រាប់សួរសិក្ខាកាម</p>

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>ខ្សោយ ឬបាត់បង់គ្មានអាហារ ឬគំហើញចុះអន់ថយ (ខ្វាក់មាត់) ឬប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិតរបស់កុមារ។</p> <p>១១. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជីវជាតិអាចបានមួយ? ជំងឺភ្នែកធ្ងន់ធ្ងរ ឬពិការភ្នែក</p> <p>១២. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? កុមារអាយុ ៦-៥៩ខែ</p> <p>១៣. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីក្រោយសម្រាល</p> <p>១៤. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? ទារកអាយុ០-៦ខែ ដែលមិនបានបំបៅទឹកដោះម្តាយ</p> <p>១៥. រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះមួយ? កុមារមានជំងឺរាកជាបន្ទាន់ (លើសពី១៤ថ្ងៃ) ឬកុមារដែលមានជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ ឬកុមារដែលមានជំងឺកញ្ជ្រើល</p> <p>១៦. រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះមួយទៀត? កុមារដែលមានជំងឺខ្វាក់មាត់ ឬមានចេញរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺស្លូតភ្នែក។</p> <p>១៧. រាប់មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាចបាន១? មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជីវជាតិអា ឬការចម្អិនអាហារមិនបានសមស្រប (មិនមានបន្លែមខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា)</p> <p>១៨. រាប់មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាចបាន១? មិនបានបំបៅដោះកូន និងមិនបានផ្តល់អាហារបន្ថែមសមស្រប ឬមិនទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា ឬថ្នាំទំលាក់ព្រូន។</p> <p>១៩. រាប់រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាចបាន១? ខ្វាក់មាត់ ឬស្លូតភ្នែក សនៃភ្នែក ឬស្នាមប៊ីតូត ឬស្លូតកញ្ជ្រើល ឬដំបៅកញ្ជ្រើល ឬដំបៅកញ្ជ្រើល ឬសំលាកកញ្ជ្រើល ឬដំបៅគ្រាប់ភ្នែកទាំងមូល</p>	<p>ឯកសារជំនួយទី ៣៖ បណ្ណព័ត៌មានកង្វះអាហារជីវជាតិអា</p>

ប្រធានបទ	ឆ្នាំ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ		
<p>ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះជាតិដែក/ អាស៊ីតហ្វូលីក</p>	<p>២៧- ៣១</p>	<p>៩០ នាទី</p>	<p>២០. រាប់រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជីវជាតិអាចបានទេ? ពិការភ្នែក</p> <p>សកម្មភាពទី២៩៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យជាតិដែក</p> <p>ក្របខ្ពស់ពន្យល់ពីអ្វីទៅដែលហៅថា បញ្ហាកង្វះជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីក?</p> <p>ក្របខ្ពស់ពន្យល់ពីសារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីក និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីក</p> <p>សកម្មភាពទី៣០៖ កាត់រូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក និងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ ក្របខ្ពស់ចែកកាត់រូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតសារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក និងកាតបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក។ ទុកពេល៥នាទីសិក្ខាកាមនីមួយៗគិតនិងអាចពិភាក្សាគ្នាលើអត្ថន័យកាតដែលក្រុមខ្លួនទទួលបាន។ ក្របខ្ពស់សួរក្រុមដែលរៀបចំបែងចែកកាតហើយមុនគេ និងចាប់ផ្តើមសិក្ខាកាមពន្យល់ពីអត្ថន័យរបស់កាត និងផ្ទៀងផ្ទាត់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។ ឲ្យដាក់ទៅក្រុមណាដែលរៀបចំបានលឿន និងត្រឹមត្រូវបានច្រើនចំណុចជាងគេ។</p> <p>ចម្លើយ៖</p> <table border="1" data-bbox="695 1295 1682 1349"> <tr> <td>សារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក</td> <td>បញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក</td> </tr> </table>	សារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក	បញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក	<p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៧</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៨</p> <p>កាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ជាតិដែកនិងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក</p>
សារប្រយោជន៍ពីជាតិដែក	បញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិដែក					

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន		សម្ភារៈ
			<ul style="list-style-type: none"> • ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការជាតិដែកច្រើនជាងគេសំរាប់រក្សាគភ៌ 	<ul style="list-style-type: none"> • សមត្ថភាពការងារចុះខ្សោយ 	ក្រដាសA0 និង
<ul style="list-style-type: none"> • ស្ត្រីសំរាលកូនរួច ជាតិដែកជួយឱ្យមានទឹកដោះច្រើន និងមានរយៈពេលយូរ 	<ul style="list-style-type: none"> • បង្កើននូវអត្រាស្លាប់របស់ទារក ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ/ ទំងន់មិនគ្រប់គីឡូ 				
<ul style="list-style-type: none"> • អាចកាត់បន្ថយអត្រាស្លាប់របស់ម្តាយ 	<ul style="list-style-type: none"> • កើតមកមានជុំពកនៅឆ្អឹងខ្នងកុមារ 				
<ul style="list-style-type: none"> • អាចកាត់បន្ថយអត្រាស្លាប់របស់កុមារ 	<ul style="list-style-type: none"> • មនុស្សពេញវ័យធ្វើអោយមានភាពស្លេកស្លាំង 				
	<ul style="list-style-type: none"> • ទារកកើត មកមិនគ្រប់លក្ខណៈ 				
	<ul style="list-style-type: none"> • ខូចខាតប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទញឹកញាប់ 				
<p>សកម្មភាពទី៣១៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីកង្វះជាតិដែក គ្រូបង្គោលសួរទៅកាន់សិក្ខាកាម តើក្រុមប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះជាតិដែកមានអ្នកណាខ្លះដែរ? កត់ត្រាចម្លើយរបស់ពួកគាត់ចូលក្នុងក្រដាស A0។ រួចពន្យល់ជាលម្អិតទៅតាមផ្ទាំងរូបភាពក្រុមប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះជាតិដែក</p>					



ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ								
			<p>សកម្មភាពទី៣២៖ បែងចែកកាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែក</p> <p>ក្របខ្ពស់ពន្យល់ផ្ទាំងបង្ហាញពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែក បន្ទាប់មកចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ ក្របខ្ពស់ចែកកាតរូបភាព១០កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែកនិងមិនមែន។ ក្របខ្ពស់៤ក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្គុំ មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែកបានត្រឹមត្រូវ។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្គុំកាតដែលល្បឿនជាងគេ និងត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈក្របខ្ពស់ពិនិត្យលើកាតផ្គុំនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលល្អៗ។</p> <table border="1" data-bbox="695 954 1682 1369"> <tr> <td data-bbox="695 954 1188 1008">មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែក</td> <td data-bbox="1188 954 1682 1008">មិនមែន</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1008 1188 1127">តម្កល់អាហារផ្សេងៗ</td> <td data-bbox="1188 1008 1682 1127">មិនទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1127 1188 1245">បាត់បង់ឈាមរាំវៃជាប្រចាំ(ឧ.ព្រូនគ្រុនចាញ់ ឈាមរដូវ..)</td> <td data-bbox="1188 1127 1682 1245">ខ្វាក់មាន់</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1245 1188 1369">មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក</td> <td data-bbox="1188 1245 1682 1369">មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ</td> </tr> </table>	មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែក	មិនមែន	តម្កល់អាហារផ្សេងៗ	មិនទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន	បាត់បង់ឈាមរាំវៃជាប្រចាំ(ឧ.ព្រូនគ្រុនចាញ់ ឈាមរដូវ..)	ខ្វាក់មាន់	មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក	មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ	<p>ហ្វឺតក្រហមមួយ និងខៀវមួយ</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី២៩</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣០</p> <p>កាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែក និងមិនមែន (ដកពីកង្វះជីវជាតិអា២ និងកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ២)</p>
មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែក	មិនមែន											
តម្កល់អាហារផ្សេងៗ	មិនទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីជាតិអា និងថ្នាំទំលាក់ព្រូន											
បាត់បង់ឈាមរាំវៃជាប្រចាំ(ឧ.ព្រូនគ្រុនចាញ់ ឈាមរដូវ..)	ខ្វាក់មាន់											
មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក	មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ											

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ												
			<table border="1" data-bbox="695 380 1682 740"> <tr> <td data-bbox="695 380 1188 440">ជម្ងឺរាត</td> <td data-bbox="1188 380 1682 440">ជម្ងឺពកក</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 440 1188 500">ជម្ងឺពកឆ្អឹងខ្នង (ខ្វះជាតិហ្វូលែត)</td> <td data-bbox="1188 440 1682 500"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 500 1188 560">អស់កំលាំង រហិតរហៃ វិលមុខ</td> <td data-bbox="1188 500 1682 560"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 560 1188 620">ថប់ដង្ហើម ណែនទ្រូង</td> <td data-bbox="1188 560 1682 620"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 620 1188 680">ដេកមិនលក់</td> <td data-bbox="1188 620 1682 680"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 680 1188 740">ការវិភាគឈាម</td> <td data-bbox="1188 680 1682 740"></td> </tr> </table> <p data-bbox="695 802 1682 1312"> សកម្មភាពទី៣៖ ការភ្ជួរសជាតិពីភាពខុសគ្នានៃទឹកត្រី និងទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិដែក និងមិនមាន គ្រូបង្ហាញរៀបចំសម្ភារៈបង្រៀនដាក់នៅលើតុមុន រួចពន្យល់សិក្ខាកាម ពីតើមាន អាហារណាខ្លះមានជាតិដែក? ចែកបណ្ណភ្ជួរសជាតិទៅសិក្ខាកាមម្នាក់មួយ ដោយគាត់អាចអាចសរសេរពី៖ ១. ឈ្មោះរបស់គាត់ភ្ជួរ (ទឹកត្រី ឬទឹកស៊ីអ៊ីវ) ២. ការប្រើប្រាស់ (អាចប្រើគ្រប់ពេលចម្អិនអាហារ និងពេលញាំអាហារ ៣. គ្រឿងផ្សំ (អំបិល ត្រី និងជាពិសេសជាតិដែកដែលត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងទឹកត្រី ឬ ទឹកស៊ីអ៊ីវនោះ និងធ្វើការបញ្ជាក់ពីការចំណាំសញ្ញាទឹកត្រី និងទឹកស៊ីអ៊ីវដែលមាន បញ្ចូលជាតិដែក ព្រមទាំងសារប្រយោជន៍)។ </p>	ជម្ងឺរាត	ជម្ងឺពកក	ជម្ងឺពកឆ្អឹងខ្នង (ខ្វះជាតិហ្វូលែត)		អស់កំលាំង រហិតរហៃ វិលមុខ		ថប់ដង្ហើម ណែនទ្រូង		ដេកមិនលក់		ការវិភាគឈាម		<p data-bbox="1711 1089 1927 1312"> ទឹកត្រីឬទឹកស៊ីអ៊ីវ ពីសិប្បកម្ម ផ្សេងៗដែលមាន បញ្ចូលជាតិដែក </p>
ជម្ងឺរាត	ជម្ងឺពកក															
ជម្ងឺពកឆ្អឹងខ្នង (ខ្វះជាតិហ្វូលែត)																
អស់កំលាំង រហិតរហៃ វិលមុខ																
ថប់ដង្ហើម ណែនទ្រូង																
ដេកមិនលក់																
ការវិភាគឈាម																

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>បន្ទាប់គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីអាហារណាខ្លះ ដែលសំបូរជាតិដែក។</p> <p>សកម្មភាពទី៣៤៖ ការធ្វើតេស្តជាក្រុមពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិដែក</p> <p>គ្រូបង្គោលចែកសិក្ខាកាមជាពីរក្រុម(មានសមាជិកស្មើគ្នា) ដាក់ឈ្មោះក្រុមនីមួយៗ រួចគ្រូបង្គោលសួរម្តងម្នាក់។ នៅពេលគ្រូបង្គោលសួរចប់ នឹងបូកពិន្ទុតើក្រុមមួយណាមានពិន្ទុច្រើនជាង នឹងទទួលបានរង្វាន់ជាក្រុម។</p> <p>សំណួរ៖</p> <ol style="list-style-type: none"> ១. ជាវ៉ែននិយមួយដែលសំរាប់បង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម? ពិតមែន ២. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិដែក? អាហារធ្វើពីសណ្តែក ៣. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិដែក? បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ៤. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិដែក? សាច់(សាច់ក្រហម) ត្រី សត្វអត់ឈាមស៊ីត ៥. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិដែក? ថ្លើមសត្វ គ្រឿងក្នុងសត្វ ៦. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអាដែក? ទឹកដោះម្តាយ 	<p>១ដប និងមិនមានបញ្ចូលជាតិដែក១ដប</p> <p>បានចម្លើយ២ និងស្ថាប្រាជ័រភ្នក្សតាមចំនួនសិក្ខាកាម</p> <p>បណ្ណភ្នក្សរសជាតិ</p> <p>ថ្នាក់បង្ហាញទី៣១</p> <p>ក្រដាសសំណួរ (២០សំណួរ)</p> <p>សម្រាប់សួរសិក្ខាកាម</p>



ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>៧. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិដែក? អាហារបញ្ចូលជាតិដែក</p> <p>៨. សារសំខាន់ជាងគេរបស់ជាតិដែកគឺអ្វី? បង្កើតគ្រាប់ឈាមក្រហម</p> <p>៩. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជាតិដែកបានមួយ? ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ/ ទំងន់មិនគ្រប់គឺឡឬបង្កើននូវអត្រាស្លាប់របស់ទារក</p> <p>១០. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជាតិដែកបានមួយ? សមត្ថភាពការងារចុះខ្សោយ ឬមនុស្សពេញវ័យធ្វើអោយមានភាពស្លេកស្លាំង</p> <p>១១. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជាតិដែកបានមួយ? ទារកកើតមកមិនគ្រប់លក្ខណៈ ឬកើតមានជំងឺនៅឆ្នាំខ្លាំងកុមារ ឬខូចខាតប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទញឹកញាប់</p> <p>១២. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? កុមារក្រោម ៥ឆ្នាំ</p> <p>១៣. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្ត្រីក្រោយសម្រាល</p> <p>១៤. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? ស្ត្រីក្នុងវ័យបន្តពូជ</p> <p>១៥. រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះមួយ? កុមារ និងស្ត្រីដែលកើតមានភាពស្លេកស្លាំង</p> <p>១៦. រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះមួយ? កុមារ និងស្ត្រីដែលមានការបង្ករោគផ្សេងៗ ឬកុមារ និងស្ត្រីដែលកើតព្រួន គ្រុនចាញ់ជាដើម</p> <p>១៧. រាប់មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជាតិដែកបានទេ? មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្វះជីជាតិសេ សម្រាប់សម្រួលការបឺតស្រូបយកជាតិដែក ឬតម្លៃចំណីអាហារផ្សេងៗ</p> <p>១៨. រាប់មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជាតិដែកបានទេ? បាត់បង់ឈាមរាំវៃជាប្រចាំ(ឧ.</p>	



ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>ព្រួន គ្រុនចាញ់ ឈាមរដូវ..)</p> <p>១៩. រាប់រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជាតិដែកបានទេ? អស់កំលាំង រហិតរហៃ វិលមុខ ឬថប់ដង្ហើម ណែនាំទ្រូង</p> <p>២០. រាប់រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជាតិដែកបានទេ? ដេកមិនលក់ ឬតាមការវិភាគឈាម</p>	<p>ឯកសារជំនួយទី ៣៖ បណ្ណព័ត៌មានកង្វះអាហារជាតិដែក</p>
<p>ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p>	<p>៣២-៣៦</p>	<p>៩០នាទី</p>	<p>សកម្មភាពទី៣៥៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីអ្វីទៅដែលហៅថា បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ?</p> <p>គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីសារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដនិងបញ្ហាដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៣៦៖ កាត់រូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដនិងបញ្ហាដែលបណ្តា មកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ ចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាត់រូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតសារប្រយោជន៍</p>	<p>ថ្នាក់បង្ហាញទី ៣២</p> <p>ថ្នាក់បង្ហាញទី ៣៣</p> <p>កាតរូបភាពសារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដនិងបញ្ហា</p>

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ												
			<p>និងបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ។ គ្រូបង្ហាញឲ្យមន្ត្រីមួយៗធ្វើការបែងចែកកាតទៅតាមប្រភេទនីមួយៗបានត្រឹមត្រូវ។ ស្វែងរកក្រុមដែលបែងចែកកាតដែលលឿនជាងគេ និងត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈគ្រូបង្ហាញពិនិត្យលើកាតបែងចែកនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលឈ្នះ។។</p> <p>ចម្លើយ៖</p> <table border="1" data-bbox="695 673 1682 1144"> <tr> <td data-bbox="695 673 1186 722">សារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ</td> <td data-bbox="1186 673 1682 722">បញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 722 1186 836">• ជួយអភិវឌ្ឍរាងកាយ និងខួរក្បាលឱ្យមានដំណើរការល្អ</td> <td data-bbox="1186 722 1682 836">• ជម្ងឺពកក</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 836 1186 958">• សម្របសម្រួលការប្រើប្រាស់ថាមពលនិងរក្សាកំដៅរាងកាយ</td> <td data-bbox="1186 836 1682 958">• អាចទៅជាក្រិនក្រេស ឬអាចថ្លង់</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 958 1186 1023">• ជួយសម្រួលម៉េតាបូលីសរាងកាយ</td> <td data-bbox="1186 958 1682 1023">• ខួរក្បាលលូតលាស់យឺតយ៉ាវ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1023 1186 1079"></td> <td data-bbox="1186 1023 1682 1079">• ការបន្តពូជអន់ខ្សោយ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1079 1186 1144"></td> <td data-bbox="1186 1079 1682 1144">• បង្កើនអត្រាស្លាប់របស់កុមារ</td> </tr> </table> <p>សកម្មភាពទី៣៧៖ ពិភាក្សាពីក្រុមប្រឈមមុខ និងក្រុមរងគ្រោះពីបញ្ហាជាតិអ៊ីយ៉ូដ គ្រូបង្ហាញសួរទៅកាន់សិក្ខាកាម តើក្រុមប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដមានអ្នកណាខ្លះដែរ? កត់ត្រាចម្លើយរបស់ពួកគាត់ចូលក្នុងក្រដាស A0។ ចម្លើយ៖ អ្នកណាក៏ដោយក្រុមប្រឈមមុខនឹងកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដទាំងអស់។</p>	សារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ	បញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ	• ជួយអភិវឌ្ឍរាងកាយ និងខួរក្បាលឱ្យមានដំណើរការល្អ	• ជម្ងឺពកក	• សម្របសម្រួលការប្រើប្រាស់ថាមពលនិងរក្សាកំដៅរាងកាយ	• អាចទៅជាក្រិនក្រេស ឬអាចថ្លង់	• ជួយសម្រួលម៉េតាបូលីសរាងកាយ	• ខួរក្បាលលូតលាស់យឺតយ៉ាវ		• ការបន្តពូជអន់ខ្សោយ		• បង្កើនអត្រាស្លាប់របស់កុមារ	<p>ដែលបណ្តាមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p>
សារប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ីយ៉ូដ	បញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ															
• ជួយអភិវឌ្ឍរាងកាយ និងខួរក្បាលឱ្យមានដំណើរការល្អ	• ជម្ងឺពកក															
• សម្របសម្រួលការប្រើប្រាស់ថាមពលនិងរក្សាកំដៅរាងកាយ	• អាចទៅជាក្រិនក្រេស ឬអាចថ្លង់															
• ជួយសម្រួលម៉េតាបូលីសរាងកាយ	• ខួរក្បាលលូតលាស់យឺតយ៉ាវ															
	• ការបន្តពូជអន់ខ្សោយ															
	• បង្កើនអត្រាស្លាប់របស់កុមារ															

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ								
			<p>រួចពន្យល់ជាលម្អិតទៅតាមផ្ទាំងរូបភាពក្រុមប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>សកម្មភាពទី៣៨៖ បែងចែកកាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>បង្គោលពន្យល់ផ្ទាំងបង្ហាញពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ បន្ទាប់មកចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិដែកនិងមិនមែន។ គ្រូបង្គោលឲ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្តុំ មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្តុំកាតដែលល្បឿនជាងគេ និងត្រឹមត្រូវជាងគេតាមរយៈគ្រូបង្គោលពិនិត្យលើកាតផ្តុំនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលឈ្នះ។។</p> <table border="1" data-bbox="695 1015 1682 1359"> <tr> <td data-bbox="695 1015 1188 1065">មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិ អ៊ីយ៉ូដ</td> <td data-bbox="1188 1015 1682 1065">មិនមែន</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1065 1188 1187">មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដជាប្រចាំ</td> <td data-bbox="1188 1065 1682 1187">មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1187 1188 1308">បរិភោគអាហារដែលរារាំងដល់ការបឺតស្រូបអ៊ីយ៉ូដ</td> <td data-bbox="1188 1187 1682 1308">របបអាហារប្រចាំថ្ងៃខ្វះជាតិហ្វូលេត</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1308 1188 1359">មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិ</td> <td data-bbox="1188 1308 1682 1359">មិនទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំ</td> </tr> </table>	មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិ អ៊ីយ៉ូដ	មិនមែន	មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដជាប្រចាំ	មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក	បរិភោគអាហារដែលរារាំងដល់ការបឺតស្រូបអ៊ីយ៉ូដ	របបអាហារប្រចាំថ្ងៃខ្វះជាតិហ្វូលេត	មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិ	មិនទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំ	<p>ក្រដាសA0 និងហ្វឺតក្រហមមួយ និងខៀវមួយ ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៤</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៥ កាតរូបភាពពីមូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ និងមិនមែន (ដកពីកង្វះជីវជាតិអា២ និងកង្វះជាតិដែក២)</p>
មូលហេតុ និងរោគសញ្ញាកង្វះជាតិ អ៊ីយ៉ូដ	មិនមែន											
មិនបានបរិភោគអាហារសំបូរជាតិអ៊ីយ៉ូដជាប្រចាំ	មានកូនញឹកពេក ច្រើនពេក											
បរិភោគអាហារដែលរារាំងដល់ការបឺតស្រូបអ៊ីយ៉ូដ	របបអាហារប្រចាំថ្ងៃខ្វះជាតិហ្វូលេត											
មិនប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិ	មិនទទួលគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងថ្នាំទំ											

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ								
			<table border="1" data-bbox="695 383 1682 678"> <tr> <td data-bbox="695 383 1188 440">អ៊ីយ៉ូដ</td> <td data-bbox="1188 383 1682 440">លាក់ព្រួន</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 440 1188 558">រស់នៅក្នុងតំបន់ដែលងាយនឹងរងគ្រោះដោយសារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ</td> <td data-bbox="1188 440 1682 558">ខ្វាក់មាន់</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 558 1188 618">ពកក</td> <td data-bbox="1188 558 1682 618"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 618 1188 678">ជម្ងឺអ៊ីយ៉ូទីរ៉ូអ៊ីដ</td> <td data-bbox="1188 618 1682 678"></td> </tr> </table> <p data-bbox="695 740 1682 1008">សកម្មភាពទី៣៩៖ ល្បែងចងចាំអំពីអាហារដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ ពន្យល់សិក្ខាកាម ពីតើមានអាហារណាខ្លះមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? បន្ទាប់មក គ្រូបង្គោលចែកសិក្ខាកាមជាពីរក្រុមមានសមាជិកស្មើគ្នា រួចចាប់ផ្តើមម្នាក់ ពីអាហារមួយដែលមានផ្ទុកជាតិអ៊ីយ៉ូដ ដោយរាប់ពីចម្លើយអ្នកមុនៗឆ្លើយក្នុងរយៈពេល២នាទី។ ចុងក្រោយនឹងរាប់តើក្រុមមួយណារាប់បានច្រើនជាងគេ។</p> <p data-bbox="695 1081 1682 1349">សកម្មភាពទី៤០៖ ការធ្វើតេស្តជាក្រុមពីបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ គ្រូបង្គោលចែកសិក្ខាកាមជាពីរក្រុម(មានសមាជិកស្មើគ្នា) ដាក់ឈ្មោះក្រុមនីមួយៗ រួចគ្រូបង្គោលសួរម្តងម្នាក់។ នៅពេលគ្រូបង្គោលសួរចប់ នឹងបូកពិន្ទុតើក្រុមមួយណាមានពិន្ទុច្រើនជាង នឹងទទួលបានរង្វាន់។ សំណួរ៖</p>	អ៊ីយ៉ូដ	លាក់ព្រួន	រស់នៅក្នុងតំបន់ដែលងាយនឹងរងគ្រោះដោយសារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ	ខ្វាក់មាន់	ពកក		ជម្ងឺអ៊ីយ៉ូទីរ៉ូអ៊ីដ		<p data-bbox="1711 1089 1927 1130">ថ្នាក់បង្ហាញទី៣៦</p>
អ៊ីយ៉ូដ	លាក់ព្រួន											
រស់នៅក្នុងតំបន់ដែលងាយនឹងរងគ្រោះដោយសារបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ	ខ្វាក់មាន់											
ពកក												
ជម្ងឺអ៊ីយ៉ូទីរ៉ូអ៊ីដ												



ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>១. ជាមីក្រូសារជាតិមួយដែលមិនអាចរកបានក្នុងអាហារសមុទ្របានទេ? មិនពិត</p> <p>២. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? ងាវ មីក ក្តាម ខ្យង</p> <p>៣. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? សារ៉ាយសមុទ្រ</p> <p>៤. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? ទឹកត្រីសមុទ្រ</p> <p>៥. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? ទឹកសមុទ្រ</p> <p>៦. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? អាហារដែលគេបានបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ (មី ទឹកត្រី..)</p> <p>៧. រាប់អាហារមួយដែលមានជាតិអ៊ីយ៉ូដ? អំបិលអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>៨. សារសំខាន់ជាងគេរបស់ជាតិអ៊ីយ៉ូដគឺអ្វី? បង្កើតអ័រម៉ូនទីរ៉ូអ៊ីដ (មិនមានជម្ងឺពកក)</p> <p>៩. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានមួយ? ជម្ងឺពកក</p> <p>១០. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានមួយ? ខួរក្បាលលូតលាស់យឺតយ៉ាវ</p> <p>១១. រាប់ពីផលវិបាកពីកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានមួយ? អាចទៅជាក្រិនក្រេះ ឬជួនកាលអាចថ្លង់ ឬការបន្តពូជអន់ខ្សោយ ឬបង្កើនអត្រាស្លាប់របស់កុមារ</p> <p>១២. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់</p> <p>១៣. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? អ្នកដែលរស់នៅតាមតំបន់ខ្ពង់រាប</p> <p>១៤. រាប់ក្រុមប្រឈមមួយ? អ្នកដែលរស់នៅតាមមាត់ទន្លេ ស្ទឹង អូរ</p> <p>១៥. រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះមួយ? មិនបានបរិភោគអាហារមានជាតិអ៊ីយ៉ូដជាប្រចាំ</p>	<p>ក្រដាសសំណួរ (២០សំណួរ)</p> <p>សម្រាប់សួរសិក្ខាកាម</p> <p>ឯកសារជំនួយទី ៥៖ បណ្ណព័ត៌មានកង្វះអាហារជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p>



ប្រធានបទ	ឆ្នាំ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>១៦. រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះមួយ? មិនបានប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>១៧. រាប់មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានទេ? មិនបានបរិភោគអាហារមានជាតិអ៊ីយ៉ូដជាប្រចាំ</p> <p>១៨. រាប់មូលហេតុនៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានទេ? មិនបានប្រើប្រាស់អំបិលដែលបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ</p> <p>១៩. រាប់រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានទេ? ជម្ងឺពកក ឬប្រព័ន្ធបន្តពូជចុះខ្សោយ</p> <p>២០. រាប់រោគសញ្ញានៃបញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដបានទេ? ជម្ងឺក្រេទីន (ខួរក្បាលលូតលាស់យឺតយ៉ាវដែលបណ្តាលទៅជាក្រិនក្រស ឬអាចថ្លង់)</p>	

ផ្នែកទី៧: អាហារូបត្ថម្ភ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារ

ប្រធានបទ	ឆ្នាំ មេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ អាហារសម្រាប់កុមារតូចពី៦ខែដល់២៤ខែ	ទី១១	៤០នាទី	<p>សកម្មភាពទី៤១៖ ពន្យល់ពីសារប្រយោជន៍នៃបរិភោគគ្រប់គ្រឿង</p> <p>គ្រូបង្ហាញធ្វើបទបង្ហាញពីអាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារតូចចាប់ពី៦ខែដល់២៤ខែ។</p> <p>សកម្មភាពទី៤២៖ ការត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពគ្រប់គ្រឿងប្រើប្រាស់បានចម្អិន ជ័រតូច ឲ្យសិក្ខាកាមត្រូវបានបង្រៀនដែលពួកគេមិនសូវស្គាល់។ ពួក</p>	បណ្ណាល័យគ្រោះយោបល់ពណ៌ស្វាយទំព័រទី១១ បបរស បបរគ្រឿង

ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>គេទាំងអស់នឹងស្គាល់រសជាតិ រូបរាង និងគ្រឿងផ្សំបឋមរបស់ ប៉ុន្តែប្រហែលជាមិនស្គាល់បឋមខាប់គ្រប់គ្រឿង និងបឋមកញាប់ៗ។</p> <p>គ្រូបង្ហាញសូរពីគ្រឿងផ្សំ និងសារធាតុប៉ុន្មានក្នុងក្រុមអាហារនីមួយៗ។</p> <p>១. បឋម មានតែមួយក្រុមអាហារ (ថាមពល)។ កុមារអាចញាំនៅពេលកុមារ៦ខែ ដើម្បីបន្ស៊ាំពោះ (សប្តាហ៍ទី១) និងអាចញាំនៅពេលកុមារ៧ ជាពិសេសពេល រាគរស។ គ្រូបង្ហាញបន្ថែម៖ ប្រសិនបើមានតែអាហារថាមពល១មុខ តើអាចធ្វើក្មេងអាចលូត លាស់និងធំធាត់ ព្រមទាំងជៀសពីជំងឺបានដែរឬទេ?</p> <p>២. បឋមគ្រឿង មានតែអាហារពីរក្រុម (ថាមពល និងសាងសង់) មានគ្រឿងផ្សំដូចជា ម្រេច ទឹកត្រី ប៊ីចេង (អាចក្មេងរាគរស) ត្រី ជាដើម។ គ្រូបង្ហាញបន្ថែម៖ ប្រសិនបើមានតែអាហារថាមពល និងសាងសង់ តើក្មេងអាចជៀសពីជំងឺបានដែរឬទេ?</p> <p>៣. បឋមខាប់គ្រប់គ្រឿង មានអាហារទាំងបីក្រុម (ថាមពល សាងសង់ និងការពារ) មានគ្រឿងផ្សំដូចជា បន្លែ សាច់ ប្រេងឆា ស៊ុត អំបិល ស្ករ ជំទ្រូងបារាំង ជាដើម។ គ្រូបង្ហាញបន្ថែម៖ តើអាហារនេះគឺមានប្រភេទអាហារគ្រប់គ្រងសម្រាប់ក្មេងហើយឬនៅ?</p>	<p>និងបឋមខាប់គ្រប់ គ្រឿង ស្ថាប្រាជ័រ តូច និងបានចម្អិនបី</p> <p>ឯកសារជំនួយទី៦៖ បណ្ណាល័យមាន បឋមខាប់គ្រប់គ្រឿង</p>
ប្រធានបទទី២៖ អាហារសម្រាប់ កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ	៣៧	៣០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី៤៣៖ ពន្យល់ពីក្រុមអាហារណាខ្លះត្រូវផ្តល់ដល់ក្មេងអាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំ? ពិភាក្សាជាក្រុមនូវសំណួរខាងលើ ជាពីរក្រុម រួចក្រុមនីមួយៗបកស្រាយពីចម្លើយ របស់ពួកគេ។</p> <p>គ្រូបង្ហាញអាចបញ្ជាក់បន្ថែមទៅលើការអនុវត្តមានអាហារទាំងបីក្រុមសម្រាប់អាហារ</p>	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៧៖ អាហារសម្រាប់ក្មេង អាយុ៣ទៅ៥ឆ្នាំ

ប្រធានបទ	ផ្នែក មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>ទាំងបីពេល អាហារសម្រន់នៅចន្លោះអាហារពេល និងជាពិសេសអាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីន និងវីតាមីនខ្ពស់។</p> <p>គ្រូបង្គោលធ្វើការបកស្រាយតាមផ្ទាំងបង្ហាញដោយសង្ខេប។</p>	
<p>ប្រធានបទទី៣៖ អាហារពិសេស សម្រាប់ស្ត្រី</p>	<p>៣៨</p>	<p>៥០ នាទី</p>	<p>សកម្មភាពទី៤៤៖ ពន្យល់ពីក្រុមអាហារណាខ្លះត្រូវផ្តល់ដល់ស្ត្រីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល?</p> <p>ពិភាក្សាជាក្រុមនូវសំណួរខាងលើ ជាពីរក្រុម រួចក្រុមនីមួយៗបកស្រាយពីចម្លើយរបស់ពួកគេ។</p> <p>គ្រូបង្គោលអាចបញ្ជាក់បន្ថែមទៅលើការអនុវត្តមានអាហារទាំងបីក្រុមសម្រាប់អាហារពេលនីមួយៗ និងបន្ថែមមួយពេលទៀតទាំងក្នុងពេលពោះ និងក្រោយសម្រាល និងញាំអាហារដែលមានជាតិដែក និងវីតាមីនអាចបានច្រើនជាងធម្មតា។</p> <p>គ្រូបង្គោលធ្វើការបកស្រាយតាមផ្ទាំងបង្ហាញដោយសង្ខេប។</p> <p>សកម្មភាពទី៤៥៖ ល្បែងចម្លិនអាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ និងស្ត្រីក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាល</p> <p>ចែកជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្គោលចែកកាតរូបភាព២កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពនៃបញ្ហាភ្នែកអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ។ គ្រូបង្គោល៤ក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្អាកកាតរូបភាពក្រុម</p>	<p>ក្រដាសA0 និងហ្វឺត</p> <p>ផ្ទាំងបង្ហាញទី៣៨៖ អាហារពិសេស សម្រាប់ស្ត្រី</p> <p>កាតរូបភាពមុខ អាហារចម្រុះមាន បន្លែបៃតង លឿង ស ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្អៅ ដំឡូង</p>

ប្រធានបទ	ផ្នែក មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ				
			<p>អាហារទាំងបីបានត្រឹមត្រូវ។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្គុំកាតដែលលឿនជាងគេ និង ច្រើនជាងគេតាមរយៈគ្រូបង្គោលពិនិត្យលើកាតផ្គុំនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលឈ្នះ។</p> <table border="1" data-bbox="682 565 1665 906"> <thead> <tr> <th data-bbox="682 565 1171 613">អាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ</th> <th data-bbox="1176 565 1665 613">អាហារពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="682 617 1171 906"> <p>១. មានអាហារទាំងបីក្រុមសម្រាប់ អាហារទាំងបីពេល អាហារសម្រន់នៅ ចន្លោះអាហារពេល ២. អាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីន និង វីតាមីនខ្ពស់។</p> </td> <td data-bbox="1176 617 1665 906"> <p>១. អាហារដែលមានប្រភេទអាហារបី ក្រុម ២. អាហារដែលមានជាតិដែក ៣. និងវីតាមីនអាបានច្រើន</p> </td> </tr> </tbody> </table>	អាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ	អាហារពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី	<p>១. មានអាហារទាំងបីក្រុមសម្រាប់ អាហារទាំងបីពេល អាហារសម្រន់នៅ ចន្លោះអាហារពេល ២. អាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីន និង វីតាមីនខ្ពស់។</p>	<p>១. អាហារដែលមានប្រភេទអាហារបី ក្រុម ២. អាហារដែលមានជាតិដែក ៣. និងវីតាមីនអាបានច្រើន</p>	<p>ថ្នាំ ដំឡូងមី ត្រាវ និងប្រេងឆា</p>
អាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ	អាហារពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី							
<p>១. មានអាហារទាំងបីក្រុមសម្រាប់ អាហារទាំងបីពេល អាហារសម្រន់នៅ ចន្លោះអាហារពេល ២. អាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីន និង វីតាមីនខ្ពស់។</p>	<p>១. អាហារដែលមានប្រភេទអាហារបី ក្រុម ២. អាហារដែលមានជាតិដែក ៣. និងវីតាមីនអាបានច្រើន</p>							
<p>ប្រធានបទទី៤៖ អាហារពិសេស សម្រាប់អ្នកជម្ងឺ</p>	<p>៣៩</p>	<p>៤០ នាទី</p>	<p>សកម្មភាពទី៤៦៖ ពន្យល់ពីគន្លឹះនៃការផ្តល់អាហារសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ ពិភាក្សាជាក្រុមនូវសំណួរខាងលើ ជាពីរក្រុម រួចក្រុមនីមួយៗបកស្រាយពីចម្លើយ របស់ពួកគេ។</p> <p>គ្រូបង្គោលអាចបញ្ជាក់បន្ថែមទៅលើការអនុវត្តមានអាហារទាំងបីក្រុមសម្រាប់ អាហារពេលនីមួយៗ និងញាំអាហារដែលមានជាតិដែក និងវីតាមីនអាបាន ច្រើនជាងធម្មតាធ្វើយ៉ាងណាឲ្យមានកម្លាំងឡើងវិញ។</p> <p>សកម្មភាពទី៤៧៖ ការបង្ហាញការរៀបចំអាហារសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ ចែកជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុម</p>	<p>ផ្នែកបង្ហាញទី៣៩</p>				

ប្រធានបទ	ផ្ទាំងមេរៀន	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>នីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្ហាញចែកកាតរូបភាព១កញ្ចប់ក្នុងមួយក្រុមដែលក្នុងនោះមានកាតរូបភាពនៃអាហារទាំងបីក្រុម។ គ្រូបង្ហាញឲ្យក្រុមនីមួយៗធ្វើការផ្តិតអាហារបន្តិចម្តងៗ តែញឹកញាប់ (មានន័យថាច្រើនជាងបីពេល) ជាមួយអាហារទាំងបីក្រុម ។ ស្វែងរកក្រុមដែលផ្តិតកាតដែលលឿនជាងគេ និងច្រើនជាងគេតាមរយៈគ្រូបង្ហាញពិនិត្យលើកាតផ្តិតនីមួយៗជាមួយក្រុមទាំងអស់។ ចែករង្វាន់ទៅក្រុមណាដែលលឿន។</p>	
<p>ប្រធានបទទី៥៖ វិធីសាស្ត្រវាស់វែង និងការគាំទ្រការ លូតលាស់របស់ កុមារ</p>		<p>៣០ នាទី</p>	<p>សកម្មភាពទី៤៨៖ ការបង្ហាញការវាស់វែងលើការលូតលាស់របស់កុមារ គ្រូបង្ហាញបង្ហាញសិក្ខាកាមចូលរួម៖</p> <ol style="list-style-type: none"> ១. បណ្ណសុខភាពក្មេង (បណ្ណលឿង) - បង្ហាញសារទាំងបីរបស់បណ្ណលឿង៖ <ul style="list-style-type: none"> ក. ការចាក់វ៉ាក់សាំង ខ. ការតាមដានការលូតលាស់កុមារក្នុងរយៈពេល៥ឆ្នាំ (អាយុ និងទំងន់) គ. របបអាហាររបស់កុមារក្រោមអាយុ៥ឆ្នាំ ២. បណ្ណវាស់កម្ពស់ របស់BCC tools - ការតាមដានការលូតលាស់កំពស់របស់កុមារ 	<p>សកម្មភាពទី៤៩៖ ការបង្ហាញការវាស់ វែងលើការលូត លាស់របស់កុមារ បណ្ណសុខភាពក្មេង (បណ្ណលឿង) និងប ណ្ណវាស់កម្ពស់ របស់BCC tools</p>

ផ្នែកទី៨: អនាម័យម្ហូបអាហារ

ប្រធានបទ	រ្វ្យាង មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ តើអនាម័យម្ហូប អាហារជាអ្វី?	៤០- ៤១	៣០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី៤៩៖ ពន្យល់ពីបាក់តេរីមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង</p> <p>គ្រូបង្ហាញធ្វើបទបង្ហាញនិងពិភាក្សាពីអត្ថន័យអនាម័យខ្លួនប្រាណ ចារឹកលក្ខណៈនៃអនាម័យខ្លួនប្រាណត្រឹមត្រូវនិងមិនត្រឹមត្រូវ បាក់តេរី និង សារៈសំខាន់នៃការមានអនាម័យល្អ។</p> <p>គ្រូបង្ហាញបង្ហាញពីរូបភាពបាក់តេរី ដែលនៅជុំវិញខ្លួន ពន្យល់ពីទីកន្លែងដែលមេរោគរស់នៅ និងវិធីទប់ស្កាត់ពួកវា។ រួចបង្ហាញពីការលាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូ និងបង្ហាញទឹកដែលមានក្នុងកាតុនក្រោយលាងដៃដល់សិក្ខាកាម។</p>	<p>រ្វ្យាងបង្ហាញទី៤០៖ និយមន័យអនាម័យ</p> <p>រ្វ្យាងបង្ហាញទី៤១៖ បាក់តេរីនៅគ្រប់ទីកន្លែង</p>
ប្រធានបទទី២៖ ការពុលអាហារ	៤២	៣០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី៥០៖ និទានរឿងពីការពុលអាហារ</p> <p>ក្រោយពីគ្រូបង្ហាញនិទានរឿងចប់ (រឿងមានភ្ជាប់នៅចុងមេរៀននេះ) សំណួរត្រូវចោទសួរទៅសិក្ខាកាម៖</p> <p>១. តើមានអ្វីកើតឡើងក្នុងរឿងនេះ? ភ្ញៀវពុលអាហារដោយការម្ហូបអាហារមិនស្អាត</p> <p>២. តើមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យភ្ញៀវទាំងនោះពុលអាហារ? បុរសដែលចេញពីបន្ទប់ទឹកមិនបានលាងដៃ រួចគាត់មកលាងបន្លែ។</p>	ក្រដាសរឿង

ប្រធានបទ	ផ្នែក មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>គ្រូបង្គោលបញ្ជាក់បន្ថែមពីអាការៈនៃការពុលអាហារផ្សេងៗគ្នា៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • ចង់ក្អួតចង្កោរ ឬក្អួត • រមួលពោះ ឬហើមពោះ • រាគរូស • និងគ្រុនក្តៅជាដើម 	ផ្នែកបង្ហាញទី៤២
ប្រធានបទទី៣៖ ការចម្លងបាក់តេរី	៤៣	២០ នាទី	<p>ពន្យល់ពីការឆ្លងមេរោគ/បាក់តេរី</p> <p>សកម្មភាពទី៥១៖ បង្ហាញពីការចម្លងបាក់តេរី</p> <p>គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីការចម្លងរបស់បាក់តេរី</p> <p>ដំបូងគ្រូបង្គោលបង្ហាញពីដៃទទេដែលមើលទៅមិនមានមេរោគ។ ដើរចាប់ដៃសិក្ខាកាម២ទៅ៣នាក់ ដើម្បីបង្ហាញថាដៃរបស់គ្រូមិនមានមេរោគ។ បន្ទាប់ក្អួក និងកណ្តាស់ដាក់ដៃ និងកេះអាចម៍ច្រមុះ រួចជូតនឹងខោអាវ រួចដើរចាប់ដៃម្តង (ពេលនេះអាចមានសិក្ខាកាមខ្លះហ៊ានចាប់ដៃប៉ុន្តែសិក្ខាកាមខ្លះទៀតមិនហ៊ានចាប់ដៃ ព្រោះគាត់គិតថាដៃមានមេរោគ)។</p>	<p>ផ្នែកបង្ហាញទី៤៣</p> <p>ស្រោមដៃពេទ្យ និង លក្ខណ៍ពណ៌អាហារ (ឧទាហរណ៍ជាឈាម មាត់)</p>

ប្រធានបទ	ថ្នាក់ មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>បង្ហាញដោយប្រើស្រោមដៃនិងលក្ខណ៍ធ្វើម្ហូប៖ ពាក់ស្រោមដៃ បន្ទាប់មកប្រឡាក់នឹងលក្ខណ៍។ ប៉ះដៃសិក្ខាកាម និងផ្ទៃផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ហាញពីការចម្លងពណ៌។ ទាំងនេះបង្ហាញពីការចម្លងមេរោគដែលអាចកើតមានក្នុងពេលធ្វើម្ហូប ជាឧទាហរណ៍ពេលធ្វើនិងកាប់សាច់មាន់នៅ។</p>	
<p>ប្រធានបទទី៤៖ អនាម័យខ្លួន ប្រាណ</p>	<p>៤៤</p>	<p>៣០ នាទី</p>	<p>សកម្មភាពទី៥២៖ ការពិសោធន៍ចាហួយ ធ្វើសកម្មភាពនេះ ដើម្បីបង្ហាញនៅមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ទៀត។</p> <p>ធ្វើចាហួយទៅតាមការណែនាំនៅលើប្រអប់។ បែងចែកឲ្យស្មើគ្នាទៅក្នុង៥ចាន។ ដាក់ឈ្មោះចានទាំង៦ដូចខាងក្រោម៖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. មានការត្រួតពិនិត្យ៖ ដាក់នៅក្នុងទូរទឹកកក (មានគ្របបញ្ជាស្លឹក) 2. ស្បែកឬរូស៖ ដាក់ស្បែកឬទឹកដែលចែកចេញពីរូសឲ្យប៉ះនឹងចាហួយ 3. បង្គន់៖ បញ្ជូនសិក្ខាកាមម្នាក់ឲ្យទៅបង្គន់ ហើយណែនាំគាត់មិនឲ្យលាងដៃបន្ទាប់ពីចេញពីបង្គន់។ គាត់ត្រូវដាក់ម្រាមដៃចូលទៅក្នុងចាហួយ - លាងដៃ។ 	<p>ចាហួយ កូមធំ ពែងរង្វាស់ ទឹកក្តៅ ចានចង្កឹះតូច៦ ហ្វឺតសរសេរ</p>

ប្រធានបទ	ផ្នែក មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<p>4. អាចម៍ច្រមុះ៖ ឲ្យសិក្ខាកាមម្នាក់ដាក់អាចម៍ច្រមុះគាត់ដាក់ក្នុងចាហូយ - លាងដៃ។</p> <p>5. សក់៖ ឲ្យសិក្ខាកាមម្នាក់ប៉ះសក់របស់គាត់បន្ទាប់មកប៉ះនឹងចាហូយ ដាក់សក់ចូលទៅក្នុងចាហូយ - លាងដៃ</p> <p>6. បង្កពោតដោយផ្ទាល់៖ ឲ្យសិក្ខាកាមម្នាក់ក្អកដាក់ចាហូយ បានទី២-៦ ត្រូវដាក់នៅក្នុងទូរងធីតមួយ។ យកពួកវាចេញនៅ៦ថ្ងៃក្រោយមក ហើយប្រៀបធៀបពួកវាទៅនឹងបានមួយ ដែលរក្សាទុកនៅក្នុងទូរទឹកកក។ ពិភាក្សាលទ្ធផល និងអ្វីដែលរកឃើញ។ គ្រូបង្គោលពន្យល់ទៅសិក្ខាកាម៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • តើបាក់តេរីកើតឡើងដោយដូចម្តេច? សីតុណ្ហភាព (ពី២៨អង្សាសេ ដល់ ៦៥អង្សាសេ) ខ្យល់ និងអាហារ (ប្រូតេអ៊ីន) <p>គ្រូបង្គោលពន្យល់ពីផ្ទាំងរូបភាពពីអនាម័យខ្លួនប្រាណនៅត្រង់កន្លែងណាខ្លះ?</p>	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៤
ប្រធានបទទី៥៖ អនាម័យម្ហូប អាហារ	៤៥	១០ នាទី	សកម្មភាពទី៥៣៖ ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ និងប្រដាប់ប្រដាចម្អិនម្ហូប ពន្យល់ទៅសិក្ខាកាមតើត្រង់ណាខ្លះដែលគួរសម្អាត និងរក្សាអនាម័យ។ និងពន្យល់ពីផលប្រយោជន៍កើតចេញការសម្អាត និងមានអនាម័យត្រឹមត្រូវ	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៥ សាប៊ូដុំ កាបូនជ័រមួយ ជ្រុញមួយ និងកាំបិត



ប្រធានបទ	ផ្ទាំង មេរៀន	រយៈ ពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ	
			ប្រើប្រាស់ហ្វឺលីម និងកាំបិត	លាងដៃនឹងសាប៊ូ	មួយ

រឿង ការពុលអាហារ

ពូសុខ ជាចុងភៅការ។ ថ្ងៃមួយគាត់បានរៀបចំការកូនស្រីរបស់គាត់នៅឯខេត្តកំពង់ចាម។ ដោយរវល់ក្នុងការឈរជាម្ចាស់ដើមការ ពូសុខបានឲ្យចុងភៅរបស់គាត់ម្នាក់ជាអ្នកឈរធ្វើចុងភៅកូនស្រីរបស់គាត់។ គាត់ទិញត្រី សាច់ បន្លែ ពីអ្នកស្រុកភូមិរបស់គាត់។ ថ្ងៃការមកដល់ នៅពេលល្ងាច ភ្ញៀវបានចូលរួមស៊ីការ (ប្រហែលជា៤០គុ) យ៉ាងគគ្រឹកគគ្រេង។ មកដល់ម៉ោងប្រហែល ៦:៣០ល្ងាច មានភ្ញៀវចាប់ផ្តើមឈឺពោះ រាក និងក្អកជាបន្តបន្ទាប់រហូតប៉ុន្មានជាង ៣០នាក់។ គាត់បានឲ្យបងប្អូនរបស់គាត់ជូនភ្ញៀវទៅមណ្ឌលសុខភាព និងខ្លះទៀតទៅពេទ្យឯកជន ដើម្បីទទួលការព្យាបាល និងសម្រាកសម្រាប់អ្នកពុលអាហារធ្ងន់ធ្ងរ។ គាត់មានការសង្ស័យទៅលើម្ហូបការ។ ព្រឹកថ្ងៃបន្ទាប់គាត់បានហៅមេចុងភៅការមកសាកសួរ និងសួរទៅគ្រប់ចុងភៅ និងកូនកាំបិតដែលចម្អិនម្ហូបសម្រាប់ ប៉ុន្តែគាត់ពុំបានឃើញមានអ្វីខុសឆ្គងនោះឡើយ។ តែរហូតមកដល់ថ្ងៃបន្តិច ទើបមានកូនកាំបិតមួយនិយាយថា មានអ្នកលាងបន្លែម្នាក់ឈឺរាក ច្រើនដង និងចូលបង្គន់ជាញឹកញាប់។ គាត់បានហៅមីងនោះមកសាកសួរ ទើបគាត់និយាយថា គាត់បានចូលបង្គន់ញឹកញាប់មែន ហើយមិនបានលាងដៃរួចគាត់មកលាងបន្លែ ដែលជាល្បាយសម្រាប់ម្ហូបការនោះ។ គាត់ក៏មិនគិតថាវាមានបញ្ហាដល់ថ្នាក់នេះទេ។

សំណួរ

១. តើមានអ្វីកើតឡើងក្នុងរឿងនេះ?
២. ដើម្បីការពារកុំអោយកើតឡើង តើអ្នកអាចធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?
៣. តើគាត់ខាតបង់អ្វីខ្លះ នៅពេលរឿងបែបនេះកើតឡើង?



ផ្នែកទី៨: អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង

ប្រធានបទ	ទំព័រ	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
ប្រធានបទទី១៖ និយមន័យសន្តិសុខស្បៀង	៤៦	១០ នាទី	សកម្មភាពទី៤៤៖ ពន្យល់ពីនិយមន័យសន្តិសុខស្បៀង	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៦
ប្រធានបទទី២៖ កង្វះសន្តិសុខស្បៀង និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	៤៧	១០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី៤៥៖ ពិភាក្សាពីទំនាក់ទំនងសន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភចែកជាពីរក្រុមពិភាក្សាពីទំនាក់ទំនងសន្តិសុខស្បៀង និងអាហារូបត្ថម្ភ។ ក្រុមនីមួយៗធ្វើការបកស្រាយ។ រួចគ្រូបង្ហាញបញ្ជាក់ខ្លឹមសារបន្ថែម៖</p> <ul style="list-style-type: none"> • អាហារទាំងបីក្រុមដែលអាចដាំដុះបាន (ស្រែនៅជិតផ្ទះ និងសួនបន្លែ) • ថវិកា និងពេលវេលា • សុខភាពសមាជិកទាំងអស់ក្នុងក្រុមគ្រួសារ 	ផ្ទាំងបង្ហាញទី៤៧
ប្រធានបទទី៣៖ សួនបន្លែតាមផ្ទះ និងអាហារូបត្ថម្ភ		៥០ នាទី	<p>សកម្មភាពទី៤៦៖ គួរផ្លូវពីសួនបន្លែតម្រូវដើម្បីមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់គ្រូបង្ហាញចែកសិក្ខាកាមជាបួនក្រុមដោយក្នុងមួយក្រុមមាន៤ទៅ៥នាក់។ កំណត់ទីតាំងសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ សិក្ខាកាមត្រូវទៅអង្គុយឲ្យត្រូវតាមទីតាំងរបស់ខ្លួន។ គ្រូបង្ហាញចែកក្រដាសA0 និងគូល័រទៀនក្នុងមួយក្រុមមួយប្រអប់សម្រាប់គួររូប សួនលក្ខណៈគ្រួសារ។ ពន្យល់ពីលក្ខខណ្ឌសម្រាប់វិនិច្ឆ័យផ្លូវដៃលក្ខណៈច្នៃដូចខាងក្រោម៖</p>	ក្រដាសA0បួនសន្លឹក និងគូល័រទៀន៤ប្រអប់

ប្រធានបទ	ទំព័រ	រយៈពេល	វិធីសាស្ត្របង្រៀន	សម្ភារៈ
			<ul style="list-style-type: none"> • អក្សរធំ • ពណ៌ • សាមញ្ញងាយយល់ • ងាយស្រួលអានពីចម្ងាយ • ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ <p>ទុកពេលសិក្សាកាម១៥នាទីក្នុងការគូរផ្លូវស្ទើរ។ បន្ទាប់ពី១៥នាទី ក្រែបផ្កោលសុំ ក្រុមនីមួយៗពន្យល់ពីផ្លូវស្ទើររបស់ខ្លួនឯង ចប់សព្វគ្រប់ទើបធ្វើការវិនិច្ឆ័យរក ផ្លូវស្ទើរដែលល្អជាងគេ នឹងទទួលរង្វាន់។</p>	
បញ្ចប់វគ្គ		៦០ នាទី	ការធ្វើតេស្តជាក្រុម រង្វាយតម្លៃវគ្គដោយសិក្សាកាម	



ការធ្វើតេស្តជាក្រុម

ក្រុមគ្រូបង្គោលសំណួរកំប្លែងដើម្បីសាកល្បងការយល់របស់សិក្ខាកាមនៅក្នុងមេរៀននេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសិក្ខាកាមមួយក្រុម បែងចែកពួកគេជាពីរក្រុមតូចៗ។ សួរក្រុមឬសិក្ខាកាមនីមួយៗមួយសំណួរបានពីរពិន្ទុ ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចឆ្លើយបាន ក្រុមមួយទៀតអាចឆ្លើយបាននិងទទួលបានមួយពិន្ទុបើឆ្លើយត្រូវ។ នៅពេលចុងក្រោយ ក្រុមឬសិក្ខាកាមដែលទទួលបានពិន្ទុច្រើនជាងគេនឹងទទួលបានរង្វាន់តូចមួយ។

សំណួរនិងចម្លើយ

1. ផ្តល់អាហារបីមុខដែលជាអាហារូបត្ថម្ភ (បន្លែ ផ្លែឈើ សាច់)
2. ផ្តល់អាហារបីមុខដែលមិនមែនជាអាហារូបត្ថម្ភ (ស្រាបៀរ បារី នំបាក់ថែវ)
3. ផ្តល់ផលប្រយោជន៍២ដែលកើតចេញពីការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភល្អ (លូតកម្ពស់ និងឡើងក៏ឡូ)
4. ផ្តល់ផលវិបាក២ដែលកើតចេញពីការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភមិនល្អ (មិនលូតកម្ពស់ និងរាគរូស)
5. ឧទាហរណ៍២ពីក្រុមអាហារសាងសង់ (ទឹកដោះគោ លូ)
6. ឧទាហរណ៍២ពីក្រុមអាហារការពារ (ផ្លី ត្រកូន)
7. ឧទាហរណ៍២ពីក្រុមអាហារថាមពល (សាច់មាន់ ស៊ុត)
8. ឧទាហរណ៍២ពីបន្លែដាំបានទាំងពីរដូវ (ស្លឹកគ្រៃ ត្រកូន)
9. ឧទាហរណ៍២ពីបន្លែដែលដាំបានតែរដូវវស្សា (ត្រឡាច ននោង)
10. ឧទាហរណ៍២ពីបន្លែដែលដាំបានតែរដូវប្រាំង (ល្អុង ស្ពៃ)
11. បាក់តេរីដែលកើតចេញពីសាច់មាន់ និងស៊ុតរបស់វាធ្វើយើងកើតជម្ងឺអ្វី (រាគរូស)
12. តើក្រុមអាហារណាខ្លះដែលគួរដាក់ក្នុងបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង (អាហារសាងសង់ ការពារ



និងថាមពល)

13. ឲ្យទឹកនៃឯមួយដែលបាក់តេរីរស់នៅ (ដី)
14. ឲ្យទឹកនៃឯមួយដែលបាក់តេរីរស់នៅ (ទឹក)
15. ឲ្យទឹកនៃឯមួយដែលបាក់តេរីរស់នៅ (ខ្យល់)
16. ឲ្យទឹកនៃឯមួយដែលបាក់តេរីរស់នៅ (ដៃ)
17. តើភាគច្រើនមេរោគឆ្លងតាមភ្នាក់ងារអ្វី? (ដៃ)
18. ចូរប្រាប់កន្លែង២ដែលត្រូវសម្អាត (សក់ ធ្មេញ)
19. ចូរប្រាប់កន្លែង២ផ្សេងទៀតដែលត្រូវសម្អាត (ក្រចក និងរបូស)
20. តើយើងត្រូវសម្អាតដៃនៅពេលណាខ្លះ? (មុនពេលចម្អិនអាហារ ក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ មុនពេលហូបអាហារ)
21. តើបាក់តេរីឆ្លងតាមរយៈអ្វី? (តាមដៃដែលមានមេរោគ)
22. តើបាក់តេរីឆ្លងតាមរយៈអ្វី? (តាមរុយ)

និងអាចយកក្រដាសតេស្តជាក្រុមពីមេរៀនកង្វះមីក្រូសារជាតិផងដែរ។



ឯកសារភ្ជាប់៖ រង្វាយតម្លៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

តារាងវាយតម្លៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអាហារូបត្ថម្ភ និងអនាម័យ

១. កាលបរិច្ឆេទ៖ _____

តារាងនេះសម្រាប់សិក្ខាកាមដែលចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល

២. ភូមិ *		៣. ឃុំ*	
៤. ឈ្មោះអ្នកចូលរួម*		៥. អាយុ*	
៦. ភេទ		៧. កូន/ចៅអាយុ*	

សម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាល៖

៨. តើអ្នកពេញចិត្តកម្រិតណាទៅលើសម្ភារបរិក្ខារ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
មិនពេញចិត្តសោះ	មិនពេញចិត្ត	ធម្មតា	ពេញចិត្ត	ពេញចិត្តខ្លាំង

៩. តើអ្នកពេញចិត្តសម្ភារៈបង្រៀនមួយណាជាងគេ?	មេរៀនដែលបានផ្តល់បណ្ណព័ត៌មានរបស់សិក្ខាកាម	<input type="checkbox"/>	ទីតាំងបង្រៀន	<input type="checkbox"/>
	ផ្ទាំងរូបភាពបង្ហាញវិធីសាស្ត្របង្រៀន	<input type="checkbox"/>	ពេលវេលាបង្រៀន	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	ទឹកនិងអាហារសម្រន់	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

ជំនាញដែលបានរៀន

១០. តើអ្នកពេញចិត្តកម្រិតណាទៅចំនេះដឹងបន្ទាប់ពីចូលរួមបណ្តុះបណ្តាល?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
មិនពេញចិត្តសោះ	មិនពេញចិត្ត	ធម្មតា	ពេញចិត្ត	ពេញចិត្តខ្លាំង

១១. តើអ្នកគិតថាមេរៀននេះទាក់ទងកម្រិតណាដល់ការថែទាំកូន/ចៅរបស់អ្នក?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
មិនទាក់ទងសោះ	មិនគ្រប់គ្រាន់	ធម្មតា	ទាក់ទង	ទាក់ទងខ្លាំង

១២. តើប្រធានបទអ្វីខ្លះដែលអ្នកបានពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាល?	អាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី?	<input type="checkbox"/>	អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារនិងស្ត្រី	<input type="checkbox"/>
	ក្រុមអាហារទាំងបី	<input type="checkbox"/>	តើអនាម័យជាអ្វី?	<input type="checkbox"/>
	កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ	<input type="checkbox"/>	អនាម័យខ្លួនប្រាណ	<input type="checkbox"/>



កង្វះមីក្រូសារជាតិទាំងបី
ប្រភេទ
អាហារូបត្ថម្ភនិងសន្តិសុខ
ស្បៀង

អនាម័យម្ហូបអាហារ

សមត្ថភាពរបស់គ្រូ

១៣. តើអ្នកពេញចិត្តកម្រិតណាទៅលើសមត្ថភាពរបស់គ្រូបណ្តុះបណ្តាល?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
មិនពេញចិត្តសោះ	មិនពេញចិត្ត	ធម្មតា	ពេញចិត្ត	ពេញចិត្តខ្លាំង

១៤. ប្រសិនបើមានមតិយោបល់ទាក់ទងនឹងគ្រូបណ្តុះបណ្តាលសូមមេត្តាសរសេរខាងក្រោម:

១៦. តើអ្នកពេញចិត្តកម្រិតណាទៅលើគុណភាពនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាលទាំងមូល?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
មិនពេញចិត្តសោះ	មិនពេញចិត្ត	ធម្មតា	ពេញចិត្ត	ពេញចិត្តខ្លាំង

១៧. តើអ្វីដែលជំរុញឲ្យអ្នកចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះ?

ថែរក្សាកូន/ចៅបានល្អ
យល់ពីអាហារូបត្ថម្ភ
យល់ពីការថែរក្សាអនាម័យ
ចំណេញថវិកាពីការព្យាបាលជម្ងឺ

ចំណេញពេលវេលាមើលថែទាំកូន/ចៅ
មានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាង
មានការគោរពពីអ្នកដទៃ

ផ្សេងៗ



បញ្ជីសម្ភារៈបង្រៀនការយល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភ

ល.រ	ប្រធាន បទ	សកម្មភាព	សម្ភារៈ	ឯកតា	ចំនួន	បញ្ជាក់ផ្សេងៗ
១			ផ្ទាំងបង្ហាញមេរៀនទី ១ ដល់ទី៩ (សងខាង)	សន្លឹក	៤៨	
២			បណ្ណបង្ហាញពីអាហារ រូបត្ថម្ភ ទាំងបីក្រុម (A4អ៊ុតកូលរ)	សន្លឹក	១	
៣	មេរៀន សេចក្តី ផ្តើម	សកម្មភាពទី១	ផ្ទាំងរូបភាពក្មេងសុខ ភាពល្អ និងមិនល្អ	សន្លឹក	២	
ផ្នែកទី១៖ របៀបដែលរាងកាយប្រើប្រាស់អាហារ						
៤		សកម្មភាពទី២	កាតរូបភាពពីអាហារ រូបត្ថម្ភ និងមិនមែនអា ហាររូបត្ថម្ភ	សន្លឹក	៣៦	
៥		សកម្មភាពទី៣	កាតរូបភាព និយម ន័យ និងរូបភាព អាហារទាំងបីក្រុម	សន្លឹក	៩	
៦		សកម្មភាពទី៤	កាតរូបភាពក្រុម អាហារទាំងបីក្រុម	សន្លឹក	៣៤	
៧		សកម្មភាពទី៥	កាតរូបភាពផល ប្រយោជន៍ អាហារូប ត្ថម្ភ	សន្លឹក	១៨	
៨		សកម្មភាពទី៦	កាតរូបភាពពីការផ្តល់ អាហារ រូបត្ថម្ភមិនល្អ	សន្លឹក	១២	
ផ្នែកទី២៖ អាហារ និងក្រុមគ្រួសារ						



៩		សកម្មភាពទី៧	កាត្រូបភាពផល ប្រយោជន៍ និងតួនាទី ជាតិអា ជាតិដែក និង អ៊ីយ៉ូដ	សន្លឹក	១៦	
១០		សកម្មភាពទី៨	កាត្រូបភាពរបស់ ពពួកកាបូនអ៊ីដ្រាត និងមិនមែន	សន្លឹក	២៧	
១១		សកម្មភាពទី៩	កាត្រូបភាពមុខ អាហារចម្រុះមានបន្លែ ត្រី សាច់ អង្ករ ពោត ល្អៅ.	សន្លឹក	៣០	
ផ្នែកទី៣៖ អាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ						
១២		សកម្មភាពទី១០				មិនមានសម្ភារៈ
១៣		សកម្មភាពទី១១	កាត្រូបភាពមុខ អាហារចម្រុះ មាន បន្លែបៃតង លឿង ស ត្រី	សន្លឹក	៣០	ដូចសកម្មភាពទីទី៩
១៤		សកម្មភាពទី១២	កាតតម្លៃអាហារ សម្រាប់ អាហារពេល ព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ ឬល្ងាច...	សន្លឹក	២០	
ផ្នែកទី៤៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍						
១៥		សកម្មភាពទី១៣	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ និងក្រដាស A0	ប្រអប់	៥	
១៦		សកម្មភាពទី១៤	កាត្រូបភាពពីមូល ហេតុដែលនាំឲ្យកង្វះ អាហារូបត្ថម្ភ	សន្លឹក	១០	
១៧		សកម្មភាពទី១៥				មិនមានសម្ភារៈ
ផ្នែកទី៥៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភទាំងបីប្រភេទ						
១៨		សកម្មភាពទី១៦				មិនមានសម្ភារៈ



១៩		សកម្មភាពទី១៧	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ និងក្រដាស A0			ទៀនកូល័រប្រអប់ ដដែលខាងលើ
២០		សកម្មភាពទី១៨				មិនមានសម្ភារៈ
២១		សកម្មភាពទី១៩	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ និងក្រដាស A0			ទៀនកូល័រប្រអប់ ដដែលខាងលើ
២២		សកម្មភាពទី២០	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ និងក្រដាស A0			ទៀនកូល័រប្រអប់ ដដែលខាងលើ
២៣		សកម្មភាពទី២១				មិនមានសម្ភារៈ
២៤		សកម្មភាពទី២២	ផ្លូវផ្តង់កាត្រូបភាពនៃ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ម្តុំទាំងបីប្រភេទ	សន្លឹក	៦	
ផ្នែកទី៦៖ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភផ្នែកមីក្រូសារជាតិ						
២៥		សកម្មភាពទី២៣				មិនមានសម្ភារៈ
២៦		សកម្មភាពទី២៤	កាត្រូបភាពសារ ប្រយោជន៍ពី ជីវជាតិ អា និងបញ្ហាដែល ប ណ្តាល..	សន្លឹក	៩	
២៧		សកម្មភាពទី២៥				មិនមានសម្ភារៈ
២៨		សកម្មភាពទី២៦	កាត្រូបភាពពីមូល ហេតុ និងពោគសញ្ញា កង្វះជីវជាតិអា និង មិនមែន	សន្លឹក	១៥	
២៩		សកម្មភាពទី២៧				មិនមានសម្ភារៈ
៣០		សកម្មភាពទី២៨				មិនមានសម្ភារៈ
៣១		សកម្មភាពទី២៩				មិនមានសម្ភារៈ
៣២		សកម្មភាពទី៣០	កាត្រូបភាពសារ ប្រយោជន៍ ជាតិដែក និងបញ្ហាដែល បណ្តា លពីកង្វះជាតិដែក	សន្លឹក	៩	
៣៣		សកម្មភាពទី៣១				



៣៤		សកម្មភាពទី៣២	កាតរូបភាពពីមូល ហេតុ និង រោគសញ្ញា កង្វះជីវជាតិដែក និង មិនមែន	សន្លឹក	១៤	
៣៥		សកម្មភាពទី៣៣	ការត្រួតពិនិត្យសជាតិទឹក ត្រី ទឹកស៊ីអ៊ីវ	ដប	៤	ទឹកត្រី ២ដប ទឹកស៊ីអ៊ីវ ២ដប
៣៦		សកម្មភាពទី៣៤				មិនមានសម្ភារៈ
៣៧		សកម្មភាពទី៣៥				មិនមានសម្ភារៈ
៣៨		សកម្មភាពទី៣៦	កាតរូបភាពសារ ប្រយោជន៍ពីជាតិអ៊ុយ៉ុ ដ និងបញ្ហា	សន្លឹក	៨	
៣៩		សកម្មភាពទី៣៧				មិនមានសម្ភារៈ
៤០		សកម្មភាពទី៣៨	កាតរូបភាពពីមូល ហេតុ និងរោគសញ្ញា កង្វះជាតិអ៊ុយ៉ុដ និង មិនមែន	សន្លឹក	១០	
៤១		សកម្មភាពទី៣៩				មិនមានសម្ភារៈ
៤២		សកម្មភាពទី៤០				មិនមានសម្ភារៈ
ផ្នែកទី៧៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារ						
៤៣		សកម្មភាពទី៤១				មិនមានសម្ភារៈ
៤៤		សកម្មភាពទី៤២	ការត្រួតពិនិត្យសជាតិបបរ ខាប់គ្រប់គ្រឿង បបរ ស និងបបរគ្រឿង	កញ្ចប់	១	បានចង្កុះ៣ ស្លាបព្រា ជ័រ៥០ បបរទាំងបីប្រ ភេទ និងក្រដាស បំពង ការត្រួតពិនិត្យ សជាតិ
៤៥		សកម្មភាពទី៤៣				មិនមានសម្ភារៈ
៤៦		សកម្មភាពទី៤៤				មិនមានសម្ភារៈ



៤៧		សកម្មភាពទី៤៥	ល្បែងកាតរូបភាព ចម្អិនអាហារសម្រាប់ កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ និង ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និង ក្រោយសម្រាល	សន្លឹក	៣០	ដូចសកម្មភាពទី៩ និង១១
៤៨		សកម្មភាពទី៤៦				មិនមានសម្ភារៈ
៤៩		សកម្មភាពទី៤៧	ល្បែងកាតរូបភាព ចម្អិនអាហារសម្រាប់ អ្នកជំងឺរាក	សន្លឹក	៣០	ដូចសកម្មភាពទី៩ ទី ១១ និងទី៤៥
៥០		សកម្មភាពទី៤៨	ការបង្ហាញការវាស់ វែងលើការលូតលាស់ របស់កុមារ	ច្បាប់	២	បណ្ណសុខភាព ពណ៌ លឿង ជួស្ទីរវាស់កម្ពស់
ផ្នែកទី៨៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ						
៥១		សកម្មភាពទី៤៩	ពន្យល់ពីបាក់តេរីមាន នៅគ្រប់ទីកន្លែង	កញ្ចប់	១	កាតុន១ និងសាប៊ូ១ដុំ
៥២		សកម្មភាពទី៥០	និទានរឿងពីការពុល អាហារ	ច្បាប់	១	រឿងពុលអាហារ
៥៣		សកម្មភាពទី៥១	បង្ហាញពីការចម្លង បាក់តេរី (លក្ខណ៍ ពណ៌ក្រហម)	មុខ	៣	ស្រាមដៃពេទ្យ លក្ខណ៍ពណ៌ ១ដប និង
៥៤		សកម្មភាពទី៥២	ការពិសោធន៍ចាហូយ	កញ្ចប់	១	ពិសោធន៍បាន ម្តង មាន៖ បានហូយ១ បានចង្កី៖៦បាន (រាប់ ទាំងបីខាងលើ) កាតុន ១ (មានខាងលើរួច) វែក១ បំពង់ទឹកក្តៅ១
		សកម្មភាពទី៥៣	ការលាងដៃនឹងសាប៊ូ និងប្រដាប់ចម្អិនអាហារ	កញ្ចប់	១	សាប៊ូ១ដប (មានខាង លើរួច) ជ្រុញ១ និង កាំបិត១



ផ្នែកទី៩៖ អាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង						
		សកម្មភាពទី៥៤				មិនមានសម្ភារៈ
		សកម្មភាពទី៥៥				មិនមានសម្ភារៈ
		សកម្មភាពទី៥៦	គូល័រទៀនបួនប្រអប់ (គូផ្ទៃស្ទើរពីស្ទួនបន្លែគ ម្រូ)	កញ្ចប់	១	ទៀនគូល័រប្រអប់ ដដែលខាងលើ

ថ្ងៃទី ខែ..... ឆ្នាំ២០១៦
រៀបចំ និងត្រួតពិនិត្យដោយ៖

ថ្ងៃទី ខែ..... ឆ្នាំ២០១៦
បានទទួល និងត្រួតពិនិត្យដោយ៖

ខ្ញុំ ច័ន្ទសិរីសាល

.....



ប្រធានបទបណ្តុះបណ្តាលរយៈពេល១០ពេលវិធីថ្ងៃ៖

ពេល Times	ផ្នែក Session	ប្រធានបទ	ប្រធានបទ
១	ទី១, ទី២	ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារូបត្ថម្ភជាអ្វី? ប្រធានបទទី២៖ ប្រភេទក្រុមអាហារទាំងបី ប្រធានបទទី៣៖ សារសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភ ប្រធានបទទី៤៖ ផលវិបាកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ	ប្រធានបទទី១៖ អាហារ និងជីវ ជាតិ និងមុខងារ វីឌីនិយមសំខាន់ៗ ប្រធានបទទី២៖ តើអាហារបី ពេលគួរចម្អិនមានអ្វីខ្លះ (ពពួក កាបូនអ៊ីប្រាត)
២	ទី៣, ទី៤	ប្រធានបទទី១៖ តើអាហារផ្តល់នូវសុខភាពល្អគួរមានអ្វីខ្លះ? ប្រធានបទទី២៖ ការចម្អិនអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ	ប្រធានបទទី១៖ តើអ្វីទៅជាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ? ប្រធានបទទី២៖ មូលហេតុនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ប្រធានបទទី៣៖ ឥទ្ធិពលនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
៣	ទី៥	ប្រធានបទទី១៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ខ្វះទម្ងន់ ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ស្គមស្គាំង ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ-ក្រិនក្រែស	
៤	ទី៦	បញ្ហាកង្វះជីវជាតិអា	
៥	ទី៦	ប្រធានបទទី២៖ បញ្ហាកង្វះជាតិដែក/អាស៊ីតហ្វូលីក	
៦	ទី៦, ទី៧	ប្រធានបទទី៣៖ បញ្ហាកង្វះជាតិអ៊ីយ៉ូដ	ប្រធានបទទី១៖ អាហារសម្រាប់កុមារតូចពី៦ខែ ដល់២៤ខែ



៧	ទី៧	<p>ប្រធានបទទី២៖ អាហារសម្រាប់កុមារ៣ទៅ៥ឆ្នាំ</p> <p>ប្រធានបទទី៣៖ អាហារពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី</p> <p>ប្រធានបទទី៤៖ អាហារពិសេសសម្រាប់អ្នកជម្ងឺ</p> <p>ប្រធានបទទី៥៖ វិធីសាស្ត្រវាស់វែង និងការគាំទ្រការលូតលាស់របស់កុមារ</p>	
៨	ទី៨	<p>ប្រធានបទទី១៖ តើអនាម័យម្ហូបអាហារជាអ្វី?</p> <p>ប្រធានបទទី២៖ ការពុលអាហារ</p> <p>ប្រធានបទទី៣៖ ការចម្លងបាក់តេរី</p>	
៩	ទី៨	<p>ប្រធានបទទី៤៖ អនាម័យខ្លួនប្រាណ</p> <p>ប្រធានបទទី៥៖ អនាម័យម្ហូបអាហារ</p>	
១០	ទី៩	<p>ប្រធានបទទី១៖ និយមន័យសន្តិសុខស្បៀង</p> <p>ប្រធានបទទី២៖ កង្វះសន្តិសុខស្បៀង និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ</p> <p>ប្រធានបទទី៣៖ សូនបន្លែតាមផ្ទះ និងអាហារូបត្ថម្ភ</p>	