

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသုံးပုံနှင့် သောက်သုံးပုံ

သြစတြေးလျန်းလမ်းညွှန်ဖြစ်သည့်
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောစားသောက်ပုံ

ဤအစားအစာအုပ်စုငါးခုမှ အာဟာရကြွယ်ဝသောအစားအစာအမျိုးမျိုးကိုနေ့စဉ် စားသုံးပါ။

ရေများများသောက်ပါ။

အစေ့အဆန် (စိရိယယ်လ်) သီးနှံ
အစားအစာများ၊ အထူးသဖြင့်
ကျွဲကြမ်းနှင့်/သို့မဟုတ်
စိရိယယ်လ် အမျှင်ပမာဏ
မြင့်မားသော
သီးနှံမျိုးပေါင်းစုံ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး



အဆီမပါသောအသားများနှင့်
ကြက်ဥကုတ်အသား၊ ငါး၊
ကြက်ဥများ၊ တို့ဟူး၊
အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့အဆန်များနှင့်
ပဲအမျိုးမျိုး

နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲနှင့်/သို့မဟုတ်
အထူးသဖြင့် အဆီမိတ်လျှော့ထားသည့်
အစားထိုးစားစရာများ

ပမာဏအနည်းငယ် သုံးပါ



တစ်ခါတစ်ရံသာ စားသုံးရန်နှင့် ပမာဏအနည်းငယ်သာ စားသုံးရန်



သံခါတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ

အစားအစာ
အမဲသား
သိုးသား
ဝက်သား
ကြက်သား
ငါး
ပင်လယ်အစားအစာ



အသားသည် အရောင်ရင့်လေ သံခါတ်များများ ပါလေဖြစ်ပါသည်

မည်သည့် အခြား အစားအစာများတွင် သံခါတ်ပါသနည်း။



အကြံဉာဏ်များ

နို့ တစ်ရက် တစ်ခွက်..... 1



နို့ အာနိသင်ဖြည့်ထားသော ပဲနို့

လက်ဘက်ရည် (သို့) ကော်ဖီ
မသောက်ရ



ကယ်လ်ဆီယံဓါတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ကယ်လ်ဆီယံဓါတ်သည် ခိုင်မာသော အရိုးများနှင့်
သွားများအတွက် အရေးကြီးပါသည်

အရိုးပါသည့်ငါးသည်လည်း အရေးကြီးသော
ကယ်လ်ဆီယံဓါတ် ရရာ ဇာစ်မြစ်တစ်ခု
ဖြစ်သည်။



ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ-

ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ သည်
ကျွန်ုပ်တို့၏
အာရုံကြောများနှင့် ဦးနှောက်
ကောင်းမွန်စွာ
လုပ်ကိုင်စွမ်းရည်အား
အထောက်အကူပြုသည်



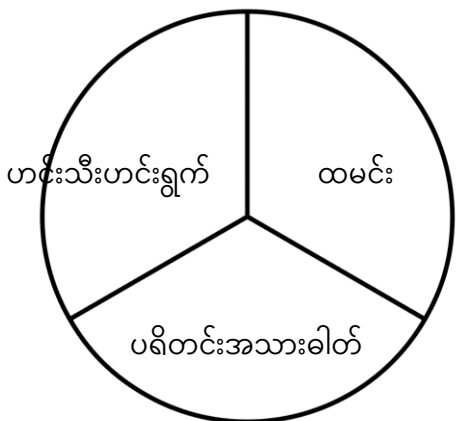
တိရစ္ဆာန်မှ

ထုတ်ကုန်စွည်းများတွင်
တွေ့ရှိရသည်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများပါရှိသည့် ပန်းကန်

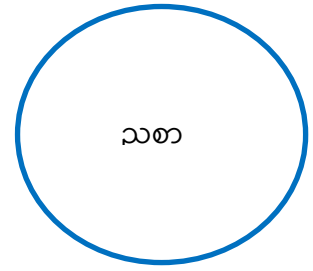
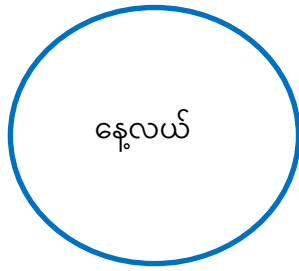
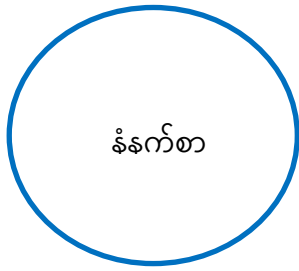
၅ နှစ်အောက်

၅ နှစ်အထက်



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ပုံစံ-

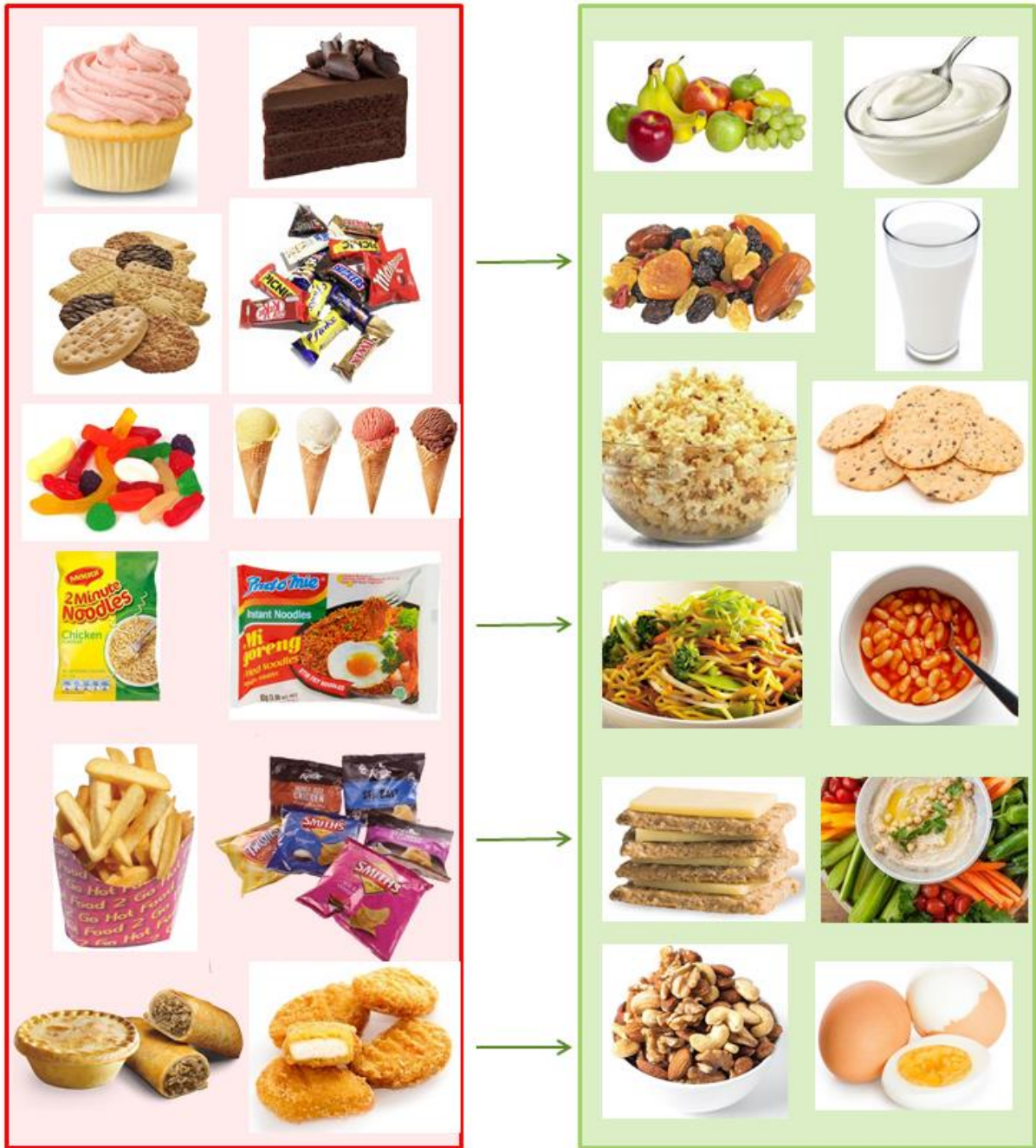
တစ်နေ့လျှင် နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာအပြင် သရေစာ ၂ ကြိမ်



သောက်စရာများ-



သရေတမ်း-



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Nutrition and Dietetics
Ref: 1405.3 © CAHS 2021

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge the Perth Children's Hospital Foundation for their funding support of this project.
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.

Healthy eating and drinking



Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.
Drink plenty of water.



Use small amounts

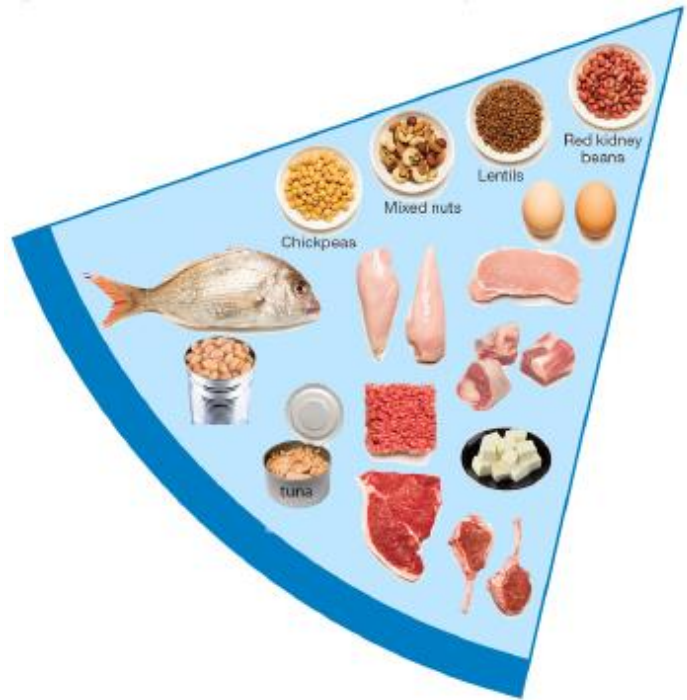


Only sometimes and in small amounts



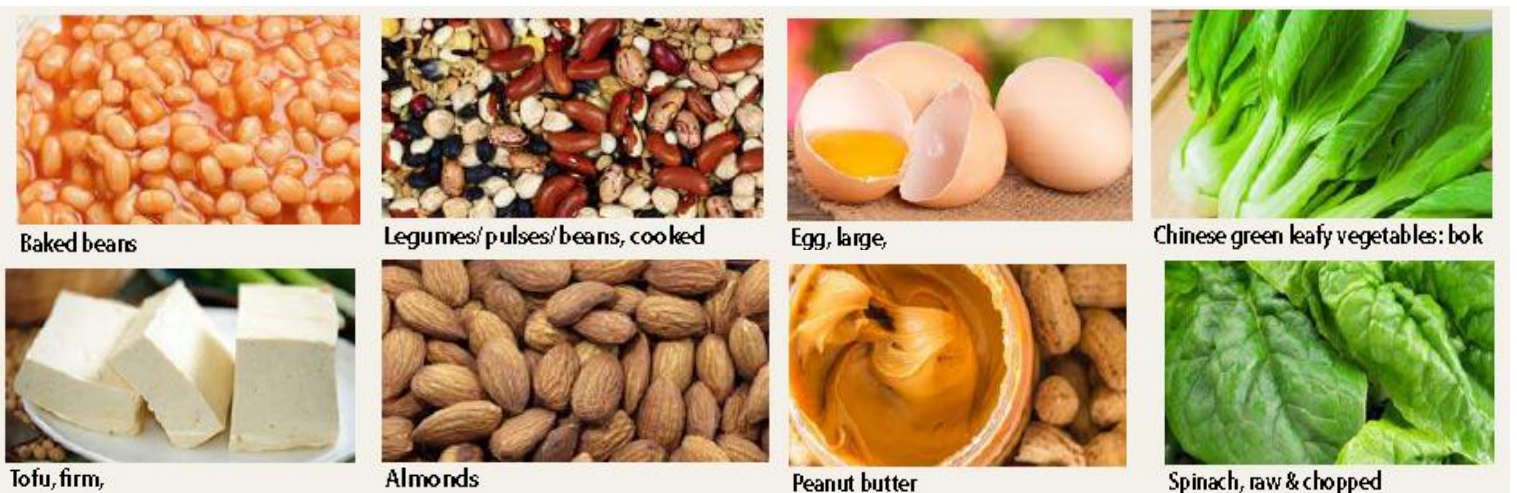
Iron rich foods:

Food
Beef
Lamb
Pork
Chicken
Fish
Seafood



The darker the meat the more iron it has

What other foods have iron?



Tips:

1 cup of milk per day

Translation.....

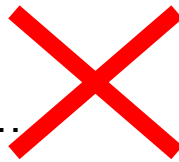
1



Milk, fortified soy milk

No tea or coffee

Translation.....



Calcium rich foods

Calcium is important for healthy bones and teeth

Fish with bones is also an important source of calcium



B₁₂ rich foods:

B12 helps our nerves and brain function properly

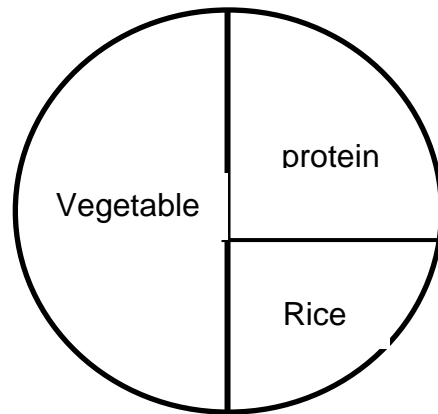
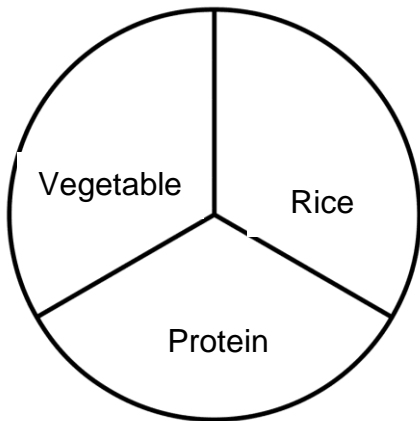
Found in animal products



Healthy plate:

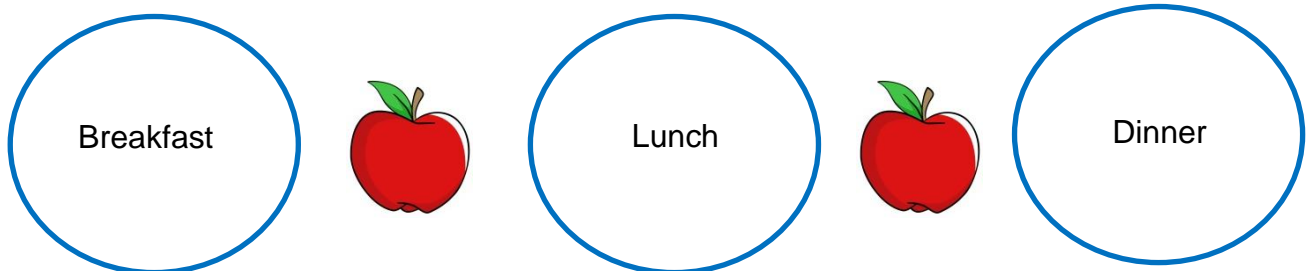
under 5 years

over 5 years



Healthy eating pattern:

3 meals and 2 snacks per day



Drinks:



Snacks:



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Nutrition and Dietetics
Ref: 1405.3 © CAHS 2021

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge the Perth Children's Hospital Foundation for their funding support of this project.
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.