

ចំណុចសំខាន់ខ្លះទៀត!!

ចំណង់នៃការញ៉ាំអាហាររបស់កុមារអាចប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើន ពីមួយថ្ងៃ ទៅមួយថ្ងៃ ជាពិសេសចាប់ពីអាយុ ៧ ឆ្នាំឡើង ទៅ។ ខ្លាំងក្រោមនេះគឺជាចំណុចសំខាន់ៗ និងការណែនាំ ខ្លះៗដើម្បីជួយអ្នក។

មាតាបិតាសំបូរអំពីអ្វី និងពេលណាដែលកុមារនឹងត្រូវញ៉ាំ។ កុមារសរេចអំពីចំនួនអាហារដែលគេនឹងត្រូវញ៉ាំ។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនឃ្លាន នៅពេលញ៉ាំទេនោះប្រហែលជាគេបានញ៉ាំអាហារតិចតួចហើយនៅ អម្បងពេលថ្ងៃ ហេតុនេះសូមសាកល្បងឱ្យគេញ៉ាំអាហារបន្ទាប់បន្សំរៀងរាល់២ ម៉ោងម្តង។

ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យកុមារញ៉ាំទឹកដោះរួចច្រើនពេក ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្កែម ឬទឹកផ្លែឈើលាយ ដ្បិតអ្វីការនេះអាចកាត់បន្ថយការឃ្លានអាហាររបស់គេ ហើយនាំឱ្យគេញ៉ាំវិសហើយប្រកែកមិនព្រមញ៉ាំនៅពេលម៉ោងញ៉ាំ អាហារធម្មតា។

រក្សាការផ្តល់អាហារថ្មីៗដែលទារករបស់អ្នកមិនបានញ៉ាំពីលើកមុនៗ។ ការនេះអាចកើតមានចំនួននៃការ សាកល្បងរហូតទៅដល់១០ ដង ទំរាំតែទារកចាប់ផ្តើមញ៉ាំអាហារថ្មីៗ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី មិនត្រូវបង្ខំឱ្យ ទារកញ៉ាំអាហារឡើយ។

លើកទឹកចិត្តកុមារ ឱ្យចេះរៀនញ៉ាំអាហារថ្មីៗ ហើយកោតសរសើរដល់គេចំពោះការប្រឹងប្រែងរបស់គេ។

ត្រូវនៅមើលការពារទារកគ្រប់ពេលវេលា ពេលណាវាកំពុងញ៉ាំអាហារ។

Telephone 9239 5100	عربي 9679 9860	اردی 9679 9865	All other languages 9679 9869
Facsimile 9239 5196	BOSANSKI 9679 9861	Nuää 9679 9866	Italiano Español Türkçe
Internet www.greaterdandenong.com	ខ្មែរ 9679 9862	Српски 9679 9867	Shqip Malti МАКЕДОНСКИ
Email council@cgd.vic.gov.au	廣東話 9679 9863	Việt ngữ 9679 9868	Hrvatski СРПСКИ Tetum
	Ελληνικά 9679 9864	TTY 9239 5153	Soomaali فارسی Русский



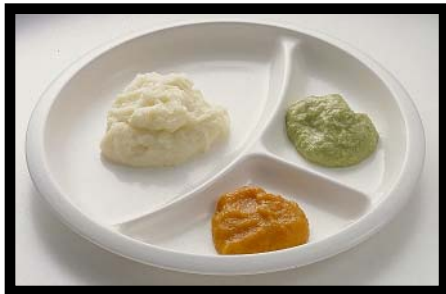
កូនសៀវភៅនេះ បានផលិតឡើងជាផ្នែកនៃគំរោងការ “អាហារសរាប់មន្តសុគ្រប់រូប” រួមគ្នាជាមួយក្រុមសុខភាពមាតា និងកូន នៃសាលាក្រុង Greater Dandenong ។

ប្រជុំប្រគល់ រាប់ទារក



ចាប់ពីការបំបៅដោយដោះម្តាយ ឬដោយដប ទៅ ពែង និងស្លាបព្រា

រូបភាពផ្តល់ដោយមានការជ្រោមជ្រែងពី Meat & Livestock Australia



ម្ហូបម៉ែដូ (កិនឱ្យបានទូលំទូលាយ)
1-3 ឆ្នាំបណ្តាញព្រៃ ញាតិ 1-2 ដង
អាយុប្រហែល 6 ខែ



បន្លែដំរី (ម៉ែដូ/កូន)
ពាក់កណ្តាលពេញ ញាតិ 1-2 ដង
អាយុប្រហែល 7-9 ខែ



អាហារចាប់កាន់ញាតិជាមួយដៃ
អាយុរវាង 9-12 ខែ ញាតិ 3 ដង

- ទឹកដោះម្តាយ ឬម្សៅទឹកដោះគឺជាអាហារសព្វគ្រប់ដែលទារកត្រូវការ រហូតវាមានអាយុ៦ខែ ហើយអាហារទាំងនេះនៅតែមានសារសំខាន់ដដែល។ ចូរបញ្ជាក់អាហារជាមួយនឹងស្រាបព្រា បន្ទាប់ពីបំបៅជាមួយនឹងទឹកដោះរួចហើយ។
- ចាប់ផ្តើមអាហារថ្មីមួយមុខម្តងៗ ហើយបញ្ជាក់អាហារដែលនេះចំនួន៣-៥ថ្ងៃ មុននឹងចាប់ផ្តើមបញ្ជាក់អាហារថ្មី។ ការធ្វើការប្រៀបនេះអ្នកនឹងដឹងច្បាស់ ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកកើតមានប្រតិកម្មទាស់ណាមួយទៅនឹងអាហារ។
- កុំដាក់បន្ថែមអំបិល ស្ករ ឬទឹកឃ្មុំទៅក្នុងអាហារឱ្យសោះ។

ការណែនាំខ្លះៗសំរាប់អាហារដំបូង:
បាយធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ - លាយជាមួយទឹកដោះម្តាយ ម្សៅទឹកដោះគោ ឬទឹកត្រជាក់ ឬទឹកដាំពុះ។ អាហារនេះមានដាក់បន្ថែមនូវជាតិដែក ហើយមានភាពគ្រោះថ្នាក់ទាបនៃការទាស់។

បន្លែកិនទន់ៗ ហើយម៉ែដូ ដូចជាមើមកាវ៉ុត មើមតំឡុង ផ្លែល្លោ មើមតំឡុងបង្កើម ផ្កាស្ពៃខៀវ (broccoli) ហ៊ីរូតីនី (zucchini).

ផ្លែឈើកិនទន់ៗ ហើយម៉ែដូ ដូចជាផ្លែចេក ផ្លែកែវ ឬប័មឃ្លិន ត្រសក់ថ្ម (rock melon), ផ្លែអារ៉ុខាដូ (avocado).

ទារកចាប់ផ្តើមចេះសាកល្បងញាតិអាហារកាត់ជាចំណិតតូចៗ ជាដុំទន់ៗ ហើយស្មើគ្នាល្អតាម។ ការនេះ លើកទឹកចិត្តកុមារ ឱ្យរៀនចេះទំពារ។

សាច់ និងអាហារផ្សេងទៀត - សាច់គោ សាច់កូនចៀម សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ សាច់ត្រី ធ្វើម្ហូប សណែក គ្រាប់សណែកក្រៀម។ នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវផ្តល់អាហារជាតិដែក ដើម្បីឱ្យមានការផលិត លាស់មាមូន។

អាហារធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ - គុយទាវ បាយ ជាស្ពាន់ប៉ុង អាហារពេលព្រឹកធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិដូចជា weetbix, បបរ បបរស្រូវសាលី ឬ semolina ។

អាហារធ្វើពីជាតិទឹកដោះគោ - ឈើស យោហ្គឺត (yoghurt) សង់ខ្សា។

ផ្លែឈើ និងបន្លែ - បន្លែចំអិនទន់ៗ ដូចជាផ្កាស្ពៃស មើមស្ពៃ (parsnip) មើមកាវ៉ុត ស្ពៃខ្មៅ សណែកបារាំង។

ទារកគួរចាប់ផ្តើមញាតិទឹកក្បាលម៉ាស៊ីនចេញពីពេញ។ មិនត្រូវណែនាំឱ្យទារកញាតិផ្លែឈើលាយឡើយ ដ្យូតអ៊ីវ៉ាន់ជាតិស្ករច្រើន ហើយអាចធ្វើឱ្យខូចធ្មេញដែលកំពុងដុះ។

ប្រសិនបើមានប្រវត្តិគ្រួសារដែលកើតមានរោគទាស់ខ្លាំងទៅនឹងជាតិទឹកដោះគោ សាច់ត្រី និងអាហារធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិស្រូវសាលី ចូរពន្យារហូតដល់ទារកមានអាយុ 12 ខែ។

- លើកទឹកចិត្តទារកឱ្យចេះញាតិដោយខ្លួនឯង ដោយផ្តល់ស្រាបព្រាឱ្យវា ហើយឱ្យវាចេះញាតិជាមួយ គ្រួសារ។
- ទារកអាចចាប់ផ្តើមទឹកដោះម្តាយ ឬម្សៅទឹកដោះគោ 3-4 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ ជាទូទៅបន្ទាប់ពីញាតិអាហាររួច។
- ទឹកដោះគោអាចចាក់បន្ថែមទៅនឹងបង្កែមសង់ខ្សាធ្វើពីទឹកដោះគោ រួចហើយដាក់ទៅក្នុងពេងចាប់ពី អាយុ 12 ខែឡើងទៅ។
- ណែនាំឱ្យញាតិស្ថិត រួចមកអាហារជាមួយស្ថិត។ ជាប់ផ្តើមដាក់បន្តិចម្តងៗ ស្ថិតចំអិនផ្នែក ពណ៌លឿងទន់ៗ ចំនួនពាក់កណ្តាលស្រាបព្រា បន្ថែមបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ស្ថិតចំអិនផ្នែក ពណ៌លឿងទន់ៗទាំងមូល បន្ទាប់មកបញ្ជាក់ជាមួយនឹងស្ថិតចំអិនផ្នែកពណ៌ស។ ប្រតិកម្មទៅនឹង ស្ថិតអាចមានដូចជាឡើងកន្ទួល ឬហើមនៅជុំវិញមាត់។ ប្រសិនបើការនេះកើតមានឡើងត្រូវ ឈប់ ហើយទាក់ទងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលយកឱវាទ។
- មិនត្រូវឱ្យទារកដែលមានអាយុនៅក្រោម 12 ខែញាតិឱ្យឡើយ ដ្បិតអ៊ីវ៉ាន់បាក់តេរីដែលអាច បណ្តាលឱ្យទារកឈឺ។

ពេលណាទារកមានអាយុប្រហែល 12 ខែ នោះវាអាចញាតិចេញពីពេញ (មិនត្រូវឱ្យវាចេះញាតិដបឡើយ ដ្បិតអ៊ីវ៉ាន់នេះអាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ដល់ធ្មេញថ្មី) ហើយឱ្យវាញាតិអាហារដូចគ្នានឹងអាហាររបស់គ្រួសារដែរ។

ពេលណាសាកល្បងឱ្យទារកញាតិអាហារថ្មីៗ សូមធ្វើតម្រូវផ្តល់វា ហើយញាតិអាហារនោះដោយខ្លួនអ្នក។