

ဂုဏ်ရည်ချို့

မာဘိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား	၆
၂။	ကလေးအသက် ဘယ်အရွယ်မှာ ဖြည့်စွက်စာကျွေးမလဲ	၈
၃။	ကလေးငယ်က ဖြည့်စွက်စာစားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်/မဖြစ် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ	
၄။	ကလေးငယ်ကို ဖြည့်စွက်စာကျွေးရင် ဘာပစ္စည်းတွေ လိုအပ်မလဲ	၉
၅။	ကလေးအတွက် ဖြည့်စွက်စာ ချက်ပြုတ်ဖို့ ဘာမီးဖိုချောင်ပစ္စည်းတွေ လိုအပ်မလဲ	၁၁
၆။	အစားအစာပြင်ဆင်ပုံ/ ချက်ပြုတ်ပုံ ချက်ပြုတ်နည်း	၁၆
၇။	မိခင်နို့ / Formula ဆက်တိုက်ဖို့ လိုဦးမလား	၁၉
၈။	မိခင်နို့ / Formula ဆက်တိုက်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပမာဏ ဆက်တိုက်ရမလဲ	၁၉
၉။	ဘယ်အစားအစာကို စကျွေးမလဲ	၂၀
၁၀။	အစားအစာ ပြင်ဆင်ပုံ/ချက်ပြုတ်ပုံ ချက်ပြုတ်နည်း	၂၀
၁၁။	ဘယ်လောက်အပျစ်အကျွေးမလဲ	၂၁
၁၂။	ဘယ်နှရက်ကျွေးမလဲ	၂၁
၁၃။	ဘယ်လောက်ပမာဏ ကျွေးရမလဲ	၂၁
၁၄။	တစ်နေ့ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကျွေးရမလဲ	၂၂
၁၅။	အသက် ၉လက ၁၀လ ချောက်ရင်	၂၄
၁၆။	အသက် ၁၀လ မှ ၁၂လ	၂၅
၁၇။	၁နှစ်အထက် ကလေးများ	၂၇
၁၈။	သိကောင်းစရာများ	၂၈
၁၉။	သဘာဝနွားနို့စစ်စစ်အစိမ်း(Raw milk)	၂၉
၂၀။	နွားနို့အစိမ်းအား ပွက်ပွက်ဆူအောင် 100°C (212 °F)နဲ့ ကြိုချက်ခြင်း	၃၀
၂၁။	နွားနို့အစိမ်းအား ပေါင်းသတ်ခြင်း/ပိုးသတ်ခြင်း (Pasteurize milk)	၃၀
၂၂။	အမေးအဖြေ	၃၁
၂၃။	ဘယ်တော့ ၂ (ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငုံးဥ) ကျွေးလို့ရပြီလဲ။	၃၅
၂၄။	အူရောင်ငန်းဖျား လက္ခဏာများ	၃၆
၂၅။	ကြက်ဥရဲ့ ဘယ်အပိုင်းက အစာအဆိပ်သင့် ဖြစ်စေတာလဲ	၃၇
၂၆။	မကျက်သောဥ နဲ့ Salmonella ပိုး အကြောင်း အသေးစိတ်	၃၈
၂၇။	ဆားဘယ်လောက်ကျွေးရမလဲ	၄၇
၂၈။	ဖြည့်စွက်စာကျွေးတဲ့အခါ ဝါးကျွေးသင့်သလား	၅၀
၂၉။	ကလေးငယ် အစာစားချင်စိတ်တိုးအောင် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ	၅၀
၃၀။	အမေးအဖြေ ကဏ္ဍ	၅၃
၃၁။	Iron သံဓာတ်	၆၃
၃၂။	Iron သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ	၆၃
၃၃။	Omega-3	၆၄
၃၄။	ခုခံအားကောင်းစေမည့်အစားအစာများ	၆၇

မိတ်ဆက်ဖြည့်စွက်စာမှသည် တစ်သက်တာအစာသို့

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၅။	၆ လသား တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား	၆၈
၃၆။	၇ လသား တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယား	၇၀
၃၇။	၈ လသား တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယား	၇၂
၃၈။	၉ လသား တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယား	၇၄
၃၉။	၁ နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများ၏ တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယား	၇၆
၄၀။	Formula Feeding baby နို့မို့နို့တိုက်တဲ့ ကလေးငယ်တွေ နို့ဘယ်လောက် တိုက်ရမလဲ?	၇၈
၄၁။	သွားကျန်းမာရေး	၈၁
၄၂။	ပန်းသီး Purée	၈၅
၄၃။	Prune Purée	၈၇
၄၄။	သစ်တော်သီး Purée	၈၈
၄၅။	Apricot Purée	၈၉
၄၆။	မက်မွန်သီး Peach Purée	၉၀
၄၇။	ကန်စွန်းဥ Purée	၉၁
၄၈။	ထောပတ်သီး Peach Purée	၉၂
၄၉။	Kiwi Purée	၉၃
၅၀။	ဘယ်ဆီကို သုံးရမလဲ	၉၅
၅၁။	ကြက်ပြုတ်ရည်လုပ်နည်း	၉၇
၅၂။	Turkey Jumbala	၉၈
၅၃။	ကြက်သရက်နှပ်	၁၀၀
၅၄။	Chessy Beef Casserole	၁၀၃
၅၅။	Ham + Broccoli + Pasta	၁၀၄
၅၆။	Creamy Brown rice	၁၀၅
၅၇။	ကြက်ဥပူတင်း	၁၀၆
၅၈။	မနက်စာပေါင်မုန့်ချောင်းကြော်နှင့် သီးစုံဖိနပ်ချဉ်	၁၀၇
၅၉။	ရွှေဖရုံသီး Purée	၁၀၈
၆၀။	ရွှေဖရုံသီး Muffin	၁၀၉
၆၁။	Apple Muffins	၁၁၀
၆၂။	Oatmeal Pancake	၁၁၃
၆၃။	Barley with Apple and Date	၁၁၆
၆၄။	Steamed broccoli + butter & Strawberry Milkshake	၁၁၆
၆၅။	Dragonfruit Coconut milk shake	၁၁၈
၆၆။	Fruity Frosty shake	၁၁၉
၆၇။	သိုးပေါက်သား Lamb Pasta	၁၂၀
၆၈။	Chicken Spinach Paella	၁၂၁
၆၉။	အစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးနှင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ကျွေးသင့်သည့်ပမာဏ	၁၂၅