

CONTENT

၁။ မိခင်များအတွက် အာဟာရ -----	၆
၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် တစ်နေ့တာ စားသောက်ရမည့် ပုံစံအကြမ်း -----	၁၇
၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အယူအဆ အလွဲများ -----	၁၈
၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် လေ့ကျင့်ခန်း -----	၂၀
၅။ မိသားစု၏ စောင့်ရှောက်မှု -----	၂၁
၆။ မီးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း -----	၂၁
၇။ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်း -----	၂၂
၈။ ကလေးများအတွက် မှန်ကန်သော အာဟာရရွေးချယ်မှု -----	၂၂
၉။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စင်ကြယ်အောင် ဘယ်လိုဆေးကြမလဲ -----	၃၁
၁၀။ နွားနို့ရွေးချယ်နည်း -----	၃၂
၁၁။ သင့်ကလေးကို ဘယ်အချိန်မှာ အာဟာရ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ ပြသင့်သလဲ -----	၃၄
၁၂။ ကလေးများအတွက် အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများ (ဖြည့်စွက်စာ/Complementary diet) -----	၃၆



CONTENT

ကလေးအသက်၆လမှ ၁နှစ်

♦ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပြုရီ -----	၃၈
♦ အသီးအနှံ ပြုရီ -----	၄၀
♦ အသားနှင့် ကန်စွန်းဥ ပြုရီ -----	၄၂
♦ ပေါင်မုန့်အကြေပေါင်း -----	၄၄
♦ ငါးပေါင်းပြုရီ -----	၄၆
♦ ပြောင်းဖူးရည် -----	၄၇
♦ ထမင်းနှင့် ငှက်ပျောသီး ပူတင်း -----	၄၈
♦ နို့ခဲ၊ နို့ပူတင်း -----	၅၀
♦ ကြက်သားပြုရီ -----	၅၂
♦ နို့ကြက်ဥမွှေချက် -----	၅၄
♦ နို့ကြက်ဥပူတင်း -----	၅၅
♦ အသားတောက်တောက်စဉ်း -----	၅၆
♦ အာဟာရဆန်ပြုတ် -----	၅၈
♦ ကလေးများအတွက် Homemade လက်ချောင်းမုန့်လုပ်နည်းများ -----	၆၀

၁နှစ်အထက်ကလေးများအတွက်အာဟာရပြည့်ဝသောချက်ပြုတ်နည်းများ

♦ ဟင်းနုနယ် ကြက်ဥပီဇာ -----	၆၄
♦ ပုစွန်၊ အာလူး ကတ်တလိတ် -----	၆၆
♦ မနက်စာ အုတ်ဂျုံသီးစုံဆန်ပြုတ် -----	၆၈
♦ တူနာဆင်းဝစ်ချ် -----	၇၀
♦ အုတ်မီးလပ်နက်ိတ် -----	၇၂
♦ ခရမ်းချဉ်သီး ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ -----	၇၄
♦ ထောပတ်သီးပေါင်မုန့်မီးကင် -----	၇၆
♦ Homemade ကြက်သားပြားကြော် -----	၇၈