

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူ အမှာ
 နီဒါန်း

အခန်း (၁)
 သန္ဓေသားဘဝ အာဟာရ ... ၁

အခန်း (၂)
 လသားအရွယ်အာဟာရ (မွေးစမှ ၆-လ ထိ) ... ၁၇

အခန်း (၃)
 မိခင်နို့တွင်ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ ... ၃၀

အခန်း (၄)
 မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရန် ခက်ခဲစေသည့်အခြေ
 အနေများ ... ၃၉

အခန်း (၅)
 နို့တိုက်မိခင် အာဟာရ ... ၅၈

အခန်း (၆)
 မိခင်နို့မှအပ အခြားနို့ကို တိုက်ကျွေးခြင်း ... ၇၈

အခန်း (၇)
 လသားအရွယ် အာဟာရ (၆ လပြည့်ပြီး) ... ၈၀

အခန်း (၈)
 ထမင်းများများ မစားသောကလေးများ ... ၉၈

အခန်း (၉)
 လမ်းလျှောက်ခါစအရွယ် ကလေးသူငယ်
 အာဟာရ ... ၁၀၄

အခန်း (၁၀)
 ကလေးသူငယ်များတွင်ဖြစ်သော သံဓာတ်
 အာဟာရချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ ... ၁၃၇

အခန်း (၁၁)
 ရုပ်သွေးငယ်များဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်
 အာဟာရ (၁) ... ၁၇၉

အခန်း (၁၂)
 သံဓာတ်နှင့်ဗီတာမင်စုံ အာဟာရမှုန့်
 ကလေးများ
 (Multi-micronutrient Sprinkles) ... ၂၀၃