

ကလေးသူငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့မှု

မိဘများအတွက် အချက်အလက်များ

အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် သင့်ကလေးမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ် ရှိနိုင်သလဲ။

အာဟာရချို့တဲ့မှုက ကလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်ပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ကလေးတွေက ကျောင်းမှာ စာလိုက်လို့ မိမ့် ခက်ခဲပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့ရင် ကိုယ်ခန္ဓာက ရောဂါပိုးမွှားတွေကို တိုက်နိုင်မှုနည်းသွားတာကြောင့်လည်း ပိုဖျားနာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖို့နဲ့ ကျန်းမာနေဖို့လိုတဲ့ အစားအစာအလုံအလောက် မရတဲ့အခါ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပါတယ်။ လူတယောက်က အစားအစာ အလုံအလောက်မစားတဲ့ အခါ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးနဲ့ကြီးထွားရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အစာတချို့ကို မစားတဲ့အခါ အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာ အစာကရတဲ့ အာဟာရတွေကို အသုံးချဖို့မှာ ရောဂါတခုခုက တားဆီးနေလို့လည်း အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိသလဲ။

ကလေးသူငယ်တွေက ကြီးထွားပြီးကျန်းမာနေဖို့ အစားအစာ အမျိုးစုံလိုအပ်တာကြောင့် အများဆုံး ဒုက္ခရနိုင်ပါတယ်။

ဘာလက္ခဏာတွေ ရှိသလဲ။

တခါတလေ ကလေးက အာဟာရချို့တဲ့နေရင်တောင် ကောင်းနေပုံ၊ ကျန်းမာနေပုံ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ဆေးခန်းခေါ်သွားပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တခါတလေ

- မောပန်းမှု
- အာရုံစိုက်ရာမှာ ခက်ခဲမှု
- ဝမ်းပိုက်ဖောယောင်နေမှု
- အသားအရေ ချောက်သွေမှု
- အရမ်းပိန်ပြီး အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင်ပုတဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင့်ကလေးမှာ အာဟာရချို့တဲ့နေတယ်ထင်ရင် ဆရာဝန်ဆီ ဒါမှမဟုတ် ဝိမ် (WIC) ဆေးခန်းသွားပါ။ သူတို့က သင့်ကလေးကို စစ်ဆေးပြီး သင့်ကလေး ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ ကလေးက ကျန်းမာသန်စွမ်းလာနေပြီလားဆိုတာသိဖို့ နောက်ထပ်စစ်ဆေးဖို့ ပြန်သွားရပါမယ်။
- လုံးတီးကောက်နံ့တွေ၊ အသီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ နွားနို့နဲ့ တခြားနို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ အသား၊ ငါးနဲ့ ပဲတွေအပါအဝင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာအမျိုးမျိုး သင့်ကလေးကို နေ့တိုင်းကျွေးပါ။
- အမေနို့တိုက်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာက ကလေးအတွက် နို့အလုံအလောက်ထွက်ပြီး မိမိကို အင်အားနဲ့ တခြားအာဟာရတွေပေးဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေ အလုံအလောက် စားရပါမယ်။ အသီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လုံးတီးကောက်နံ့၊ အသားဓာတ်နဲ့ နွားနို့လို ကယ်စီယမ်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ စားရပါမယ်။

(Burmese)