



សៀវភៅណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលស្តីពី

យុវវ័យ និងអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់យុវវ័យដែលសិក្សានៅតាម
មណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ

កែសម្រួលឡើងវិញ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៨

គោលបំណងនៃការរៀបចំសៀវភៅ

សៀវភៅនេះបានរៀបរៀងឡើងដោយមានការដកស្រង់ព័ត៌មានជំនួយពីឯកសារនានាស្តីអំពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យ ពីឯកសារអង្គការសុខភាពពិភពលោក (World Health Organization) អង្គការស្បៀងនិងកសិកម្មសហប្រជាជាតិ (Food and Agriculture Organization of The United Nation) រួមជាមួយនឹងបទពិសោធន៍ និងការអនុវត្តការអប់រំស្តីពីគោលគំនិតផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដែលរួមបញ្ចូលអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យ ដែលបានអនុវត្តដោយអង្គការដៃគូរបស់អង្គការភ្នែនអន្តរជាតិកម្ពុជា ចាប់ពីឆ្នាំ២០១៥ កន្លងមក។

សៀវភៅនេះមានគោលបំណងសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកស្ថាប័ន និងអង្គការដៃគូដែលអនុវត្តគម្រោងជាមួយអង្គការភ្នែនអន្តរជាតិកម្ពុជា និងមានតួនាទីផ្តល់បន្តទៅដល់មនុស្សជំទង់ យុវជន យុវនារី ដែលមានអាយុ ១០ ដល់ ២៤ឆ្នាំ នៅតាមសហគមន៍ នៅមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ នូវព័ត៌មាន ចំណេះដឹង ជំនាញអំពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់មនុស្សជំទង់និងយុវវ័យ ដែលផ្តល់ជាប្រយោជន៍ពេលបច្ចុប្បន្នសម្រាប់ការសិក្សា ការលូតលាស់ និងមានសុខភាពល្អ និងអនាគតទាក់ទងនឹងសុខភាពបន្តពូជដល់មនុស្សជំទង់ និងយុវវ័យតាមរយៈការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ។ សៀវភៅណែនាំក្នុងការសម្របសម្រួលនេះត្រូវបានសម្រួលឲ្យមានការផ្តល់ព័ត៌មានខ្លីៗងាយយល់ និងចាំបាច់សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានអាហារូបត្ថម្ភដល់មនុស្សជំទង់ និងយុវវ័យ។

យើងខ្ញុំក៏សូមស្វាគមន៍ផងដែរនូវមតិយោបល់ គំនិតចូលរួមសម្រាប់ការកែលម្អឲ្យមានភាពប្រសើរឡើង ទាំងខ្លឹមសារ វិធីសាស្ត្របង្រៀនផងដែរ ហើយសៀវភៅនេះក៏នឹងមានការរៀបចំកែសម្រួលឡើងវិញ ក្រោយពីការអនុវត្តនៅតាមសហគមន៍ និងមជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ។



វេជ្ជ. ឈួន វឌ្ឍនា
អ្នកជំនាញកម្មវិធីសុខភាពនៃអង្គការភ្នែនអន្តរជាតិកម្ពុជា

ការវិភាគក្នុងការសម្របសម្រួល

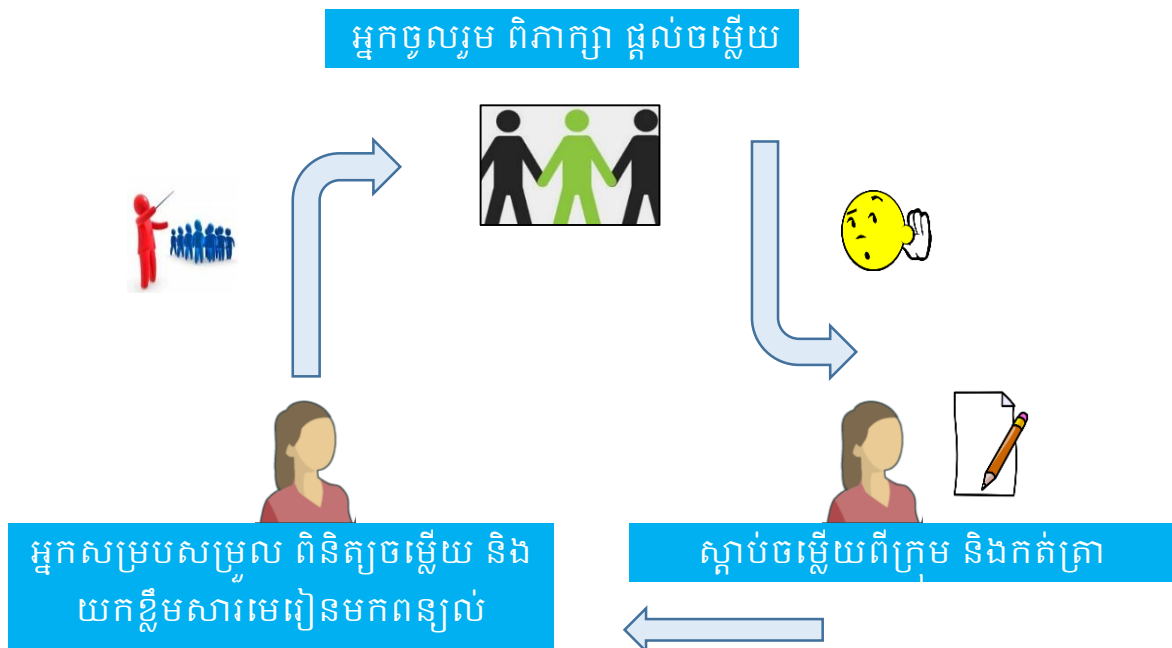
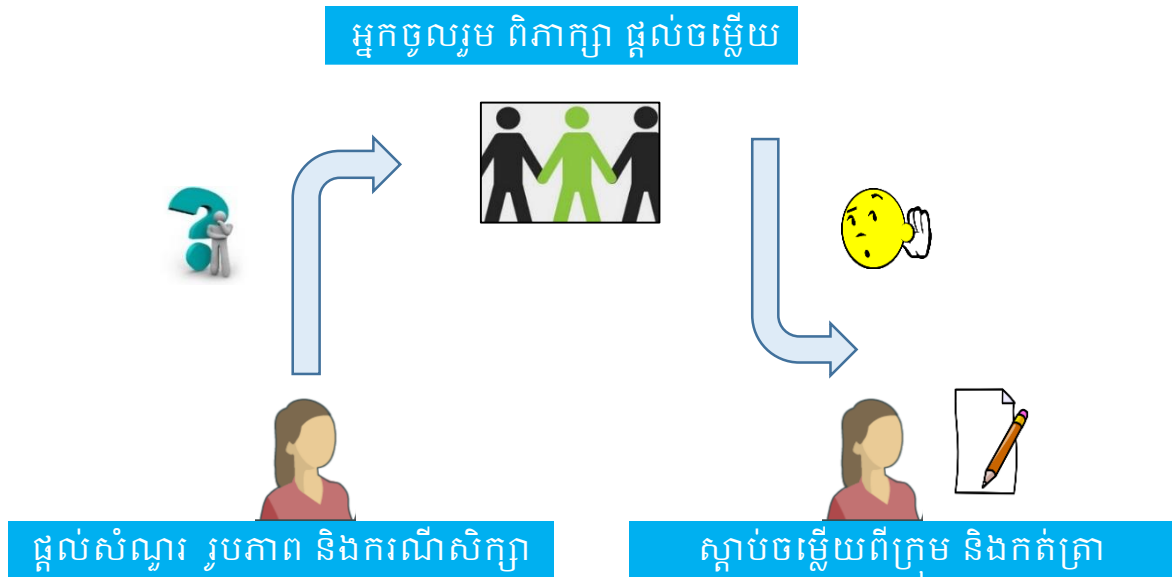
ការដឹកនាំពិភាក្សារវាងអ្នកសម្របសម្រួល ជាមួយមនុស្សជំទង់ និងយុវជន យុវនារី អំពី ចំណេះដឹង និងជំនាញទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភ អាចអនុវត្តបានសម្រាប់ក្រុមតូចៗ ដែលមាន គ្នាចំនួនពី ១៥ ដល់ ២០នាក់ ដែលក្រុមទាំងមូលអាចជាបុរសទាំងអស់ ឬ ស្ត្រីទាំងអស់ ឬ សម្រាប់អប់រំរវាងបុគ្គល និងបុគ្គល។ សម្រាប់ក្រុមមានគ្នាច្រើនលើស ២០នាក់ អ្នកសម្រប សម្រួលអាចមានគ្នា ២នាក់ សម្រាប់ជួយសម្របសម្រួលការពិភាក្សានៅតាមភូមិ និងកន្លែង ដែលរៀបចំសម្រាប់ការអប់រំ។ មេរៀនសរុបចំណាយពេលប្រហែល ៣ ទៅ ៤ម៉ោង សម្រាប់ ការរៀនសូត្រតែ ១វគ្គ ប៉ុន្តែអាចបំបែកច្រើនវគ្គបានផងដែរ អាស្រ័យស្ថានភាពតម្រូវសម្រាប់ ក្រុម និងបុគ្គល ហើយអាចប្រើពេលសង្ខេបមកត្រឹម ១ម៉ោង៣០នាទី ទៅ ២ម៉ោង ប៉ុណ្ណោះក្នុង ១វគ្គ។

មុននឹងរៀបចំពិភាក្សាក្រុមតូច ឬ បុគ្គលក្តី អ្នកសម្របសម្រួលគួរពិនិត្យមើលវិធីសាស្ត្រ សម្រាប់ពិភាក្សា ខ្លឹមសារមេរៀន និងពិនិត្យរូបភាពដែលនឹងយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងការពិភាក្សា ជាមួយក្រុមមនុស្សជំទង់ និងយុវជន យុវនារី ដើម្បីទទួលបាននូវការត្រៀមរួចរាល់ក្នុងជំហាន នៃការពិភាក្សា និងអប់រំ។ ការហ្វឹកហ្វឺនទៀងទាត់មួយរយៈពេលនឹងជួយឲ្យអ្នកសម្របសម្រួល បង្កើននូវការចងចាំរបៀបសម្របសម្រួល និងបន្ថយការអាន និងរៀបចំជាមុនបានល្អក្នុងពេល កំណត់មួយក្នុងការអប់រំ។

មាតិកា

១. វិធីសាស្ត្រសង្ខេបសម្រាប់ជំហានក្នុងការសម្របសម្រួល	៤
២. ហេតុអ្វីបានជាយុវវ័យត្រូវយល់ដឹងអំពីអាហារូបត្ថម្ភ.....	៥
៣. ក្រុមអាហារទាំង ១០ ដែលផ្តល់ថាមពល សាច់ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុ	៧
៣.១ ក្រុមអាហារទាំង១០	៧
៣.២ សារធាតុចិញ្ចឹម ថាមពល សាច់ ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុដែល ផ្តល់ពីក្រុមអាហារទាំង ១០	១០
៣.៣ បរិមាណថាមពល ជីវជាតិចិញ្ចឹម ប្រូតេអ៊ីន ដែលយុវវ័យត្រូវការប្រចាំថ្ងៃ.....	១៥
៤. ការបរិភោគអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់ និងផលវិបាក.....	២០
៤.១ ការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់របស់យុវវ័យ	២០
៤.២ កង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម និងយុវវ័យ	២២
៤.៣ កង្វះកាល់ស្យូម និងយុវវ័យ	២៤
៥. ទំនាក់ទំនងរវាងការបរិភោគអាហារ និងសុខភាពបន្តពូជ	២៥
៥.១ ផលល្អទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងសុខភាពបន្តពូជ	២៥
៥.២ ផលមិនល្អទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភមិនបានគ្រប់គ្រាន់ និងសុខភាពបន្តពូជ	២៧
៦. ការតាមដានស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យ.....	៣០
៦.១ ការវាស់សន្ទស្សន៍មាឌ.....	៣០
៦.២ ការតាមដានស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យ ១០ ដល់ ១៩ឆ្នាំ.....	៣២
៦.៣ ការតាមដានស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យពី ២០ឆ្នាំ.....	៣៣

១. វិធីសាស្ត្រសង្ខេបសម្រាប់ជំហានក្នុងការសម្របសម្រួល



ជំហានក្នុងការសម្របសម្រួលរួមមាន៖

- ក. អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់ជាសំណួរ ជារូបភាព ដល់ក្រុមតូចៗសម្រាប់ការពិភាក្សា
- ខ. ទុកពេលឲ្យអ្នកចូលរួមពិនិត្យមើលសំណួរ រូបភាព និងពិភាក្សារកចម្លើយ
- គ. សួរក្រុមតូចនីមួយៗ ដើម្បីផ្តល់ចម្លើយចូលរួម កត់ត្រាចំណាំចម្លើយចូលរួម
- ឃ. ពិនិត្យមើលចម្លើយចូលរួមទាំងអស់ និងប្រៀបធៀបនឹងខ្លឹមសារមេរៀន
- ង. ផ្តល់ចម្លើយ និងការកែតម្រូវផ្នែកលើខ្លឹមសារមេរៀន បន្ថែមឧទាហរណ៍ខ្លះ ប្រសិនបើមានទាក់ទងនឹងចម្លើយ (ដោយការនិយាយប្រាប់ ព្រមទាំងបង្ហាញរូបភាពជាដើម)
- ច. សង្ខេប និងផ្តល់សារគន្លឹះសម្រាប់ឲ្យអ្នកចូលរួមចងចាំ។

២. ហេតុអ្វីបានជាយុវវ័យត្រូវយល់ដឹងអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

រយៈពេល ១០នាទី

គោលបំណង

មនុស្សជំទង់ និងយុវវ័យនឹងយល់ ហើយអាចប្រាប់បានអំពីហេតុផលដែលត្រូវដឹងអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងសារៈសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងវ័យនេះ។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- បិទ ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ
២. សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច
៣. ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន។



ហេតុអ្វីបានជាយុវវ័យត្រូវការបរិភោគអាហារដែលចម្រុះ និងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ដែលសម្បូរជីវជាតិចិញ្ចឹមច្រើន។

ស្តាប់ចម្លើយក្រុម និងកត់ត្រាចំណុចសំខាន់ៗ នៃចម្លើយទាំងនោះ។



ពិនិត្យចម្លើយដែលមាន ពិនិត្យខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្តល់ចម្លើយដោយពន្យល់ និងកែតម្រូវដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន និងសម្ភារជំនួយ។



- នៅក្នុងអាយុពេញវ័យ វាជាឱកាសទី២ សម្រាប់ការលូតលាស់រាងកាយ និងប្រាជ្ញាបន្ទាប់ពីនៅវ័យកុមារភាព ជាពិសេស ក្រោម ៥ឆ្នាំ
- ការលូតលាស់ចាប់ផ្តើមមានសន្ទុះលឿនសម្រាប់ក្មេងស្រីចាប់ពីអាយុ ១០ ដល់ ១៦ ឆ្នាំ ចំណែកក្មេងប្រុសវិញ ចាប់ពី អាយុ១២ ដល់ ១៨ឆ្នាំ
- ការលូតលាស់ រួមមាន រាងកាយ ប្រាជ្ញា ផ្លូវចិត្ត និងបម្រែបម្រួលប្រព័ន្ធអវម្មនក្នុងខ្លួន (មានឈាមរដូវប្រចាំខែ និងរីកដើមទ្រូងចំពោះក្មេងស្រី បែកសម្លេងចំពោះក្មេងប្រុស) និងលូតកម្ពស់ជាដើម
- ក្នុងវ័យនេះ តម្រូវការបរិភោគអាហារដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីន ថាមពល និងវីតាមីន និងមីក្រូសារធាតុ និងមានបរិមាណគ្រប់គ្រាន់
- ការទទួលទានអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ប្រៀបទៅនឹងតម្រូវការនៅពេលពេញវ័យ បណ្តាលឲ្យការធំធាត់ និងលូតកំពស់មិនបានល្អ និងចុះខ្សោយប្រាជ្ញា (ស្គម អស់កម្លាំង ពិបាកផ្ទង់អារម្មណ៍ក្នុងការរៀន មិនលូតកំពស់)។
- អាហារូបត្ថម្ភជាប្រភេទអាហារទាំងឡាយ រួមមាន អាហារដែលផ្តល់ថាមពលមានបាយ ដំឡូង ពោត ផ្តល់ប្រូតេអ៊ីនមានជាសាច់មាន់ត្រី ផ្តល់វីតាមីន សារជាតិវ៉ែបានមកពីបន្លែ និងផ្លែឈើ និងទឹកដែលមនុស្សបរិភោគជួយឲ្យមនុស្សយើងរស់រានមានជីវិត។

៣. ក្រុមអាហារទាំង ១០ ដែលផ្តល់ថាមពល សាច់ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុ

៣.១ ក្រុមអាហារទាំង ១០

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

មនុស្សជំទង់ និងយុវវ័យ នឹងយល់ ហើយអាចប្រាប់បានអំពីក្រុមអាហារទាំង ១០ក្រុម ដែលក្រុមអាហារទាំងនោះផ្តល់ថាមពល ប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់សាងសង់រាងកាយ និងមីក្រូសារធាតុ (វីតាមីន និងសារជាតិដែក) ជួយឲ្យមានសុខភាពល្អ ធន់នឹងជម្ងឺ ។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពអាហារតូចៗ សម្រាប់ក្រុមតូចរៀប និងពិភាក្សា
- បិច ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

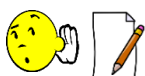
១. ផ្តល់សំណួរ និងរូបភាពអាហារដល់ក្រុមតូចដែលបែងចែកតែ ២ក្រុម
២. ឲ្យក្រុមតូចរៀបរូបចំនួន ៥ក្រុម អាហារ
៣. ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន។

ជំហាន

សំណួរសួរទៅក្រុមតូច



សូមពិភាក្សា និងរៀបរូបភាពអាហារតូចៗ ដែលចែកឲ្យ ដាក់តាមក្រុមអាហារចំនួន១០ ក្រុម (១) ក្រុមសណ្តែក (២) ពពួកគ្រាប់ (៣) ពពួកមើម និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដូចជា អង្ករ ពោត (៤) ទឹកដោះសត្វ និងអាហារធ្វើអំពីទឹកដោះ (៥) សាច់សត្វ និងគ្រឿងក្នុង (៦) ស៊ីត (៧) បន្លែមានស្លឹកពណ៌បៃតង និងពណ៌ខៀវ (៨) ផ្លែឈើមានសាច់ក្នុងពណ៌ លឿង (៩) បន្លែផ្សេងៗ (១០) ផ្លែឈើផ្សេងៗ។



ពិនិត្យមើលការរៀបរូបភាពតាមក្រុមតូច សូមឲ្យរក្សាការរៀបដដែលសិនតាមក្រុមតូច និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារ។



(១) ក្រុមអាហារសណ្តែក



(២) ពពួកត្រាច់



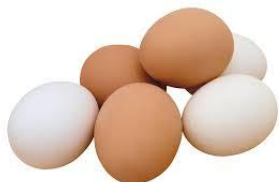
(៣) ក្រុមអាហារមើម និងត្រាច់ធញ្ញជាតិ



(៤) ក្រុមអាហារប្រភេទសាច់សត្វនិងសាច់គ្រឿងក្នុង



(៥) ក្រុមអាហារប្រភេទស៊ុត



(៦) ក្រុមអាហារបន្លែមានស្លឹកពណ៌ខៀវ និងបៃតង



(៧) ក្រុមអាហារបន្លែនិងផ្លែឈើមានសាច់ក្នុងពណ៌បៀង



(៨) ក្រុមអាហារបន្លែផ្សេងៗ



(៩) ក្រុមអាហារផ្លែឈើផ្សេងៗ



(១០) ក្រុមអាហារទឹកដោះ និងធ្វើអំពីទឹកដោះ



៣.២ សារធាតុចិញ្ចឹម ថាមពល សាច់ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុ ដែលផ្តល់ពីក្រុមអាហារទាំង ១០

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីសារធាតុចិញ្ចឹម រួមមាន ថាមពល មីក្រូសារធាតុ (វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ) និងប្រូតេអ៊ីនដែលភាគច្រើនផ្តល់មកពីក្រុមអាហារទាំង ១០ក្រុម។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ក្រដាសរូបភាពតំណាងអាហារចម្បងនីមួយៗ
- ក្រដាសរូបភាពដែលបង្ហាញពីប្រភពផ្តល់ថាមពល ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុ
- ប៊ិច ឬខ្មៅដៃ។

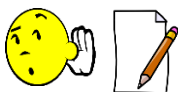
វិធីសាស្ត្រ

១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដែលបែងចែកតែ ៣ក្រុមតូច
២. ឲ្យក្រុមតូចពិភាក្សារកចម្លើយ និងដាក់រូបភាពដែលផ្តល់ថាមពល ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុពីអាហារទាំង ១០ក្រុម ឲ្យក្រុមរករូបភាពដែលរៀបរួច
៣. ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន និងកែតម្រូវ។

ជំហានសម្រាប់ពិភាក្សា
សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សា



- តើថាមពលបានពីអាហារមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះសម្រាប់មនុស្សយើង?
- តើជាតិសាច់បានមកពីអាហារមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះសម្រាប់មនុស្សយើង?
- តើមីក្រូសារធាតុមានអ្វីខ្លះ និងមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះសម្រាប់មនុស្សយើង?

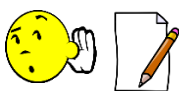


- ថាមពលបានពីអាហារដែលយើងបរិភោគ គិតជាកាឡូរី ដែលកោសិកាពងកាយប្រើដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងកាយក្នុងការធ្វើការងារ កម្លាំងសម្រាប់ប្រាជ្ញាក្នុងការរៀនសូត្រ
- ប្រូតេអ៊ីនដែលបានពីអាហារដែលយើងបរិភោគ ជួយឲ្យពងកាយយើងសាងសង់សរីរាង្គ សាច់ដុំ ឆ្អឹង និងស្បែកជាដើម
- មីក្រូសារធាតុបានពីអាហារដែលយើងបរិភោគជាពួកវីតាមីន ដូចជា វីតាមីនបេ វីតាមីនសេ វីតាមីនអា និងពួកដែក ដូចជា កាល់ស្យូម ជាតិដែក អ៊ុយ៉ុន
- មនុស្សយើងម្នាក់ៗត្រូវការថាមពល ជាតិប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុចាំបាច់សម្រាប់រស់រាន មានសុខភាពល្អ និងធន់នឹងជម្ងឺ។

សំណួរសម្រាប់ការពិភាក្សា



ចូររៀបរូបភាពអាហារទាំង ១០ ក្រុម ដែលមាន ដោយដាក់ទៅផ្នែកណាដែលគិតថា អាហារទាំងនោះផ្តល់ ថាមពល (កម្លាំងសម្រាប់ធ្វើការងារ និងរៀនសូត្រ) ជាតិសាច់ (បុរេអ៊ីន) សម្រាប់សាងសង់រាងកាយ និងមីក្រូសារធាតុ (វីតាមីន និងសារធាតុដែក) ច្រើនជាងគេ។



ពិនិត្យមើលការរៀបរូបភាពតាមក្រុមតូច សូមរក្សាការរៀបរៀងដែលៗសិនតាមក្រុមតូច និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារ។



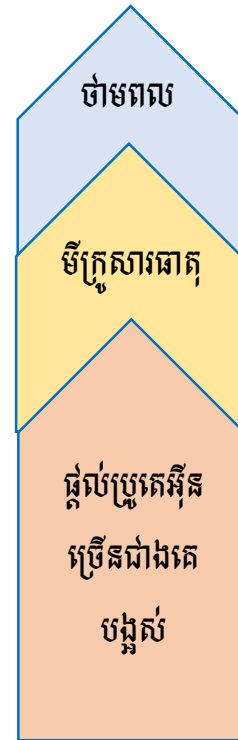
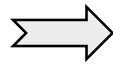
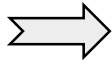
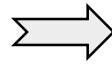
ផ្តល់ថាមពល
ច្រើនជាងគេ
បង្អស់

ផ្តល់វីតាមីន និងមីក្រូសារធាតុផងដែរ ដូចជា
វីតាមីនបេ វីតាមីនសេ វីតាមីនអា ជាតិដែក
កាល់ស្យូម និងវីតាមីននិងសារធាតុដែក
ផ្សេងៗទៀត

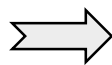
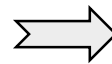


មីក្រូសារធាតុ

ផ្តល់វីតាមីន និងមីក្រូសារធាតុមួយចំនួនដែរ
ផ្តល់ថាមពលមួយចំនួនដែរ



ផ្តល់ថាមពលមួយចំនួនតូច ពិសេសផ្លែឈើហូបផ្លែ



ផ្តល់មីក្រូសារធាតុច្រើនជាងគេ ដូចជា វីតាមីនបេ
វីតាមីនសេ វីតាមីនអា ជាតិដែក កាល់ស្យូម និង
សារធាតុដែក ផ្សេងៗទៀត

៣.៣ បរិមាណថាមពល ជីវជាតិចិញ្ចឹម ប្រូតេអ៊ីនដែលយុវវ័យត្រូវការប្រចាំថ្ងៃ

រយៈពេល ៣០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីការបរិភោគដែលទទួលបានបរិមាណថាមពល ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុ (វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ) ដែលបានមកពីអាហារទាំង ១០ក្រុម អាចគ្រប់គ្រាន់ក្នុងថ្ងៃ
- យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីអាហារយ៉ាងតិច ៥ក្រុមចម្រុះ ដែលយុវវ័យត្រូវបរិភោគក្នុង១ថ្ងៃ និងលទ្ធភាពរកបានក្នុងខណៈពេលដែលមិនមានថវិកាច្រើនសម្រាប់ទិញអាហារ។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ក្រដាសរូបភាពតំណាងអាហារទាំង ១០ក្រុម
- ប៊ិច ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម
២. ស្តាប់ចម្លើយ និងពន្យល់ប្រាប់

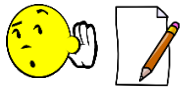
ជំហានទី១ (វគ្គបំណងទី១)

រយៈពេល ១០នាទី

ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម



តើយុវវ័យត្រូវការថាមពលចំនួនប៉ុន្មានកាឡូរីក្នុង១ថ្ងៃ? ប្រូតេអ៊ីនប៉ុន្មានក្រាម?
និងមីក្រូសារធាតុប៉ុន្មាន?



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និង ពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំៗ



ចំនួន ៥០ក្រាម ឬ កន្លះខាំក្នុង ១ថ្ងៃ



**ចំនួន ២២០០កាឡូរី សម្រាប់ស្ត្រី
២៥០០កាឡូរី សម្រាប់បុរស
ក្នុង១ថ្ងៃ**



**បរិភោគឲ្យបានច្រើនមុខ និង
មានបរិមាណសមល្មម**



ចំណាំ៖ ទាក់ទងនឹងកម្រិតចំនួនអាហារ ដូចជា ប្រូតេអ៊ីនដែលត្រូវបរិភោគប្រចាំថ្ងៃឲ្យបាន៥០ ក្រាម (កន្លះខាំ) មិនមានន័យថា សាច់ ៥០ក្រាម ផ្តល់ប្រូតេអ៊ីន ៥០ក្រាម ទេ ដោយសារទម្ងន់ សាច់ ៥០ក្រាម វាមានជាតិទឹក និងសារធាតុផ្សេងៗផងដែរ។ ដូច្នេះកម្រិតទម្ងន់សាច់ត្រូវ លើសពី ៥០ក្រាម (អាចប៉ាន់ស្មានមួយជាពីរ) ស្មើនឹង ១០០ក្រាម ក្នុង១ថ្ងៃ។

បរិមាណថាមពល ជីវជាតិចិញ្ចឹម ប្រូតេអ៊ីនដែលយុវវ័យត្រូវការប្រចាំថ្ងៃ

ជំហានទី២ (វត្ថុបំណងទី១)

រយៈពេល ១០ នាទី



តើត្រូវទទួលទានយ៉ាងដូចម្តេចឲ្យបាន ២០០០កាឡូរី ប្រូតេអ៊ីន ៥០ក្រាម និង មីក្រូសារជាតិ (វីតាមីន និងសារជាតិដែក) ក្នុង ១ថ្ងៃ បើយើងមិនដឹងថាអាហារណាខ្លះផ្តល់ ប៉ុន្មាន ជាពិសេស ថាមពល និងមីក្រូសារជាតិ ដោយគ្មានតារាងរាយមុខអាហារដែល បញ្ជាក់កម្រិតសមាសាគ និងបរិមាណ ថាមពល ប្រូតេអ៊ីន មីក្រូសារជាតិ?



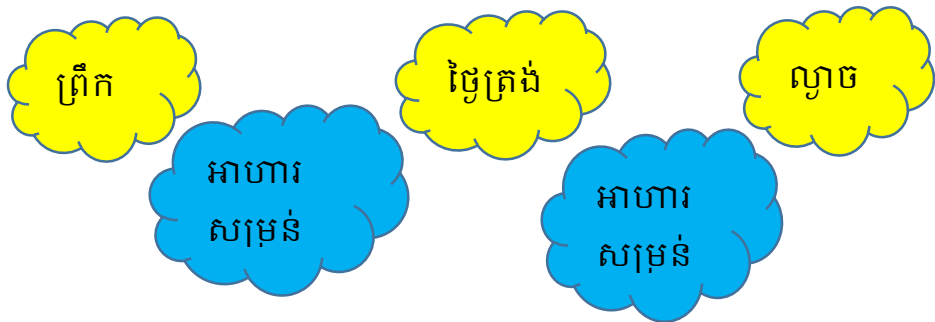
- ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារចម្រុះដែលមានក្រុមអាហារមួយចំនួនដែលផ្តល់ថាមពល មាន បាយ ពោត ដំឡូង អាហារមួយចំនួនផ្តល់ប្រូតេអ៊ីន ដូចជា ត្រី សាច់មាន់ ស៊ូត អាហារដែលផ្តល់មីក្រូសារជាតិ ដូចជា បន្លែ និងផ្លែឈើ។
- ករណីមិនដឹងថាអាហារណាមានចំនួនកាឡូរីប៉ុន្មាន មីក្រូសារជាតិប៉ុន្មាន ជាពិសេស ហើយដើម្បីធានាឲ្យបានថាមពល ២០០០កាឡូរី និងបរិមាណមីក្រូសារជាតិគ្រប់ល្អម ក្នុង១ថ្ងៃ មធ្យោបាយសមស្របគឺទាក់ទងនឹង (១) ចំនួនដងនៃការបរិភោគអាហារ មានន័យថា គួរបរិភោគអាហារពេលព្រឹក អាហារសម្រន់ អាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារ សម្រន់ អាហារពេលល្ងាចដែលរួមមានជា បាយ សម្ល ឆា អាំង ចៀន បង្កែម ទឹកដោះ គោ ដែលអាហារទាំងនេះផ្សំពីអាហារចម្រុះនានានៃអាហារទាំង ១០ក្រុម (២) ព្រម ទាំងបរិមាណបរិភោគអាហារម្តងៗ ឲ្យបានសមល្មម។

- អាហារមួយចំនួន ដូចជា បាយ ដំឡូង ពោត សណ្តែកដី មានតម្លៃសមរម្យហើយ ផ្តល់ថាមពលច្រើន ពងមាន់ ពងទា សាច់ជ្រូក ត្រី មានតម្លៃសមរម្យ ហើយផ្តល់ ប្រូតេអ៊ីនបានច្រើន បន្លែដូចជា ននោង ត្រឡាច ត្រកួន ស្លឹកបាស់ ល្ពៅ និងផ្លែឈើ ដូចជា ចេកទុំ ស្វាយទុំ ល្អងទុំ មានតម្លៃសមរម្យ ហើយផ្តល់វីតាមីន និងសារជាតិវ៉ែ ជាច្រើន។ ក្នុងករណីមិនសម្បូរថវិកាយើងអាចលៃលកអាហារខាងលើបានអាហារ ចម្រុះ និងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់តម្រូវការថាមពល ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារជាតិ ប្រចាំថ្ងៃ។

សាច់ចំនួន ១០០ក្រាម ក្នុង១ថ្ងៃ



បរិភោគឲ្យបានច្រើនមុខ និង មានបរិមាណសមល្មម



បរិមាណថាមពល ជីវជាតិចិញ្ចឹម ប្រូតេអ៊ីនដែលយុវវ័យត្រូវការប្រចាំថ្ងៃ

ជំហានទី៣ (វត្ថុបំណងទី២)

រយៈពេល ១០នាទី

ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម



តើយ៉ាងហោចណាស់ យុវវ័យត្រូវការបរិភោគអាហារមកពីក្រុមអាហារប៉ុន្មានមុខ ដើម្បីធានាថាបានបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ដែលមានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រាន់ រួមទាំងថាមពល ប្រូតេអ៊ីន និងមីក្រូសារធាតុ?



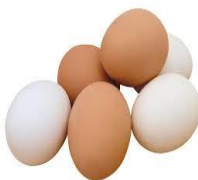
ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំៗ



គួរតែឲ្យបានយ៉ាងតិច ៥មុខ ឡើងទៅ



១



២



៣



៤



៦



៥



៤. ការបរិភោគអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់ និងផលវិបាក

៤.១ ការបរិភោគអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់របស់យុវវ័យ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពទាក់ទងនឹងការលូតលាស់រាងកាយ និងប្រាជ្ញាដែលបណ្តាលមកពីការបរិភោគមិនបានគ្រប់គ្រាន់ និងបានច្រើនចម្រុះនៃអាហារទាំង ១០ក្រុម។

សម្ភារសិក្សា

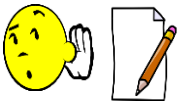
- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ប៊ិច ឬខ្មៅដែរ។

វិធីសាស្ត្រ

- ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម
- ស្តាប់ចម្លើយ និងពន្យល់ប្រាប់។

សំណួរសម្រាប់ក្រុម

តើផលប៉ះពាល់សុខភាពទាក់ទងនឹងការលូតលាស់រាងកាយ និងប្រាជ្ញាសម្រាប់យុវវ័យប្រសិនបើមិនបានបរិភោគអាហារបានច្រើនមុខ (អាហារ ១០ក្រុម) និងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់។



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំ។



ផលប៉ះពាល់សុខភាពនៅពេលពេញវ័យហើយមិនទទួលបានអាហារមានឋានៈពេល ប្រូតេអ៊ីន (សាច់) និងមីក្រូសារធាតុគ្រប់គ្រាន់ពីអាហារទាំង៣ក្រុម (ចាប់ពីអាយុ១០ដល់១៨ឆ្នាំ)



ទំនាក់ទំនងរវាងខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ និងយុវវ័យ

បរិភោគអាហារក្រុមអាហារទាំង១០
បានតិចជាង៥ក្រុម និងបរិមាណមិនគ្រប់គ្រាន់



យុវវ័យ

មិនមានការលូតលាស់កំពស់ សាច់ដុំ និងធំឡើងបានល្អ ទៅជាស្គម ស្បែកស្លេកស្លាំង
មិនសូវមានកម្លាំងក្នុងការធ្វើការងារ
ការចងចាំ គិតគូរ រៀនសូត្រមិនបានល្អ
ការលូតលាស់សក់ ស្បែក ក្រចកមិនបានល្អ

៤.២ កង្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម និងយុវវ័យ

រយៈពេល ១៥នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីសញ្ញានៃភាពស្លេកស្លាំងខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម និងមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានភាពស្លេកស្លាំង និងផលប៉ះពាល់ដល់យុវវ័យ
- យុវវ័យនឹងអាចប្រាប់បានអំពីការបង្ការ និងព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំងដោយខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់។

វិធីសាស្ត្រ

១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម

២. ស្តាប់ចម្លើយ និងពន្យល់ប្រាប់

សំណួរសម្រាប់ក្រុម



តើមូលហេតុណាខ្លះដែលបណ្តាលឲ្យយុវវ័យស្លេកស្លាំងខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម?
តើសញ្ញាណាខ្លះដែលកើតមានបណ្តាលមកពីស្លេកស្លាំងខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហម?
តើផលប៉ះពាល់សុខភាពទាក់ទងនឹងការលូតលាស់រាងកាយ និងប្រាជ្ញាសម្រាប់យុវវ័យ
ប្រសិនបើយុវវ័យមានភាពស្លេកស្លាំង ដែលបណ្តាលមកពីខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមមានអ្វី
ខ្លះ?



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំៗ

កង្វះជាតិដែក និងអាស៊ីតហ្សូលលីកនាំឲ្យស្លេកស្លាំង (ខ្វះគ្រាប់ឈាមក្រហមនៅក្នុងខ្លួន)

- សេចក្តីត្រូវការជាតិដែកកើនខ្ពស់នៅពេលពេញវ័យ ដោយសារការធំធាត់រាងកាយ ការផលិតគ្រាប់ឈាមក្រហមឲ្យបានច្រើន ជាពិសេស ស្ត្រីមានឈាមរដូវ
- ជាតិដែកជួយក្នុងការបង្កើនប្រាជ្ញា និងជួយរាងកាយឲ្យមានកម្លាំងមាំមួន
- ការផលិតគ្រាប់ឈាមក្រហម ត្រូវការ ជាពិសេស ជាតិដែក អាស៊ីតហ្សូលលីក រួមទាំងវីតាមីនបេ៦ បេ១២ សម្រាប់ផលិតគ្រាប់ឈាមក្រហមទាក់ទងនឹងចំនួន និងគុណភាពគ្រាប់ឈាមក្រហម
- មូលហេតុខ្វះជាតិដែកបណ្តាលមកពីការទទួលទានអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ជាពិសេស អាហារសំបូរជាតិដែកអាស៊ីតហ្សូលលីក រួមទាំងវីតាមីនបេ៦ បេ១២ និងដោយសារមានដង្កូវព្រូនក្នុងពោះរៀនដែលរំខានការស្រូបយកសារធាតុទាំងនេះ
- ផលវិបាកចំពោះសុខភាព ថយចុះសមត្ថភាពផ្ទុកអារម្មណ៍ក្នុងការរៀន ថយចុះកម្លាំងរាងកាយ ឧស្សាហ៍ឈឺសម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះកូនកើតមិនគ្រប់ខែ ទារកកើតស្លាប់
- ការបង្ការ និងព្យាបាលឲ្យប្រសើរឡើងវិញ បរិភោគបន្លែសំបូរជាតិដែក (ស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់) ការទទួលទានថ្នាំជាតិដែកប្រចាំអាទិត្យ ទទួលទានថ្នាំជាតិដែកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

៤.៣ កង្វះកាលស្យូម និងយុវវ័យ

រយៈពេល ១៥នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីតម្រូវការ និងសារសំខាន់នៃកាលស្យូមសម្រាប់យុវវ័យ។

សម្ភារសិក្សា

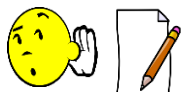
- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ប៊ិច ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

- ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម
- ស្តាប់ចម្លើយ និងពន្យល់ប្រាប់



តើកាលស្យូមមានសារៈសំខាន់ចំពោះយុវវ័យយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?
ប្រសិនបើខ្វះកាលស្យូម តើមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយុវវ័យយ៉ាងណាខ្លះ?



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំ។



សារៈសំខាន់នៃជាតិកាល់ស្យូមសម្រាប់យុវវ័យ និងផលប៉ះពាល់សុខភាព

- ការលូតលាស់ឆ្អឹង ធ្មេញ សាច់ដុំ ប្រព័ន្ធសរីរាង្គដែលបញ្ចេញពពួកអ័រម៉ូនខ្លាំងនៅពេលពេញវ័យ ដូច្នេះតម្រូវការកាល់ស្យូមសម្រាប់វ័យនេះខ្ពស់ជាងវ័យផ្សេងទៀតលើកលែងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ
- នៅពេលដល់អាយុ ២០ឆ្នាំ ៩០ ទៅ ៩៥% នៃមាឌឆ្អឹងបានកសាង និងលូតលាស់ដែលក្នុងនោះ ៤៥% នៃការលូតលាស់ឆ្អឹងនៅក្នុងពេលពេញវ័យដែលអាចនិយាយបានថាពាក់កណ្តាល
- ឆ្អឹងលូតលាស់ល្អ មើលទៅឃើញកម្ពស់ល្អ ឆ្អឹងធំមាំល្អ ធ្មេញដុះ និងមានសុខភាពល្អជួយក្នុងការរំលាយ និងស្រូបអាហារបានល្អ ហើយក៏ធ្វើឲ្យមានសម្រស់ផងដែរ
- មូលហេតុខ្លះជាតិកាល់ស្យូមបណ្តាលមកពីការទទួលទានអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ជាពិសេសអាហារសំបូរជាតិកាល់ស្យូម
- ផលវិបាកចំពោះសុខភាពទៅថ្ងៃអនាគតគឺ បញ្ហាពុកឆ្អឹង ដែលប្រឈមនឹងភាពងាយក្នុងការបាក់ឆ្អឹង
- ការបង្ការតាមរយៈបរិភោគគ្រាន់ធម្មជាតិ (សណ្តែក សណ្តែកដី) ត្រីល្អិតៗ ទឹកដោះគោ និងបន្លែដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម។

៥. ទំនាក់ទំនងរវាងការបរិភោគអាហារ និងសុខភាពបន្តពូជ

៥.១ ផលល្អទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងសុខភាពបន្តពូជ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីសារៈសំខាន់នៃការបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ចម្រុះ(យ៉ាងតិច៥ក្រុមនៃអាហារ ១០ក្រុម) សម្រាប់អាហារប្រចាំថ្ងៃ ដែលផ្តល់ផលសុខភាពវិជ្ជមានទៅថ្ងៃខាងមុខ ជាពិសេស សុខភាពបន្តពូជ (ទាក់ទងនឹងការមានកូន)។

សម្ភារសិក្សា

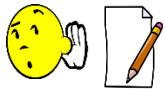
- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- បិទ ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម
២. ស្តាប់ចម្លើយ និងពន្យល់ប្រាប់។



តើការបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ និងច្រើនមុខចម្រុះ (អាហារ ១០ក្រុម) នៅពេលវ័យយុវវ័យនឹងផ្តល់ផលសុខភាពវិជ្ជមានទៅថ្ងៃខាងមុខ ជាពិសេស សុខភាពបន្តពូជទាក់ទងនឹងការមានកូនយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំ។



ទំនាក់ទំនងរវាងអាហាររូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងសុខភាពបន្តពូជ



ទំនាក់ទំនងរវាងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ និងសុខភាពបន្តពូជ



បន្តបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់យ៉ាងតិច៥ក្រុមអាហារតូចៗ
និងបរិភោគបានច្រើនជាងកាលមិនទាន់មានផ្ទៃពោះ



ទារកកើតមកគ្រប់ខែ
ទារកមានទម្ងន់គ្រប់លើសពី២.៥គក
ទារកមានសុខភាពល្អមិនឈឺច្រើនក្រោយកើត
បន្ថយការស្លាប់របស់ទារកក្រោយកើត

ផលទាំងនេះជាអ្វី
ដែលអនាគតឪពុក
ម្តាយចង់បាន
សម្រាប់កូន

៥.២ ផលមិនល្អទាក់ទងនឹងអាហារូបត្ថម្ភមិនបានគ្រប់គ្រាន់ និងសុខភាពបន្តពូជ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីផលប៉ះពាល់សុខភាពអវិជ្ជមាន ជាពិសេសសុខភាពបន្តពូជទាក់ទងនឹងការមានកូន ការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ និងច្រើនចម្រុះមុខ ក្នុងចំណោមអាហារ ១០ក្រុម នៅពេលយុវវ័យ ។

សម្ភារសិក្សា

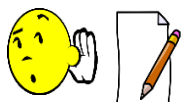
- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- បិទ ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

- ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម
- ស្តាប់ចម្លើយ និងពន្យល់ប្រាប់



តើការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ និងមិនបានច្រើនមុខ (ក្នុងចំណោមអាហារ ១០ ក្រុម) នៅពេលយុវវ័យ នឹងផ្តល់ផលសុខភាពអវិជ្ជមានទៅថ្ងៃខាងមុខ ជាពិសេស សុខភាពបន្តពូជទាក់ទងនឹងការមានកូនយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និង ពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំៗ



ទំនាក់ទំនងរវាងខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ និងសុខភាពបន្តពូជ



ទំនាក់ទំនងរវាងខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាពបន្តពូជ

បរិភោគអាហារក្រុមអាហារទាំង១០បាន

តិចជាង៥ក្រុម និងបរិមាណមិនគ្រប់គ្រាន់



ពេលមានផ្ទៃពោះការលូតលាស់ទារកក្នុងផ្ទៃមិនបានល្អ កូនកើតមិនគ្រប់ខែ កូនកើតមកមានទម្ងន់តិចជាង២.៥គ.ក ទារកឧស្សាហ៍ឈឺ ដែលប្រឈម នឹងការបាត់បង់ជីវិតនិងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភតាំងពីតូចដែលអាចឲ្យមានក្រិនបាន

៦. ការតាមដានស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យ

៦.១ ការវាស់សន្ទស្សន៍មាឌ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យយល់ដឹងអំពីការវាយតម្លៃ និងតាមដានមើលស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ ថាមានសភាពធម្មតា ធាត់ ឬ ស្គមដែលមានទម្ងន់ក្រោមស្តង់ដា។
- យុវវ័យនឹងអាចចេះគណនាសន្ទស្សន៍មាឌដើម្បីពិនិត្យមើលស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ម៉ាស៊ីនគិតលេខអេឡិចត្រូនិក បិច ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុម



តើយើងអាចដឹងពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភថា ទម្ងន់ ធម្មតា ស្គម ស្គមខ្លាំង ឆាត់ ឆាត់ខ្លាំង តាមវិធីណា?



ស្តាប់ចម្លើយ និងពិនិត្យមើលខ្លឹមសារមេរៀន និងផ្ទាំងរូបភាពក្រណាត់ធំដែលមាន និងពន្យល់ខ្លឹមសារដល់ក្រុមធំ។

តើយើងអាចដឹងពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភថាទម្ងន់ធម្មតា ស្គម ស្គមខ្លាំង ឆាត់ ឆាត់ខ្លាំង តាមវិធីណា?

- ពេលពេញវ័យ ជាពិសេស ពីអាយុ ១០ ដល់ ១៩ឆ្នាំ យើងអាចវាស់វែងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភបានតាមរយៈសន្ទស្សន៍ម៉ាឌ (Body Mass Index) ប្រៀបធៀបជាមួយអាយុ
- យុវវ័យមានអាយុពី ២០ឆ្នាំឡើងទៅ យើងអាចវាស់វែងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ បានតាមរយៈសន្ទស្សន៍ម៉ាឌ (Body Mass Index)
- លេខដែលបានពីការវាស់សន្ទស្សន៍ម៉ាឌ និងយកទៅពិនិត្យជាមួយតារាសន្ទស្សន៍ម៉ាឌ (Body Mass Index) ប្រៀបធៀបជាមួយអាយុរបស់អង្គការសុខភាព ពិភពលោក (សម្រាប់អាយុពី ១០ ដល់ ១៩ឆ្នាំ) និងតារាងសន្ទស្សន៍ម៉ាឌ (Body Mass Index) សម្រាប់អាយុចាប់ពី ២០ឆ្នាំឡើងទៅ។

តើយើងអាចដឹងពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភថាទម្ងន់ធម្មតា ស្គម ស្គមខ្លាំង ឆាត់ ឆាត់ខ្លាំង តាមវិធីណា? តើយើងវាស់សន្ទស្សន៍ម៉ាឌ (Body Mass Index) យ៉ាងដូចម្តេច?

- គឺត្រូវដឹងទម្ងន់ជាគីឡូក្រាម (ថ្លឹងទម្ងន់) និងត្រូវដឹងកម្ពស់យើងជាម៉ែត្រ (វាស់កម្ពស់)
- ហើយគណនាដោយយក លេខទម្ងន់ចែកនឹងលេខទ្វេកម្ពស់

ឧទាហរណ៍ ទម្ងន់ ៣១គីឡូក្រាម កម្ពស់ ១ម៉ែត្រ៤០

គណនា ទម្ងន់ ៣១គីឡូក្រាម ចែក កម្ពស់ ១ម៉ែត្រ៤០ គុណនឹង ១ម៉ែត្រ៤០ (ទ្វេលេខនៃកម្ពស់ ឬ កម្ពស់លើកការ៉េ)

$31/1.4 = 22.1$ សន្ទស្សន៍ម៉ាឌ (Body Mass Index) ស្មើនឹង ២២.១

៦.២ ការតាមដានស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យ ១០ ដល់ ១៩ឆ្នាំ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងអាចចេះប្រៀបធៀបលេខគណនាសន្ទស្សន៍មាឌជាមួយតារាងសន្ទស្សន៍មាឌធៀបនឹងអាយុដើម្បីពិនិត្យមើលស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ម៉ាស៊ីនគិតលេខអេឡិចត្រូនិក ប៊ិច ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

១. ពន្យល់ប្រាប់

២. ឲ្យអនុវត្តសាកល្បងម្នាក់ៗ។

សម្រាប់យុវវ័យអាយុពី ១០ ដល់ ១៩ឆ្នាំ

- ក្រោយពីបានដឹងសន្ទស្សន៍មាឌ ឧទាហរណ៍ ១៥.៨
- ត្រូវដឹងអាយុជាខែ ដោយចាប់ផ្តើមពីចំនួនអាយុជាឆ្នាំប៉ុន្មាន? ចំនួនអាយុជាខែប៉ុន្មាន? រួចគិតជាចំនួនខែសរុបមានប៉ុន្មាន?

ឧទាហរណ៍ អាយុ ១៣ឆ្នាំ ៤ខែ ដូច្នេះអាយុសរុបជាខែគឺ ១២ខែ គុណនឹង ១៣ ស្មើនឹង ១៥៦ ឬក៏ ៤ ស្មើនឹង ១៦០ខែ

- ចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលតារាងធៀបសន្ទស្សន៍មាឌ និងអាយុរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក។

	ស្ត្រី	ស្ត្រី	ទម្ងន់ធម្មតា	ធាត់	ធាត់ខ្លាំង
សន្ទស្សន៍មាឌធៀបនឹងអាយុ	<៨.៥	>៨.៥ <៨.៥	៨.៥ និង ៨.៥	>៨.៥ <៨.៥	>៨.៥

សន្ទស្សន៍មាឌរាងកាយសម្រាប់ក្មេងប្រុស អាយុ ៥ ដល់ ១៩ឆ្នាំ (Z-scores) អាយុ ១៣ឆ្នាំ ៤ខែ សរុបអាយុជាខែ ១៦០ខែ					លេខសន្ទស្សន៍មាឌនៅចន្លោះ ១៥.១ ដល់ ១៦.៦ ចន្លោះធំជាងដក ២ស្តង់ដារ និងដក ១ស្តង់ដារ						
					Z-scores (BMI in kg/m ²)						
ឆ្នាំ : ខែ	ខែ	L	M	S	-3SD	-2SD	-1SD	Median	1SD	2SD	3SD
13:4	160	-1.6888	18.4860	0.12005	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13:5	161	-1.6811	18.5502	0.12030	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)

អាយុ ១៣ឆ្នាំ ៤ខែ សរុបអាយុជាខែ ១៦០ខែ

លេខសន្ទស្សន៍មាឌ នៅចន្លោះ ១៥.១ ដល់ ១៦.៦
ចន្លោះធំជាងដក ២ស្តង់ដារ និងដក ១ស្តង់ដារ

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (BMI in kg/m ²)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
13: 4	160	-1.6888	18.4860	0.12005	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13: 5	161	-1.6811	18.5502	0.12030	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13: 6	162	-1.6732	18.6148	0.12055	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13: 7	163	-1.6651	18.6795	0.12079	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13: 8	164	-1.6568	18.7445	0.12102	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13: 9	165	-1.6482	18.8095	0.12125	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13:10	166	-1.6394	18.8746	0.12148	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13:11	167	-1.6304	18.9398	0.12170	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14: 0	168	-1.6211	19.0050	0.12191	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1

៦.៣ ការតាមដានស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវវ័យអាយុចាប់ពី ២០ឆ្នាំ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យនឹងអាចចេះប្រៀបធៀបលេខគណនាសន្ទស្សន៍មាឌជាមួយតារាងសន្ទស្សន៍មាឌដើម្បីពិនិត្យមើលស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភ។

សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់ពន្យល់
- ម៉ាស៊ីនគិតលេខអេឡិចត្រូនិក ប៊ិច ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រ

១. ពន្យល់ប្រាប់

២. ឲ្យអនុវត្តសាកល្បងម្នាក់ៗ

សម្រាប់យុវវ័យអាយុចាប់ពី ២០ឆ្នាំឡើងទៅ

- ក្រោយពីបានដឹងសន្ទស្សន៍មាឌ ឧទាហរណ៍ ១៥.៨
- ចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលតារាងសន្ទស្សន៍មាឌតែម្តង។

	ស្គមខ្លាំង	ស្គម	ទម្ងន់ធ្មតា	ធាត់	ធាត់ខ្លាំង
សន្ទស្សន៍មាឌ	<16.5	16.5 ដល់ 18.5	18.5 ដល់ 25	>25 ដល់ 30	>30

សន្ទស្សន៍មាឌរាងកាយ	ប្រភេទ
ក្រោម 16.5	ស្គមខ្លាំង
ពី 16.5 ដល់ 18.5	ស្គម
ពី 18.5 ដល់ 25	ទម្ងន់ធ្មតា
ពី 25 ដល់ 30	លើសទម្ងន់
ពី 30 ដល់ 35	ធាត់
ពី 35 ដល់ 40	ធាត់ខ្លាំង
លើសពី 40	ធាត់ខ្លាំងប្រឈមនឹងជំងឺ

References:

1. Adolescent Nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries, WHO, March 2006
2. Guideline for measuring household and individual dietary diversity, FAO-EU, 2010
3. BMI- for- age 5-19 years for BOY and GIRL (Z score), World Health Organization

ជាអង្គការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិដោយផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់លើកុមារ
អង្គការភ្នែនមិនអត់អោនចំពោះរាល់ការរំលោភបំពានលើកុមារ