

វិធីស្រែបចាំ អាមេរីនេម សម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-២៤ ខែ

សៀវភៅកំណត់សម្រាប់ម្នាយ និងអ្នកចំកុមារ



សហភាពអីរូប កម្មវិធីសៀវភៅអាមេរី
FAO European Union Food Facility Project



កម្មវិធីសេវាថាមរយៈសហភាពអីរុប (FAO EU Food Facility Project)

គម្រោង "បង្កើនសន្តិសុខសៀវភៅសម្រាប់គ្រូសារកសិករ ដែលរងគត្ថិទាលដោយសារការឡើងថ្មីសៀវភៅអាហារ" គឺជាតម្រោងមួយដែលស្ថិតនៅក្នុងកម្ពុជានឹងការរបស់សហភាពអីរុប ហើយផ្តល់មូលនិធិដោយសហភាពអីរុប (EU) តាមរយៈ អង្គការសៀវភៅ និងកសិកម្ម នៃសហប្រជាធាតិ (FAO) និង ក្រសួងកសិកម្ម រត្តប្រមាណៗ និងនេសាទ បានអនុវត្តនៅក្នុងខេត្តគោលដៅចំនួន១០នៃប្រទេសកម្ពុជា រួមមាន: បន្ទាយមានជីយ បាត់ជំបង កំពង់ស្អី កំពង់ចំ ព្រះវិហារ ត្រៃវិង សៀវភៅ ស្វាយរៀង តាកែវ និង ខេត្តរមានជីយ។ គោលដៅនៃគម្រោងនេះ: គឺជីថ្យីបង្កើនសន្តិសុខសៀវភៅដល់គ្រូសារកសិករដែលរងគត្ថិទាលដោយការឡើងថ្មីសៀវភៅអាហារ តាមរយៈការបង្កើនដលិតភាពកសិកម្ម ដោយផ្តើកលើជំណ៉ាំស្រី និង ពិធីកម្មកសិកម្ម ការអភិវឌ្ឍនភាពរបស់គ្រូសារកសិករ ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអាហាររួម ការកែលម្ចប្រព័ន្ធឌ្ឋានក្នុង និងការអភិវឌ្ឍនភាពជម្លាត់ ផ្សាយដល់កសិករគោលដៅចំនួន៥០.០០០ គ្រួសារ។



ឈ្មោះដែលបានប្រើ និងព័ត៌មានផ្សេងៗនៅក្នុងឯកសារនេះ ដែលទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពច្បាប់ ឬ ការអភិវឌ្ឍរបស់ប្រទេសឈរមួយ ទីកន្លឹះ ទីក្រុង តំបន់ ឬរដ្ឋអំណោច ឬទាក់ទងទៅនឹងការកំណត់ត្រាដែនរបស់ខ្លួន មិនឆ្លែះបញ្ចាំងពីទស្សន៍របស់អ្នកការស្រែប្រើ និងកសិកម្មនៃសហប្រជាតិ (FAO) ឡើយ ។ ការនិយាយដល់ក្រុមហ៊ុន ឬ សាធារណរបស់សាធារណករណក៏ដោយ ទោះបីជាមាន ឬ គ្មានប្រកាសនិយប្រត្រកក្វុម ក៏មិនមែនមាននៃយោច ត្រូវបានអនុម័ត ប្រួលបំអនុសាសន៍ដោយអ្នកការ FAO ចាយានុទម្រង់អកដីទៅទីរឿយា

ទស្សន៍ដែលបានលើកទ្វាក់នៅក្នុងកសាងនេះ គឺជាប្រព័ន្ធដោយអភិវឌ្ឍន៍តាមលំហ៏យមិនផ្តល់បញ្ជាផ្ទៃទៅទស្សន៍របស់អង្គភាព FAO នៅក្នុងទីផ្សាយ។

កាលបរិច្ឆេទនៃអស់ត្រូវបានរក្សា។ អង្គភាព FAO ឱ្យកម្មិតិត្តដល់ការចតចម្លងឡើងវិញ និងផ្តល់ជូនយោទ័រមាននៅក្នុងនកសារនេះ។ កាលបរិច្ឆេទនៃការប្រើប្រាស់ដែលមិនមែនសម្រាប់គោលបំណងឡើងពាណិជ្ជកម្មនឹងត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយគឺតិចតិច តាមការសៀវភៅ។ ការចតចម្លងដើម្បីលក់ បសម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្មឡើង ឡើងវិញ និងការប្រើប្រាស់ដែលមិនមែនសម្រាប់គោលបំណងឡើងពាណិជ្ជកម្មនឹងត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយគឺតិចតិច



សេចក្តីផ្តើមអំណរគុណ

សៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានដលិតដោយអង្គការសេវាប័ណ្ណ និងកសិកម្មនៃសហប្រជាផាតិ (FAO) ក្រោមកិច្ចសហការយ៉ាងជិតសិទ្ធិជាមួយក្រសួងកសិកម្ម រត្តប្រមាស្ត់ និងនេសាទ ក្រសួងកិច្ចការពារ និងក្រសួងសុខភាពបាល។ ក្រុមគ្រួបង្វាលថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់ខេត្ត ស្រុក នៃក្រសួងទាំងបីខាងលើបានចូលរួមចំណោកយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងសកម្មភាពបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីអាហារបន្ថែម និងបានធ្វើយសម្របសម្រលក្បួនការសកលវិនិន៍នូវអនុសាសន៍ស្តីពីអាហារបន្ថែម និងបញ្ចីមុខអាហារនៅតាមសហគមន៍។

ខ្លឹមសារធ្វើកអាហារបន្ថែម និងបញ្ចីមុខអាហារនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានសម្រិតសម្រាប់ដលិត ព្រមទាំងបានសកលវិនិន៍នូវការបន្ថែម និងបញ្ចីមុខអាហារនៅក្នុងសកម្មភាពបណ្តុះបណ្តាល និងអង្គការ FAO ។

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រើចចោះឆ្នាយ។ និងអ្នកថែទាំកុមារ ដែលបានចែករំលែកនូវចំណោះដីនឹង និងបទពិសោធន៍យ៉ាងច្រើនរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្បួនការរៀបចំ និង ភ្លើករំសដ្ឋានជាតិអាហារបន្ថែម។ សូមថ្លែងអំណរគុណដឹងដើរចំពោះអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៅក្នុងខេត្តគោលដៅទាំង ៩ ដែលបានធ្វើយសម្របសម្រលដល់ការដឹកនាំ និងគំប្រាជែសកម្មភាពនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន។ សូមថ្លែងអំណរគុណជាតិសេសចំពោះ ក្រុមអ្នកស្តែងច្រើនក្នុងខេត្តគោលដៅ ចូលរួមការសកលវិនិន៍ដើម្បីកែលមួយការអនុវត្តនៅក្នុងការចិត្តឱ្យមានការបន្ថែមទារក និង កុមារគួច ដែលបានធ្វើយក្បួនការធ្វើតែស្ថាសកលវិនិន៍លើសៀវភៅណែនាំនេះ ព្រមទាំង ធ្លីលនូវយោបល់ និង អនុសាសន៍ដីមានតំលៃ។ សូមថ្លែងអំណរគុណដល់កម្មវិធីជាតិអាហារបន្ថែម នៃក្រសួងសុខភាពបាល អង្គការ យុវិសហ្វ និងក្រុមហ៊ុន អីនវិនកម្មជាតិ ដែលបានធ្វើលើរូបភាពមួយចំនួនសម្រាប់ការធែលិតសៀវភៅនេះ។

សៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានដលិតឡើងក្រោមគម្រោង GCP/CMB/033/EC "បង្កើនសន្និសុខសេវាប័ណ្ណសម្រាប់ត្រូវសាកសិករដែលនេះត្រូវបានដោយសារការឡើងថ្លែងសេវាប័ណ្ណអាហារ" ។

អ្នកចូលរួមនិពន្ធសៀវភៅ : អេឡើង មូលហុហុ នារិទ្ធិ ឱុវិរិមជៈ ស្ថាន ហ៊ែង យិន ម៉ែងយាង លី គីនី

រំនាចំពោះ : ណាវា (NOVA)

រូបភាព : យិន ម៉ែងយាង លី គីនី ស្ថាន ហ៊ែង



មាតិកា

សេចក្តីថ្មីជំណារគុណា ទំព័រ ១

សេចក្តីថ្មី ១

ផ្នែកទី ១

តើអ្នីដាការធ្វើលំអាបារបន្លេមដែលណូ ?

ទំព័រ ៣

ផ្នែកទី ២

ការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពអាបារ និងអនាម័យ

ធ្វើលំខ្លួន ក្នុងការរៀបចំអាបារបន្លេម

ទំព័រ ៤

ផ្នែកទី ៣

ការណែនាំអំពី វិធីរៀបចំអាបារ

និង រដ្ឋាភិបាល

ទំព័រ ១១

ផ្នែកទី ៤

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបារបន្លេម និងបញ្ជីមុខ

អាបារសម្រាប់កុមាមោយ ពី ៦-៨ ខែ

ទំព័រ ១៧

ផ្នែកទី ៥

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបារបន្លេម និងបញ្ជីមុខ

អាបារសម្រាប់កុមាមោយ ពី ៩-១១ ខែ

ទំព័រ ២៥

ផ្នែកទី ៦

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបារបន្លេម និងបញ្ជីមុខ

អាបារសម្រាប់កុមាមោយ ពី ១២-១៤ ខែ

ទំព័រ ៣១



បញ្ជីបភាព តំនួសបង្ហាញ និង ផ្សារក្រាម

របភាព

របភាពលេខ ២, ៣, ៤, ៥, ៦, ៧, ៨, ៩, ១១, ១២ (កម្មវិធីសេវាទំនាក់អាបាររបស់សហភាពអីរូប)

របភាពលេខ ១, ៥, ៧, ៩០, ៩៣ (កម្មវិធីជាតិអាបារប្រតិបត្តិម)

iii

តំនួសបង្ហាញ

តំនួសបង្ហាញលេខ ១, ២, ៧ (ក្រុមហ៊ុន អីនវិន កម្ពុជា)

តំនួសបង្ហាញលេខ ៣, ៤, ៥, ៦ (អង្គការ យុទ្ធស័យ)

តំនួសបង្ហាញលេខ ៨, ៩, ៩០, ៩១, ៩២, ៩៥, ៩៦, ៩៧, ៩៨, ៩៩, ៩៩, ៩៩, ៩៩, ៩៩, ៩៩, ៩៩,

៩៩, ៩៩, ៩៩ (កម្មវិធីសេវាទំនាក់អាបាររបស់សហភាពអីរូប)

តំនួសបង្ហាញលេខ ៩៣, ៩៤, ៩៥, ៩៧, ៩៨ (កម្មវិធីជាតិអាបារប្រតិបត្តិម)

ផ្សារក្រាម

ផ្សារក្រាមទី ១ (កម្មវិធីសេវាទំនាក់អាបាររបស់សហភាពអីរូប)



សេចក្តីផ្តើម

តោលបំណង

មានកុមារ ពនាក់ ក្នុងចំណោមកុមារ ១០នាក់ អាយុ ៦ខែ និងច្រើនជាង ៦ខែ ឆ្លាំបច្ចុប្បន្នរបស់បាន ដូចតាមមានលាយស្ថិតបន្ទឹង ហើយកុមារខ្លះទៀតឆ្លាំបានបំពេញកិនជាមួយទីកសម្ប។ អាហារទាំងនោះបានបំពេញត្រូវក្នុងបានធ្វើឡើងតាមពល និងសារជាតិចិត្តឱ្យក្រោមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលើតាមសំខ្លួនភាពកាយ និងអភិវឌ្ឍន៍កស្សាកំឱ្យបានល្អទេ ដែលជាបេរិបណ្តាលឱ្យកុមារមានបញ្ញាកង្វៈអាហារឲ្យបញ្ជី។ សៀវភៅនេះជូយដូចជាលើករាយការណ៍អំពីរបៀបដែលសម្រាប់សារជាតិចិត្តឱ្យក្រោមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កុមារតូច។

ការបង្កើតបញ្ជីមុខអាហារ

៩

បញ្ជីមុខអាហារទាំងអស់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺត្រូវបានបង្កើតដើម្បីឱ្យកុមារអាយុចាប់ពី ៦-៧៥ ខែ អាចទទួលបាននូវតម្លៃការបច្ចុប្បន្នអាហារត្រូវប្រាក់គ្រាន់ដោយការប្រើប្រាស់អាហារដែលអាចរកបាននៅតាមខេត្តុខុសទៅប្រចាំសកម្មជាតិ អាហារខ្លះមាននៅតាមស្ថានដំណោះស្រាយ ហើយអាហារខ្លះទៀតគឺអាចទិញពីផ្សារ។ បញ្ជីមុខអាហារ គឺត្រូវបានធ្វើការសាកល្បងជាមួយម្នាយ។ និងអ្នកចំពោះកុមារនៅតាមផ្ទះជាក់ស្នើសុំ ដើម្បីធានាធិញ្ញាបានថាអាហារទាំងនោះអាចរកបាននៅតាមត្រូវការភាពច្រើន។

អ្នកដែលនិងប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ:

សៀវភៅណែនាំនេះ គឺសម្រាប់បានរបៀបដែលអ្នកដែលចិត្តឱ្យកុមារដោលទៀត ដែលចិត្តឱ្យកុមារតូច។

មាតិការបស់សៀវភៅណែនាំ

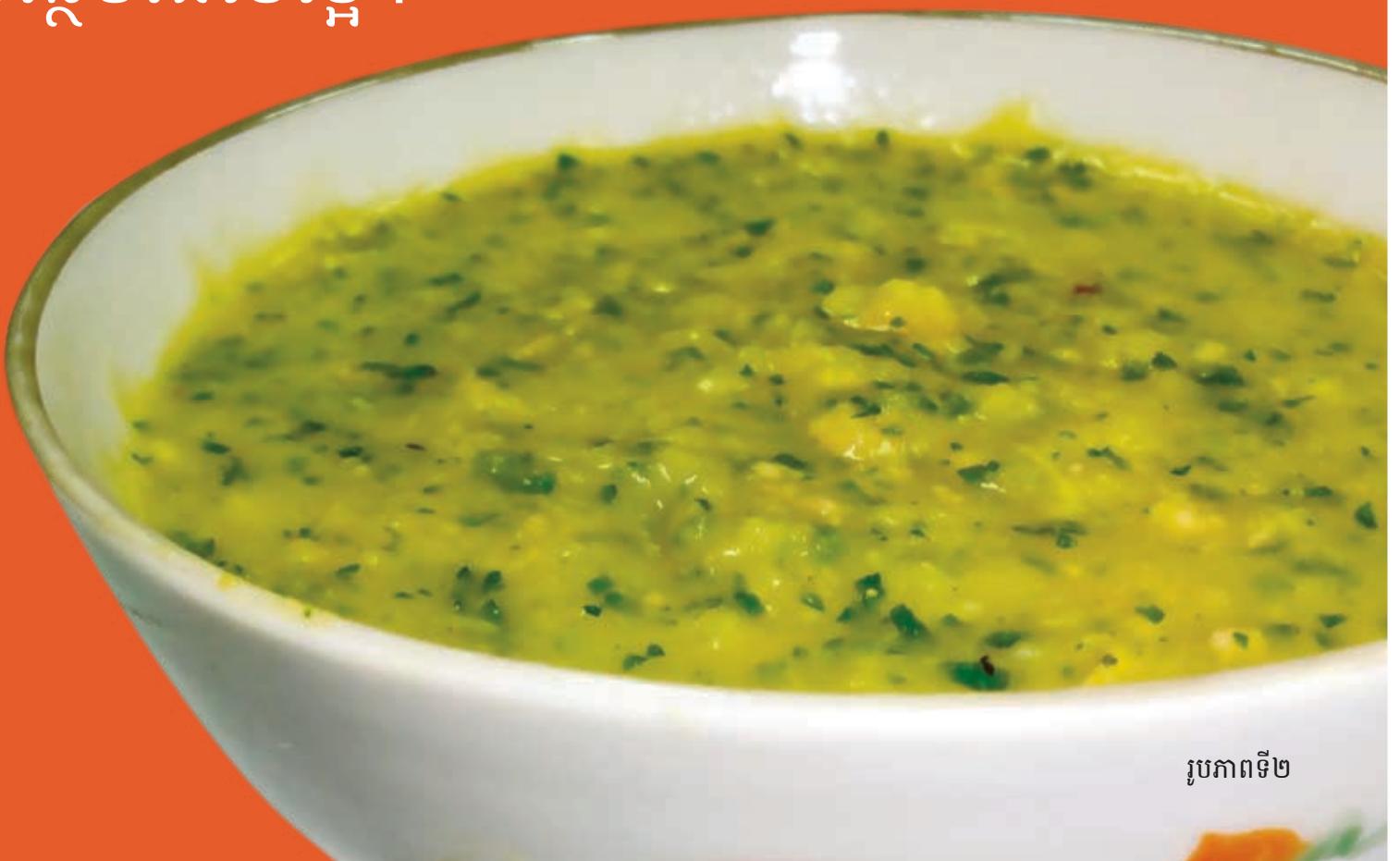
សៀវភៅនេះ គឺត្រូវបានរបៀបចំណា ៦ដូចក ដែលដូចជាដំបូង និងការណែនាំស្នើពី៖

- អាហារឲ្យបន្ថែមល្អ
- សុវត្ថិភាពអាហារ និង អនាម័យជាល់ខ្លួន ដើម្បីការពារជិមិកក
- វិធីរបៀបចំអាហារសមស្រប និងរង្វាល់ ដើម្បីធានាថាកុមារទទួលបានតាមពល និងសារជាតិចិត្តឱ្យក្រោមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលើតាមសំខ្លួន និងអភិវឌ្ឍន៍
- ការណែនាំអំពីការធ្វើឡើងអាហារឲ្យបន្ថែម និងបញ្ជីមុខអាហារសម្រាប់កុមារដែលមានក្រុមអាយុខ្ពស់គ្នា



ផ្សេកទី ៩

តើអ្នកធ្វើជាការដូល់អាហារបន្ថែមដែលល្អ ?



របាយទី៩



ផែកទី ១

តើអ្នកធានាដូល់អាហារបន្លំដែលណា ?

ចាប់ពីអាយុ ៦ខែ ឡើងទៅតីជាពេលដែលត្រូវធ្វើការដូល់អាហារបន្លំដែលកុមារ (ជោយគិតអំឡុងពេលចាប់ពីអាយុ ៦-២៤ខែ) ហើយវាតីជាពេលដែលងាយរសគ្រាប់ជួយ។ អំឡុងពេលនេះ កុមារគួចភាពច្រើនទឹកបាននូវបញ្ហាកង់អាហារបន្លំ ហើយធ្វើឲ្យមានអត្ថាកង់អាហារបន្លំខ្ពស់សម្រាប់កុមាររាយក្រាម ២ឆ្នាំ។

កង់អាហារបន្លំរបស់កុមារគួច គឺអាចការពារបានជោយដូល់អាហារបន្លំដែលសម្បរសារជាតិចិត្តឱ្យ និងមានសុវត្ថិភាព ឱ្យបានត្រប់ត្រាន់។

ការដូល់អាហារបន្លំលូយ មាននំយចា ផ្តល់ឱ្យកុនរបស់អ្នកនូវអាហារបន្លំ (បបរពិសេស) ជាកៀវងកាលថ្ងៃ ព្រមទាំងដូល់អាហារក្រោពេលដែលសម្បរសារជាតិចិត្តឱ្យ។ អ្នកអាចធ្វើអាហារបន្លំ ជោយប្រើប្រាស់អាហារផ្សេងៗ ដែលមាននៅក្នុងមូលដ្ឋាន អាហារដែលមានស្រាប់នៅតាមផ្ទះ ស្ថិនដំណាំ ឬទិញពីផ្សារ។

រូបភាពនេះទាំងបន្ទាប់បង្ហាញពីអាហារជាតិច្រើនប្រកែទៅដែលអាចរកបាន ហើយអ្នកអាចធ្វើសវិស ដើម្បីធ្វើអាហារបន្លំ ដូចជា:

- អង្គរ ដំឡុងឆ្នាំ ប្រព្រារ
- ត្រី ពពុកសាច់ ថ្ងៃម សុំត បុណ្ណកសំណូក (សំណូកដី សំណូកបាយ)
- បន្លំ ជួចជា ត្រួន សិកបាស សិកងប់ ធី ត្រួយ បុ ផ្លែ សិកម៉ោល។
- បន្លំប្រែងតាបន្ទិច ដើម្បីឱ្យអាហារមានរសជាតិឆ្លាំ និងបង្កើនចាមពល

ធ្វើកទី១

តើអីដាករធ្វើលំអាហារបែន្ថម៌ដឹងលើ ?



អាហារបែន្ថម៌

ជាប្រព័ន្ធ



- ព្រៃសវិសអាហារមួយមុខ (មួយឈាត់បាន) ពីក្រុមនិមួយៗ ខុសគ្នា ដើម្បីធ្វើអាហារបែន្ថម៌។
- ធ្លាស់ប្បរមុខអាហារបែន្ថម៌គឺមានរៀងរាល់ច្រេ។
- កូនរបស់អ្នកនឹងចង់ញាំអាហារជាងមុន ប្រសិនបើអ្នកបញ្ចូកកូនជាមួយ អាហារខុសគ្នា ប្រចាំថ្ងៃ។
- កូនរបស់អ្នកនឹងញាំអាហារបានច្រើន ហើយលួចលាស់ល្អ។

អាហារក្រោះពេជ្យ



សូមចាំថា ! ការបញ្ចូកអាហារបែន្ថម៌ទ្វោបានគ្រប់គ្រាន់ដល់កូនរបស់អ្នក ហើយធ្លាល់ផ្លូវយើដូរធម៌ទៅតរៀងរាល់ច្រេ

នៅ៖កូនអ្នកនឹងមានកំលាំងមាំម្បែន សុខភាពល្អ និងល្អាសប៉ី។



ផ្នែកនីម

ការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ និង
អនាម័យធ្វើល់ខ្លួនគ្នានករស់បច្ចេកទេស



ផែកទី ២

ការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ និង អនាម៉យធ្លាល់ខ្លួនក្នុងការរៀបចំអាហារបន្ថេម

ការអនុវត្តត្រីមត្រូវ អំពីសុវត្ថិភាពអាហារ និងអនាម៉យធ្លាល់ខ្លួន គឺមានសារ៖សំខាន់ណាស់ដើម្បីរៀបចំអាហារបន្ថេមខ្លួនក្នុងការរៀបចំអាហារបន្ថេម ក្នុងការរៀបចំអាហារបន្ថេម និងលូសមោប់កុមារ។ វាជាមួយការពារកុមារពីជិះដឹង ជាទិស់ស ជមីកក។ ដូច្នេះហើយ ត្រូវលាងដៃជាមួយ សាបិ (បុធេះ) និងទីកស្តាត។

៧



គំនូសបង្ហាញទី១

បង្កែវកុមារទ្វេចេះលាងដៃ
ជាមួយសាបិ និងទីកស្តាត



គំនូសបង្ហាញទី២

សូមចាំឆា

ត្រូវប្រើប្រាស់សម្រារ់ដូចជាយស្តាត
ដើម្បីរៀបចំ និងជាក់អាហារ។

ប្រើសវិសអាហារដែលស្រស់ ហើយលូដើម្បីចម្លើន។

កំដៅអាហារដែលនៅសល់ទេវិញិញ្ញ ហើយតិចលំ
ត្រូហើយទុំ មុនពេលបញ្ចកកុមារ។



៩



ចាក់ទឹករៀម
ដើម្បីរាយ
ទឹកស្អាត

១០



ចាក់សាបូល
នៅលើ
ចាត់ដែន និងខ្ទងដែន

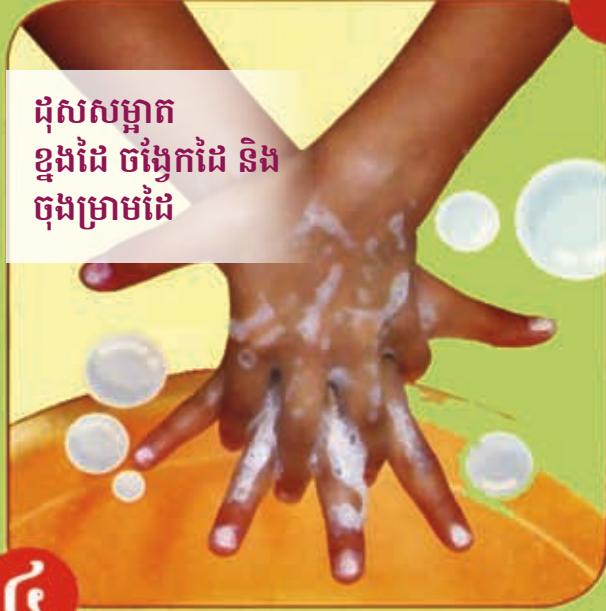
១១



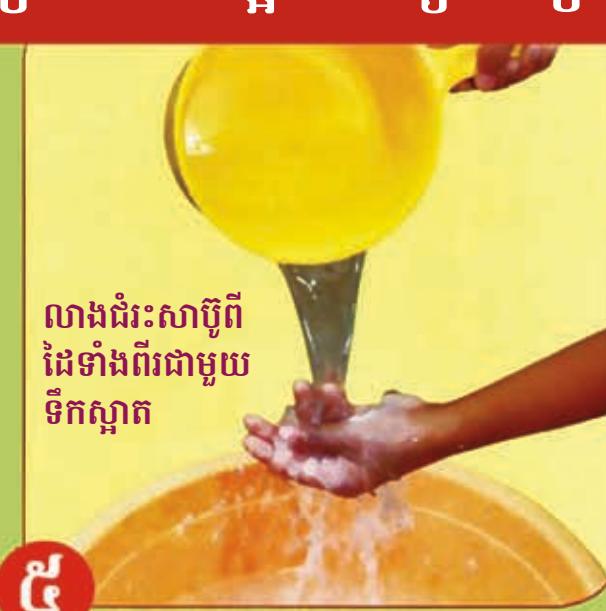
ដុសសម្ងាត់ចាត់ដែន
ប្រាមដែន និងមេដែន

៤

របៀបលាងសម្ងាត់ដៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវ



ដុសសម្ងាត់
ខ្ទងដែន ចង្វែកដែន និង
ចុងប្រាមដែន



លាងជីវេសាបូល
ដើម្បីរាយ
ទឹកស្អាត



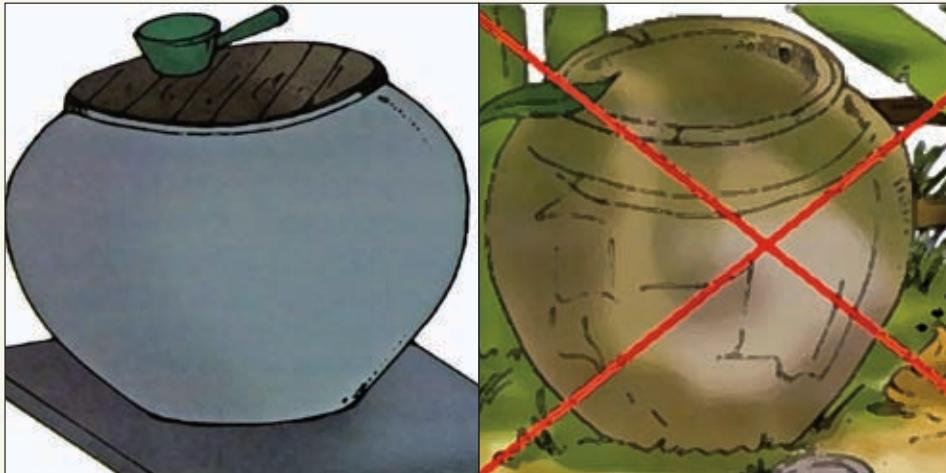
ជូកដែននឹងកនៃរោង
ប្រពេមាស្អាត។ ប្រសិន
បើអ្នកទំនាក់នាក់ស្អាត
គ្រាល់តែរាល់ដែនឱ្យស្អាត
ទឹកកំបានដោយ។

១២



ផ្នែកទី ២

ការណែនាំអំពីសុវត្ថភាពភាហរ និង អនាម័យធ្វាល់ខ្លួនក្នុងការរៀបចំភាហរខ្លួម



៤

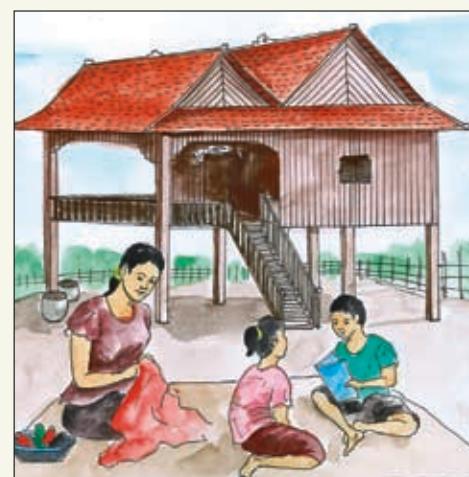
គ្របាពងទីករបស់អ្នក
គំនូសបង្ហាញទី៤ (ប្រភព: យុវីសហ្ស)



ជានិច្ចកាលត្រូវដើរទីកន្លាត (ទីកន្លាត បុទ្ទិកជំពុះ)
គំនូសបង្ហាញទី៥ (ប្រភព: យុវីសហ្ស)



ជានិច្ចកាលត្រូវគ្រប់ភាហរឡើបានត្រឹមត្រូវ
គំនូសបង្ហាញទី៦ (ប្រភព: យុវីសហ្ស)



សម្ងាតលំនៅផ្ទាល់ និងបន្ទើដោជីវិញប្រើប្រាស់បានស្ថាត
គំនូសបង្ហាញទី៧

ក្រសួង

ការណែនាំ និងកម្មការ
និង រដ្ឋបាល



ផែកទី ៣

ការណែនាំអំពី វិធីរៀបចំអាហារ និង រង្ហាល់



លាងស្អាត ដំឡូងឆ្នាំ ប្រគល់

៩៩

ការរៀបចំអាហារ និងវិធីចម្លើន



ចិតសំបកចេញ រួចលាង
ទីកម្មង់ឡៀត



ហាន់កាត់ទឹង



ហាន់ជាចុំក្បាច់



ភាល់នឹងក្បានចានចង្វីះ
ហើយជាកច្ចូលក្បាច់ឆ្នាំង



ក្បរ និងពាតិច្បាប់ដែលផិន



ធ្វើត្រី យកស្រក រោះពោះ ហើយ
លាងទីកខ្សោត



ជាក់ស្អារចូលិន



បោះយកដីដែល



ពាត(កិន)ត្រីច្បាប់ដោយ
ប្រើដែក បុស្ទាប្រា



ភាល់នឹងស្អាប្រាបាយ
ហើយជាកច្ចូលក្បាច់ឆ្នាំង



លាងស្អាតសុធន



គោះយកសំបកចេញ



ក្បាប់យកចូល



ជាក់ចូលក្បាច់ឆ្នាំង

គំនុសបង្ហាញទី៤



ការរៀបចំភាគាយ និងវិធីចម្លើន



លាងសម្ងាតសាច់ដោយប្រើទឹកស្អាត



ហាន់សាច់ជាប័និតស្អើដាក់



បិញ្ញាំសាច់ទ្វូម៉ែង



កាហិត្តសាច់និងស្មាប្រាបាយ
ហើយដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំង



ផែិតគ្រាប់សំណួកដីដែល
ខុចគុណភាពចេញ



លើផិតគ្រាប់



អំយកសំបកចេញ



បុកសំណួកដីលើផិតគ្រាប់



កាហិត្តស្មាប្រាបាយ ហើយ
ប្របល់ណាយជាមួយទឹក
បបទ្វូសព្វ



ចាក់សំណួកដីចូលក្នុងឆ្នាំង
រួចក្សាទ្វូសព្វ



លាងបន្លេដោយទឹកស្អាត



ហាន់បន្លេឱ្យលិត



បិញ្ញាំឱ្យម៉ែង



កាហិត្តបន្លេ ហើយដាក់ក្នុងឆ្នាំង
និងក្សាទ្វូសព្វ

គំនូសបង្ហាញទី ៣



ផ្ទុកទី ៣

ការរំលែនតំអំភិធីផ្សេបចំអាហារ និង រៀង



លាងស្តាយទុំជាមួយទីកស្សាត

ការផ្សេបចំ និងកោសផ្សេយើ



ចិត្តស្តាយទុំជាចំណុះធមិត្តបំហែង



កោសស្តាយស្រាលប៍
ជាមួយស្តាបប្រា



ពាណិជ្ជកម្មម៉ែង



លាងចេកទុំជាមួយទីកស្សាត



បកសំបកចេកពាក់កណ្តាល



កោសចេកស្រាលប៍
ជាមួយស្តាបប្រា



ពាណិជ្ជកម្មម៉ែង

គំនូសបង្ហាញទី១០



សូមចាំថា ក្នុងការរំលែនអាហារ អ្នកអាចប្រើសម្ងាត់ដូចខាយដែលមានត្រូវប័ណ្ណចំណាំ
ចានចង្ច់៖ កំបុងអង្គរ ស្វាបប្រាតាយ ស្វាបប្រាតាយ ។



វិធីរាល់គ្រឹងធ្មោះ និងបរិមាណដែលស្ថិត្តា

អាហារមិនទាន់ចម្លើន	រៀល ដែលស្ថិត្តា			
		=	+ + + =	= ១ តានចង្កៀះ
		=	+ + + = ១៤ ស្ទាបប្រាតាយ	១៤
		=	+ + + = ១៤ ស្ទាបប្រាតាយ	
		=	+ + + = ១៤ ស្ទាបប្រាតាយ	



ដែល

ការណែនាំពីធ្វើដោយបច្ចេកទេស

វិធីរាល់គ្រឹងដំណឹង និងបរិមាណដែលសេវាត្រូវ

អាហារមិនទាន់ចម្លើន



បន្ទីរព្រំម៉ង

រង្វាល់ ដែលសេវីត្សាតា



៩ ពានចង្វៀះ

$$= \begin{array}{c} \text{spoon} \\ \text{spoon} \\ \text{spoon} \\ \text{spoon} \end{array} + \begin{array}{c} \text{spoon} \\ \text{spoon} \\ \text{spoon} \\ \text{spoon} \end{array}$$

= ៤ ស្វាបញ្ញាតាយ

ផែកទី៤

ការណែនាំអំពីការធ្វើលេខាបរប្រែម
និងបញ្ជីមុខភាព

សមាប់កុមាមាយុពិ

៦-៨ ខែ



របាយទី៤

៨២-៩ ពាមួយដៃ
រឿងសម្រាប់កុមាមាយុពិ
ឱកាស



ផែកទី ២

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាហារបន្លេម និងបញ្ចីមុខអាហារសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-៨ ខែ

កុមារអាយុ ៦-៨ ខែ

បំពេកូនដោយទីកដោះម្នាយតែម្នាយមុខគត់ចាប់ពីពេលកៅតរហូតដល់អាយុ ៦ ខែ

- ◀ ទីកដោះម្នាយ តីល្អបំជុត
- ◀ ចាប់ផ្តើមបំពេកដោះដល់ទាក់ទង នៅក្នុងអំឡុងម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីសម្រាល
- ◀ បំពេកដោះតាមចិត្តកុមារចង់ ឱ្យបានយ៉ាងតិចបែងដឹង ក្នុង ១ថ្ងៃ (យប់ និងថ្ងៃ)
- ◀ បំពេកដោះឱ្យអស់ពីដោះម្នាយ រួចបន្ទោះម្នាយទៀត
- ◀ ម៉ឺលកៅតកុមារនៅពេលបំពេកដោះ ហើយធ្វាក់ចូលក្នុង

៩៧



សូមចាំចា ម្នាយត្រូវបរិភោគអាហារឱ្យបានប្រើប្រាស់ និងចម្បះមុខ
ដើម្បីឲ្យបានទីកដោះគ្រប់គ្រាន់:

- ១ បរិភោគអាហារឱ្យបានប្រើប្រាស់លើសមុន គ្រប់ពេលបរិភោគអាហារ
- ២ បរិភោគអាហារប្រាក់ពេល នៅចន្ទោះអាហារពេល
- ៣ ឆ្លាំទីក និងសារធាតុករ (ឧទាហរណ៍ ទីកផ្លូវយើ ទីកសុប) ឱ្យបានប្រើប្រាស់



រូបភាពទី ៤ (រូបភាព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបភ្លេខ)



កុមារនៅរៀង ៦ ខែ

ចាប់ធ្វើមធ្លូលំភាហារបន្ថែម

- 👉 ចាប់ពីរៀង ៦ ខែ ទីកដោះម្នាយតែម្នាយមុខគត់ គឺលើងគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលើតលាស់របស់កុមារឡើតហើយ។
- 👉 សូមធ្លូលំភាហារបន្ថែមដល់កូនរបស់អ្នក ហើយចាប់ធ្វើមធ្លូលំភាហារឡើង មួនម្នាយមុខ កូនម្នាយពេល (អនុរ ជំឡូងជ្ញា ត្រី សុធតិ ហន្ទិន បេបនាបន្ទិច។ល។) ដើម្បីឲ្យកុមាររៀនឡាតាំងភាហារ



៦ ខែ

ការធ្វើលំភាហារ៖

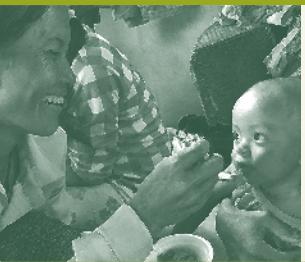
- 👉 ចាប់ធ្វើមបញ្ចីភាហារបន្ថែម ២ ពេលកូន ១ថ្ងៃ កូនបិរិយាណា ២-៣ ស្មាបព្រាតាយ កូន១ពេល
- 👉 ភាហារត្រូវតែចម្លើនឲ្យបានឆ្លើនល្អ ហើយទន់ និងខាប់
- 👉 បន្ទប់ចោះតាមចិត្តកុមារចង់ ឱ្យបានយ៉ាងតិច ៥ ដង កូន ១ថ្ងៃ (យប់ និងថ្ងៃ)



	សង្គមទី ១	សង្គមទី ២	សង្គមទី ៣.៤
១			
២			



៩៤



ផ្នែកទី ២

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាហារបេន្ទែម និងបញ្ចីមុខអាហារសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-៨ ខែ

កុមារនៅអាយុ ៩-១២ ខែ

បង្កើនបរិមាណអាហារបេន្ទែម។ អ្នកអាចរៀចចំចម្លើនអាហារបេន្ទែមដោយប្រើ:

- 👉 អង្គរ ដំឡូងជ្រាត ឬ ត្រារ៉ា
- 👉 ត្រី សាច់ ថ្មីម សុត ឬ ពណ្ឌកសំណួក (សំណួកដី សំណួកបាយ)
- 👉 បន្ទោះ ឬចិត្ត ត្រកូន សីកបាស សីកង់ប់ ដី ផ្លូវលោក ឬ ត្រូយលោក ឬ សីកម្រំ ។ល។
- 👉 បន្ទែមប្រែងតាមនឹងដើម្បីបង្កើនចាមពល ហើយធ្វើឱ្យអាហារមានរសជាតិឆ្លាត់

៩៤

ការធ្វើលំអាហារ:

- 👉 ធ្វើលំអាហារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ ដោយបង្កើនបរិមាណរហូតដល់កន្លែងចានចង់: ក្នុង ១ពេល។



រូបភាពទី៦

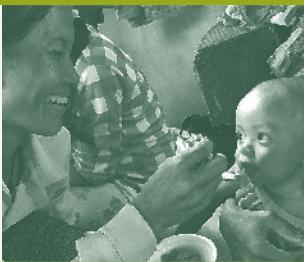


គំនូសបង្ហាញទី១៨ (ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារបេន្ទែម)



រូបភាពទី៧ (ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារបេន្ទែម)

បន្ថការបំពេជោះឱ្យបានយ៉ាងតិច ៩៨៨
ក្នុង ១ថ្ងៃ (យប់ និងថ្ងៃ)



ឧទាហរណ៍នៃការធ្វើបចំបញ្ចីមុខភាពបរិស្ថានសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-៥ ឆ្នាំ

បបរអង្គរ ជាមួយត្រី និង ត្រកូន

គគឹងដ្ឋំ



វិធីដ្ឋំ និងចម្លិន



គំនូសបង្ហាញទី ១៥

២០

បបរដំឡុងដ្ឋាន ជាមួយសណ្ឋាគដី និងត្រួយល្អ

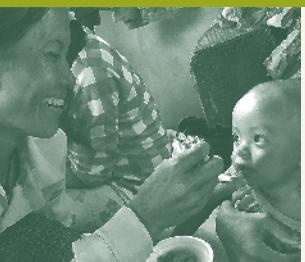
គគឹងដ្ឋំ



វិធីដ្ឋំ និងចម្លិន



គំនូសបង្ហាញទី ១៦



ធ្វើកទី ២

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាហារខ្លោម និងបញ្ចីមុខអាហារសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-៨ ខែ

៩

វិធីចម្លើនបបរតិសសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦ ខែ ៤ ខែ ដោយប្រើ អង្គរ ជាមូលដ្ឋាន

អ្នកដែលត្រូវប្រើសវិសដើម្បីចម្លើនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល



ផ្តល់អាហារដល់កុមារ



បន្ទប់ថ្ងៃដោះ

គោរព៖

- ឈានដោនឹងសាបីដោយប្រើឯកសាង មុនពេលចម្លើន និងមុនពេលបញ្ចូកអាហារដល់កុមារ
- ឈានគ្រឹះឱ្យចាំអស់ដោយឯកសាងមុនពេលចម្លើន
- ឈានសំភាគចាយ ឆ្លាំង ស្ថាប្រាការជាមួយឯកក្រោះ វិសាបីបាយចាយ
- ស្រើសវិសគ្រឹះឱ្យដែលមានគុណភាពល្អ
- ជ្លូលឯកមិនដល់កុមារ



នគរឹះឱ្យដែលបញ្ចាញខាងលើខ្លះ ក្រាន់ដែលជាមួយការណែនាំបាន
សុខប្រើប្រាស់អាហារប្រហែកប្របែលភ្លាមៗ ដែលអាចទទួលទៅមូលដ្ឋាន

សូមចាំថា ! អាហារកាន់តែច្បែអុខ កុមារនឹងការតែចូលចិត្តពី



វិធីចម្លើនបច្ចុប្បន្នសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦ ទៅ ៩ ខែ ដោយប្រើ ដំឡូងជ្រាវ និងតាមូលដ្ឋាន

អ្នកដែលត្រូវប្រើប្រាស់ដើម្បីចម្លើនសម្រាប់ភាពបរិស្ថាន ១ ពេល



គូចចេច:

- ឈានដែលឱ្យបានដោយប្រើឱកស្ថាត មួយពេលចម្លើន ឯធម្មុប្រាកដឲកអាបារដែលកុមារ
- ឈានប្រើឱកជ្រើមដែលដោយឱកស្ថាតមួយពេលចម្លើន
- ឈានសំភាពចាយ ឆ្លាំ ៣ ឆ្នាំប្រាំបានយកក្នុង ៣ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ
- រឿងរីសប្រើឱកជ្រើមដែលមានគុណភាពល្អ
- ត្នោតឱកជ្រើមដែលកុមារ

ផ្តល់ភាពបរិស្ថានកុមារ



ប្រើបំង់ដោះ

ឈានដែលកុមារដែលកុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ ថ្ងៃ



សូមចាំចា ! ភាពបរិស្ថានកុមារនឹងការកែចូលចិត្តញ្ញា

ប្រើប្រាស់ដែលបានប្រាកដ ត្រូវបានរៀបចំដើម្បីបានកុមារ និងការប្រាកដ ដែលបានរៀបចំដើម្បីបានកុមារ



បរិមាណដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីរៀបចំចម្លើនភាសារ សម្រាប់ពី ១ពេល ទៅ ៣ពេល (សម្រាប់កុមារអ្នយុ ពី ៦-៨ខែ)

២៣

បរិមាណ	១ ពេល	២ ពេល	៣ ពេល
បរិមាណ	ទីក	ទីក	ទីក
អង្គ ប្រឈម	២ ស្អាបប្រាតាយ	១ បានចងី៖កន្លែះ	៦ ស្អាបប្រាតាយ
ដំឡួងធ្វើ បុគ្គារ	កន្លែះបានចងី៖	១ បានចងី៖	១ បានចងី៖កន្លែះ
ប្រឹក ប្រឈម សាច់បុគ្គារ	១ ស្អាបប្រាតាយ		៣ ស្អាបប្រាតាយ
បុគ្គារ	១ គ្រាប់	១ គ្រាប់	១ គ្រាប់
បន្ទោះ	១ ស្អាបប្រាតាយ	២ ស្អាបប្រាតាយ	៣ ស្អាបប្រាតាយ
ប្រជាធារ	១ ស្អាបប្រាតាយ	កន្លែះស្អាបប្រាតាយ	១ ស្អាបប្រាតាយ

ផ្សេកទី ៨

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបារបន្ថែម
និងបញ្ចីមុខអាបារ

សម្រាប់កុមារអាយុពី

៥-១៩ ខែ



រូបភាពទី៨

រូបភាពទី៨
ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបារ
និងបញ្ចីមុខអាបារ



ផែកទី ៤

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាហារបន្លេម និងបញ្ចីមុខអាហារសម្រាប់កូមារអាយុពី ៩-១១ ខែ

ក្រសួងពេទ្យ ៩-៩៩ ខែ

ដោយកុមារកាន់តែចាំប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងបរិមាណភាពការបេន្ទូម ។ បន្ថែមទាំងមីនាការបេន្ទូមដោយប្រើប្រាស់

- 👉 អង្គរ ដំឡើងជាបុត្រារ
 - 👉 ត្រី សាច់ ធ្វើម សុក បុ ពណ្ឌកសវណ្ឌក (សវណ្ឌកដី សវណ្ឌកបាយ)
 - 👉 បន្លេ ដូចជា ត្រកូន ស្តីកបាស ស្តីកងប់ ដី ផ្ទិលៗ បុត្រូយលៗ បុ ស្តីកម្រោះ ។
 - 👉 បន្លេមប្រឹងតាបនិចដើម្បីបង្កើនចាមពល ហើយធ្វើឱ្យរាយការមានសាធារណៈ

ជំទូរដ្ឋាតណក់លើវិន លួងទំ ខ្លុទំ
និងស្រាយទំ គីជាអាមារក្រកាប់ល
សម្បរដើរជាកិអា ដែលជួយការពារ
ជម្រើន្ទាក់មាន់

၁၄

ការធ្វើលំអាហារ៖

- ផែលក្នុងទីផ្សារ និងបរិមាណរហូតដល់ការចាន់ចាន់ដើម្បី ក្នុងទីផ្សារ
 - ផែលក្នុងទីផ្សារក្រោមពីសេសដែលបានបង្កើតឡើង ដូចជាអេក្រង់ ស្មាយ ផ្លូវកំណែដោយ ឱ្យបាន ធម៌ ក្នុងទីផ្សារ



គំនួសបង្ហាញទី២០ (ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)



រូបភាពទី១០

-  បន្ទាក់របៀបធ្វើដោះគ្រឿងបានយ៉ាងតិច ធម៌
ក្នុង ១ថ្ងៃ (យប់ និងថ្ងៃ)



ឧទាហរណ៍នៃការធ្វើបចំបញ្ចីមុខអាហារបៀវត្សមសម្រាប់កុមារអាយុពី ៦-១១ ខែ

បយអង្គរ ជាមួយសុគ និង លោក

គគឹងដុំ



វិធីធ្វើ និងចម្លើន



តាំងសប្តាហ្មោះទី២១



ផ្នែកទី ៤

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបាហេខ្លោម និងបញ្ចីមុខអាបារសម្រាប់កុមារអាយុពី ៣-១១ ខែ



វិធីចម្លើនបយរពិសសសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៣ ខែ ១១ ខែ ដោយប្រើ អង្គវិជ្ជាមូលដ្ឋាន

អ្នកដែលត្រូវប្រើប្រាស់រឿសដើម្បីចម្លើនសម្រាប់អាបារ ១ ពេល



ផ្តល់អាបារដល់កុមារ



ផ្តល់អាបារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១៩ ថ្ងៃ
និងផ្តល់អាបារក្រោរពេល ១ ដំឡើ



បន្ទប់ថ្ងៃដោះ

គូច័ល់:

- ឈានដែលឱ្យសាបីដោយប្រើប្រាស់មុនពេលចម្លើន និងមុនពេលបញ្ចីមុខអាបារដល់កុមារ
- ឈានត្រូវឱ្យសាបីដោយប្រើប្រាស់មុនពេលចម្លើន
- ឈានសំភាពចាម ឆ្លាំង ស្អាប់បាន ជាមួយខិកក្បែរ វិសាបីឈានចាម
- ប្រើប្រាស់ត្រូវឱ្យដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់អាបារដល់កុមារ



សូមចាំឆា ! អាបារកាន់តែច្បែមុខ កុមារនឹងកាន់តែចូលចិត្តពួរ

ត្រូវឱ្យដែលបង្ហាញខាងលើខ្លះ ត្រូវឱ្យដែលជាមុខហើយ
សូមប្រើប្រាស់អាបារប្រហែកប្រហែលគ្នានេះ ដែលអាចរកចាន់ទៅមូលដ្ឋាន



វិធីចម្លើនបហ្គតិសសសម្រាប់កុមារអាយុពី ៤ ទៅ ១៩ ខែ ដោយប្រើ ជំឡូនដ្ឋាន វិគ្រារ ធម្មលដ្ឋាន

អ្នកដែលត្រូវរៀបចំនិងដោះស្រាយជាមួយចម្លើនសម្រាប់អាហារ ១ ពេល



ផ្តល់អាហារដល់កុមារ



ផ្តល់អាហារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
និងផ្តល់អាហាររបៀបពេល ១ ដង



បន្ទប់ថ្ងៃដោះ

ស្ថាប័ន:

- លាងដែលសាប្តិដោយប្រើិកស្ថាត មុនពេលចម្លើន និងមុនពេលបញ្ចូកអាហារដល់កុមារ
- លាងរគ្រឹមដូចជាអាយុវត្ថុក្នុងស្ថាប័នមុនពេលចម្លើន
- លាងសំអាគទាន ដូចជាល្អូប្រព័ន្ធដាមួយឯកក្រោម វិសាបុំដាមចាយ
- ប្រើិសរើសរគ្រឹមដូចជាដែលមានគុណភាពល្អ
- ផ្តល់ឯកដីដល់កុមារ



សូមចាំថា ! អាហារកាន់តែចម្លោះមុខ កុមារនឹងកាន់តែចូលចិត្ត។

ក្រុមក្រឹមដែលបង្ហាញខាងលើនេះ ត្រូវតែជាមុខរបរណ៍ប៉ុណ្ណោះ
សូមប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលត្រូវនេះ ដែលអាចរកបាននៅមួលដ្ឋាន



បរិមាណដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីរៀបចំថ្មីនភាសាអាហារ សម្រាប់ពី ១ពេល ទៅ ៣ពេល (សម្រាប់កុមារាល្អយុ ពី ៤-១១ខែ)

គ្រឿងផ្តុំ	១ ពេល	២ ពេល	៣ ពេល
បរិមាណ	ទឹក	បរិមាណ	ទឹក
អង្គ បុ	២ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង: 	១ ពានចងឺះកន្លែង: 	៥ ស្ថាប្រាបាយ ៣ ពានចងឺះ:
ដំឡួងធ្វើ បុ ត្រា	១ ពានចងឺះ: 	១ ពានចងឺះកន្លែង: 	២ ពានចងឺះ: ៣ ពានចងឺះ:
ត្រី បុ សាច់ បុ សំណុកដី	១ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង: 	៣ ស្ថាប្រាបាយ ៣ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង: 	៤ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង:
បុ	១ គ្រាប់ 	១ គ្រាប់ 	១ គ្រាប់
បន្ទោះ	១ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង: 	៣ ស្ថាប្រាបាយ ៣ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង: 	៤ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង:
ប្រជាធាសោ	កន្លែងស្ថាប្រាបាយ 	១ ស្ថាប្រាបាយ ១ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង: 	១ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង:

គេងកទិន

ការណែនាំអំពីការផ្តល់អាមេរបន្ថែម
និងបញ្ចីមុខអាមេរ

សម្រាប់កុមារអាយុពី

១២-៣៥ ខែ





សេវាកម្ម

ការណែនាំអំពីការផ្តល់អាហារបន្លេម និងបញ្ចីមុខអាហារសម្រាប់កុមារអាយុពី ១២-២៥ ខែ

କ୍ଷୟାମ୍ବାୟଟି ୨୮-୮୯ ୫୧

ក្នុងរបស់អ្នករាជចាប់ដើម្បីរាជការជាតិភាគយុ ១២ ខេត្ត។ បន្ទាប់ពេលរាជការបែន្នែមដោយប្រើរាជការដែលត្រូវការរកចាន ឬមាន៖

- 👉 អង្គរ ដំឡើងជ្រាវ បុ ត្រារ៉ា
 - 👉 ត្រី សាប់ ថ្វិម សុក បុ ពណ្ឌកសំណូក (សំណូកដី សំណូកបាយ)
 - 👉 ហន់ ដូចជាក្រក្ចន ស្ថិកបាស ស្ថិកអំបី ផ្លូវលោក បុត្រូយលោក បុ ស្ថិកម្រំ ។ល។
 - 👉 ហន់មប្រើបាននាមខ្លួចដើម្បីបង្កើនចាមពល ហើយធ្វើឱ្យអាហារមានសាធាតិឆ្លាត់

m9

ការធ្វើលំអាហារ៖

- ផលអាហារ ៣ ពេលក្នុងទៅ ដោយបង្កើនបរិមាណរហូតដល់ ១ពានចង្វី៖ពេញ ក្នុងទេសចរណ៍
 - ផលអាហារក្រោមពេល ជាតិសេសផ្លូវលើទីទាំង ២ដែល ក្នុង ១ថ្ងៃ



គំនួសបង្ហាញទី២៥ (ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបតម្លៃ)



រូបភាពទី១៣ (ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ)



រូបភាពទី១២



បន្ទាក់របៀបធ្វើដោះគ្រឿងបានយ៉ាងតិច ពាណិជ្ជកម្ម ទី ១



ឧទាហរណ៍នៃការធ្វើបចំភាពបន្ថែមសម្រាប់កុមារអាយុពី ១២-២៤ ខែ

បយរត្តារ ជាមួយសាច់ និង ស្សីកចាស

គគឹងដំបូង



វិធីសំណើ និងចំណុះ



គគឹងដំបូង

៣២



ផ្នែកទី ៦

ការណែនាំអំពីការធ្វើលំអាបារប់នៅមិនបាត់មុខអាបារសម្រាប់កុមារអាយុពី ១២-២៤ ខែ



វិធីចម្លើនបបរពិសេសសម្រាប់កុមារអាយុពី ១២ ទៅ ២៤ ខែ ដោយប្រើ អង្គរ តាមឯលដ្ឋាន

អ្នកដែលត្រូវប្រើប្រាស់នឹងមិនសម្រាប់អាបារ ៩ ពេល



ធ្វើលំអាបារដល់កុមារ



ធ្វើលំអាបារដល់កុមារ ៣ ពេលក្នុង ១ថ្ងៃ
និងធ្វើលំអាបាររក្សាទោល ២ ដង



បន្ទូលបំបាត់ដោះ

គូចែងទំនាក់ទំនង:

- ឈាមដែលនឹងសាបូូដោយប្រើឯកសាធារណ៍ មុនពេលចម្លើន
និងមុនពេលបញ្ចូកអាបារដល់កុមារ
- ឈាមប្រើឯកសាធារណ៍ដែលប្រើឯកសាធារណ៍មុនពេលចម្លើន
- ឈាមសំអាតមាន ឆ្លាំង ស្វាប្រាទា ជាមួយឯកសាធារណ៍
និងសាបូូដោយទាមទារ
- ប្រើប្រាស់ប្រើឯកសាធារណ៍ដែលមានការពារ
និងសំអាតមាន
- ធ្វើលំអាបារដល់កុមារ



ប្រើប្រាស់ដែលបង្ហាញខាងលើខាងក្រោម គ្រាន់ដែលអាបារណឺប៉ុណ្ណោះ
មុនប្រើប្រាស់អាបារប្រហែកប្រហែលត្រូវខ្លះ ដែលអាចរាយទាមទៅមុលដ្ឋាន

សូមចាំថា ! អាបារកាន់តែច្បែមុខ កុមារនឹងការតែចូលចិត្តពី



ၬ

វិធីចម្លើនបយរពិស់សម្រាប់កុមារអាយុពី ១២ ទៅ ២៤ ខែ ដោយប្រើប្រាស់ជំនួយដ្ឋាន និងតាមលក្ខណន

អីដែលត្រូវធ្វើសរុបដើម្បីចិនសម្រាប់ភាគរោទល់ ៩ ពេល



ជំនួយអាបារដែលក្នុងមាន



କ୍ଷାତ୍ରିତା

- លោកដែនីនសាបូជោយប្រឹកស្តាព មុនពេលចម្លើន និងមុនពេលបញ្ចូរអារម្មណ៍ក្នុង
 - លោកត្រួរឯកសារទាំងអស់ជោយឯកស្តាពមុនពេលចម្លើន
 - លាងស់ភាពថាម ឆ្នាំ ស្អាបប្រា ជាមួយឯកក្រោ វិសាទុធមាយថាម
 - វគ្គិសនីសរប្បែងស្ថិត ដែលមានអូណាការណូ
 - ឯកសារទិន្នន័យក្នុងក្រសួង



ព្រៃងដែលបង្ហាញនៅលើខ្លួន ត្រូវបានស្វែងរកដោយក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងសម្រាប់អាជីវកម្ម ក្នុងក្រសួងពេទ្យ ដែលបានចាប់ផ្តើមការងារជាអនុការណ៍ នៅថ្ងៃទី ៣១ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២២ នៅក្នុងក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងសម្រាប់អាជីវកម្ម ក្នុងក្រសួងពេទ្យ ដែលបានចាប់ផ្តើមការងារជាអនុការណ៍ នៅថ្ងៃទី ៣១ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០២២

សូមចាំថា ! អាហារកាន់តែចម្លោះមុខ កុមារនឹងកាន់តែចូលចិត្តព្រំ



បរិមាណដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីរៀបចំថ្មីនភាសា សម្រាប់ពី ១ពេល ទៅ ៣ពេល (សម្រាប់កុមារអាយុ ពី ១២-២៤ខែ)

ក្រឹងទឹក	១ ពេល	២ ពេល	៣ ពេល
បរិមាណ	ទឹក	បរិមាណ	ទឹក
អង្គ ប្រឈម	៣ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង ២ ពានចង់ខែះ	៨ ស្ថាប្រាបាយ ៤ ពានចង់កន្លែង	៩០ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង = បុកន្លែងកំបុង
ដំឡួងធ្វើ បុគ្គារ	១ ពានចង់កន្លែង ២ ពានចង់ខែះ	៣ ពានចង់ខែះ	៦ ពានចង់កន្លែង
ត្រីប្រឈម សាច់បុគ្គារ	២ ស្ថាប្រាបាយ	៤ ស្ថាប្រាបាយ	៦ ស្ថាប្រាបាយ
បុគ្គារ	១ គ្រាប់	១ គ្រាប់	១ គ្រាប់
បន្ទោះ	២ ស្ថាប្រាបាយ	៤ ស្ថាប្រាបាយ	៦ ស្ថាប្រាបាយ
ប្រជាធាសា	កន្លែងស្ថាប្រាបាយ	១ ស្ថាប្រាបាយ	១ ស្ថាប្រាបាយកន្លែង

**អង្គភាពសៀវភៅ និងកសិកម្ម នៃ
សហប្រជាធិបតេយ្យ (FAO)**

គម្រោង: GCP/CMB/033/EC

ផ្ទះលេខ ៤ ផ្លូវ ៣៨០ សង្កាត់បឹងកេងកង ១

ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ

ទូរសព្ទលេខ: +៨៥៥ (០) ២៣ ២១ ១៧ ០២/២១ ៦៥ ៦៦

ទូរសារ: +៨៥៥ (០) ២៣ ២១ ៦៥ ៤៧

ប្រអប់សំបុត្រ: P.O.BOX: ៤៣

អ៊ីបសាយ: www.fao.org

**ក្រសួងកិច្ចការន៍
នាយកដ្ឋានស្ថើ និងសុខភាព**
ផ្ទះលេខ ៤៧ សង្កាត់ស្រែបចក
ខណ្ឌដូនពេញ រាជធានីភ្នំពេញ
ទូរសព្ទ: +៨៥៥ (០) ២៣ ៤២ ៦៥ ៣៩
ទូរសារ: +៨៥៥ (០) ២៣ ៤២ ៦៥ ៣៩
អ៊ីម៉ែល: mwa@online.com.kh

លេខទូរស័ព្ទទាំងអស់
នៅក្នុងក្រសួងកិច្ចការន៍ខេត្តតោនដោយខ្សោយ ៩

មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តកំពង់ស្ពឺ: ០២៥ ៩៨៧ ៣៨៣
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តតាក់ក់: ០៣២ ៩៣១ ២៥៨
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តព្រៃន់: ០៤៣ ៩៩៤ ៥៧១
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តស្វាយព្រៈ: ០៤៤ ៩៩៤ ៧៧២
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ: ០៥៤ ៧១០ ៤៧២
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តកំពង់ចំ: ០៦២ ៩៦១ ៣៣១
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តសៀមរាប: ០៦៣ ៧៦០ ៨៨៤
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តព្រះវិហារ: ០៦៤ ៦៤៧ ៧៨៨
មន្ទីរកិច្ចការន៍ខេត្តខេត្តរមានជ័យ: ០៦៥ ៦៧០៣ ៨៨៤