

အေးခဲအသားများနှင့် အစားအစာများကို အခန်း အပူချိန်တွင်အရည် ပျော်အောင်လုပ်ခြင်းသည် ဘေးကင်းပြီး စိတ်ချ ရပါသည်။



အသားများအပါအဝင် အေးခဲအစားအစာ များကို ရေခဲသေတ္တာ (အောက်ထပ်) (သို့) အေးသောရေထဲတွင်ထည့်၍ အရည်ပျော်အောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွား လာခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ပိုးတိုက်ခြင်း ထက် ကလေးငယ်များ အတွက် ပို၍ ဘေးကင်း စိတ်ချရပါသည်။

ကလေးအသက် ပထမ (၆)လ အတွင်း ကလေးများအား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး စိတ်အချရဆုံးသော၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းမွန်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

# အစားအစာများ

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်သော

အယူအဆ လွဲ/မှားချက်များ



Food and Agriculture Organization of the United Nations



World Health Organization Myanmar

အစားအစာများအား  
အဆင်း၊ အနံ့ကို  
ကြည့်ရုံမျှနှင့်  
ဘေးကင်းစိတ်ချရသည်ဟု  
ပြောနိုင်ပါသည်။



သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော  
ရောဂါပိုးမွှားအများစုသည်  
အစားအသောက်၏ အဆင်းအနံ့ကို  
မပြောင်းလဲစေတတ်ပါ။



အသီးအနှံ၊  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို  
အခွံမခွာမီ ဆေးကြောဖို့  
လိုပါသည်။

သန့်ရှင်းသောရေနှင့်  
ဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့် မြေကြီးနှင့်  
အခြားသောအညစ်အကြေးများကို  
ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။



အစားအစာများ  
အောက်သို့ကျသွားလျှင်  
ငါးစက္ကန့်အတွင်း  
ထိုအစားအစာကို ဖြန်၍  
ကောက်စားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးမွှားများသည်  
အစားအသောက်ထဲသို့  
ချက်ခြင်းဝင်သွားနိုင်ပြီး အချို့လူများတွင်  
ရောဂါဖြစ်စေပါသည်။