• 􀇔រ􀄰􀇓􀇧ំខ􀂤ីៗអំពី􀇔រ􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ􀄬􀇓ល􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨របស់អ􀂜ក

WIC មានវត្តមាននៅទីនេះ គឺដើម្បីគាំទ្រដល់អ្នកនៅពេលមានផ្ទៃពោះ! ការយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំខ្លួន

អ្នកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក

និងកូនរបស់អ្នក។

ឱ្យការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អតាមរយៈ៖

• ជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពិនិត្យតាមដានជាទៀងទាត់។

• ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញ។ តើអ្នកបានដឹងទេថា ការមានផ្ទៃពោះ

ធ្វើឱ្យអ្នកមានហានិភ័ យខ្ពស់ប្រឈមទៅនឹងជំងឺរលាកទងសួត និងពុកធ្មេញ?

• ញាំអាហារចម្រុះដែលមានសុខភាពល្អ ពីក្រុមអាហារនីមួយៗប្រចាំថ្ងៃ។

• ធ្វើការចៀសវាងការប្រើថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង កញ្ឆា និងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។

• ធ្វើការប្រើវីតាមីនមុនពេលសម្រាលកូនប្រចាំថ្ងៃ។

• ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានការឡើងទំងន់ក្នុងបរិមាណមួយដែលមានសុខភាពល្អ។

• -ធ្វើការយល់ដឹងអំពីស្ថានភាពនៃមេរោគអេដស៍របស់អ្នក។

􀇛ទូ􀉥 អ􀂜ក􀇶ចមិន􀇬ន􀇶

រម􀂡ណ៍ល􀂨ខ􀂤ំាង􀉃ះ􀄏􀇓 ក􀂜􀂩ងរយៈ􀄔􀇓លពីរឬបីស􀇨􀃭􀇓ហ៍ដំបូង􀅙􀇓􀇔រ􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ

របស់អ􀂜ក។ 􀅺􀂘􀇓ី􀇛􀆂􀇓ើន 􀇬ន􀇶រម􀂡ណ៍ម􀇓􀇻􀃺􀇓ង

􀄬􀇓ល􀄀􀇓􀉴􀇤 􀇙ញ់កូន 􀄬􀇓ល􀇶ច􀇬ន􀇶􀇔រៈ

ដូច􀇛􀇔រ ចង់ច􀈴􀃹􀇓រ និងក􀂨􀂫ត។ ថ􀂥ី􀄒ើ􀇔រ􀇙ញ់កូន

􀇴ក់ដូច􀇛􀃾ើត􀄟ើង􀉧􀄔􀇓ល􀅷􀇓ឹកក៏ពិត􀄺􀇓ន 􀄱􀇓􀇰

ក៏􀇶ច􀃾ើត􀄟ើង􀉧 􀄔􀇓ល􀇢ក៍􀇨ន􀄬􀇓រ។

􀇔រចុកច􀂨ល់􀉆ះ និង􀇔រទល់􀇯មក គឺ􀇛􀉊គស􀇽􀊲􀇓

ទូ􀉥􀄓􀇓􀂦􀇓ង􀄏ៀត􀅙􀇓􀇔រ􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ 􀄞ើយ􀅲􀇓􀇑វ􀇨ន 􀄀􀇓􀇙ត់ទុក􀇤 􀇛􀄷􀂜􀇓កធម􀂡􀇣􀅙􀇓􀇔រ􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ 􀄬􀇓ល􀇬

ន សុខ􀇫ពល􀂨 ប៉ុ􀄵􀂘􀇓􀇬នវ􀃂ធីខ􀂤ះ􀄬􀇓លអ􀂜ក􀇶ច􀄐􀂥ើ􀇨ន

􀄈ើម􀇓􀂝ីឱ􀇓􀂢􀇬ន􀇶រម􀂡ណ៍􀅶􀇓􀄝ើរ􀄟ើងវ􀃂ញ។ 􀇕ង􀊍􀇓􀇓ម

􀄑􀇓ះ គឺ􀇛គន􀂤ឹះមួយចំនួន􀄬􀇓ល 􀅲􀇓􀇑វ􀇨ន􀇳កល􀇓􀂝ង

􀄈ើម􀇓􀂝ីជួយ ដល់អ􀂜ក􀇬􀃭􀇓យរបស់􀇥រក។ 􀅶􀇓សិន􀄒ើ

􀉊គស􀇽􀊲􀇓􀃾ើត􀄟ើងមិន􀇨ត់ ឬ􀇔ន់􀄱􀇓􀇬ន

􀇳􀃮􀇓ន􀇫ព􀇶􀅪􀇓ក់􀉥, សូមពិ􀊎􀇓􀇓ះ􀉉

បល់􀇛មួយអ􀂜កឯក􀄏􀇓ស􀇕ង􀇶􀇴រូបត􀂙ម􀂠 ឬអ􀂜កផ􀂘ល់􀄝􀇓􀇰􀄚􀇓ជ􀂏􀇳􀅺􀂘􀇓

WIC របស់អ􀂜ក ។

􀇶រម􀂡ណ៍􀄬􀇓លអ􀂜ក􀇶ច􀇬ន

ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក មុនពេលប្រើថ្នាំបំបាត់ការអស់កម្លាំង។

ឆ្អល់ចុងដង្ហើម

ការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក

អាចនាំឱ្យឆ្អល់ចុងដង្ហើម ដែលជាអារម្មណ៍ក្តៅនៅក្នុងទ្រូងរបស់អ្នក។

• រង់ចាំយ៉ាងហោចណាស់ 2-3 ម៉ោង

ក្រោយការញ៉ាំអាហារ មុនពេលដំរេតខ្លួនគ

• កំណត់កម្រិតពិសារភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ដូចជាកាហ្វេ តែ ឬសូដា។ េ

• ញ៉ាំអាហារតិចតួចជាញឹកញាប់ក្នុងកំឡុងពេលពេញមួយថ្ងៃ។

• ផឹកទឹកតិចតួចនៅចន្លោះពេលពិសារអាហារ

ជាជាងផឹកទឹកជាមួយការ ញ៉ាំអាហារ ។

• កុំបរិភោគអាហារខ្លាញ់ ចៀន និងហឺរ។

• លើកក្បាលរៀងខ្ពស់បន្តិច

ពេលកំពុងដេកសម្រាក។

• ជញ្ជក់ឬបៀម ស្ករគ្រាប់រឹងៗ។

• ធ្វើការដើរបន្ទាប់ពីអ្នកញ៉ាំអាហារហើយ។

• ញ៉ាំអាហារយឺតៗ។

ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក មុនពេលប្រើថ្នាំឈឺក្រពះ។

ការចង្អោរ និង/ឬ ការក្អួត៖

• ផឹកទឹកតិចតួចចន្លោះពេលញ៉ាំអាហារ

ជាជាងការការផឹកទឹកជាមួយនឹងការ ញ៉ាំអាហារ។

សាកល្បងទឹកត្រជាក់ដែលមានរសជាតិទឹកក្រូចឆ្មា ។

• ញ៉ាំអាហារតិចតួចជាញឹកញាប់ពេញមួយថ្ងៃ។

• ចៀសវាងក្លិនដែលរំខានដល់អ្នក។

ក្លិននៃការចម្អិនអាហារខ្លះ អាចបណ្តាលឱ្យចង់

ក្អួតចង្អោរ។

• ប្រើវីតាមីនមុនពេលសម្រាលកូនរបស់អ្នកជាមួយអាហារសម្រន់នៅពេលយប់ ប្រសិន បើវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន។

• ផឹកទឹកខ្ញី ទឹកធ្វើពីខ្ញីពិតប្រាកដ តែខ្ញី ឬបរិភោគបន្ទះខ្ញីដែលកាត់ជាដុំតូចៗ ដូច គ្រីស្តាល់។

• បរិភោគនំប៉័ងដុត, នំស្រួយ,

ឬធញ្ញជាតិដែលគេសំងួតរួចហើយ មុននឹង

ងើបពីគេង

• យកចិត្តទុកដាក់លើអាហារដែលអ្នកអាចធន់ទ្រាំបាន។

• កំណត់កម្រិតអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់។

• ញ៉ាំយឺតៗ។

ការទល់លាមក

• ពិសារអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ ដូចជាបន្លែ,

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, ផ្លែឈើ, ធញ្ញជាតិសេរៀល,

និងសណ្តែក ដូចជាសណ្តែកដែលជួយដល់តំរងនោម

ឬខ្ទឹម។

• ផឹកទឹកយ៉ាងតិច 8 កែវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

• ធ្វើសកម្មភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

􀇔រ􀄟ើងទំងន់ស􀊆􀇓􀇓ប់អ􀂜ក និង􀇥រករបស់អ􀂜ក

􀉧􀄔􀇓ល􀇥រករបស់អ􀂜ក􀇙ប់􀄓􀂘ើមលូត􀇯ស់ អ􀂜កនឹងស􀇬􀃤􀇓ល់􀄁ើញ􀇤 􀇮ង􀇔យរបស់អ􀂜ក

􀄟ើងទំងន់ យឺតៗ ។ 􀇔រ􀄟ើងទំងន់ គឺ􀇛􀄷􀂜􀇓កមួយ􀅙􀇓􀇔រ􀇬នគភ៌􀄬􀇓ល􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨 និង􀇣មធម􀂡􀇛តិ។ ចំនួន ទំងន់􀄬􀇓លអ􀂜កគួរ􀄱􀇓􀄟ើង គឺ􀇶􀅺􀇓័យ􀄙ើទំងន់របស់អ􀂜ក មុន

􀄔􀇓លអ􀂜ក􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ។

􀉁ះបី􀇛ជ􀆍􀇓ើស􀇶􀇴រ􀄬􀇓លផ􀂘ល់សុខ􀇫ពល􀂨

របស់អ􀂜ក កំពុង􀄱􀇓ជួយឱ􀇓􀂢􀇥រករបស់អ􀂜កលូត􀇯ស់ក៏􀈺យ អ􀂜ក 􀇶ចកត់ស􀇬􀃤􀇓ល់

􀄁ើញ􀇤 􀇬ន􀇔រ􀄟ើងទំងន់ តិច􀇛ង 5 􀉅ន

ក􀂜􀂩ងកំឡ􀂩ង􀄔􀇓ល􀅲􀇓ី􀇬សដំបូងរបស់អ􀂜ក។

អ􀂜កនឹងចង់􀄟ើងទំងន់បន􀂘ិចម􀂘ងៗ អំឡ􀂩ង

􀄔􀇓ល􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះរបស់អ􀂜ក 􀇛មួយនឹងទំងន់􀇫គ􀆂􀇓ើន ទទួល􀇨នក􀂜􀂩ង

􀅲􀇓ី􀇬សទី 2 និងទី 3 ។

too much weight?

• Eat a variety of healthy foods.

See the 'What to Eat' for ideas.

• Limit sweets, fatty foods, soda, juice

and juice drinks.

• Keep active. Ask your doctor if you

have any questions about the

amount of physical activity you can • Drink about 8 glasses of water

each day.

What if you are gaining

too little weight?

• Get a calorie boost by adding

peanut butter, cheese, egg, avocado,

olive oil or chopped nuts to foods

you eat.

• Try a milkshake or a fruit smoothie

as a mid-day snack.

• Eat small meals frequently throughout

the day.

total weight gain is:

Most women need the same amount

of calories in the first trimester as

they did before pregnancy. In the last 6

months of pregnancy, most women

need an extra 300 calories per day.

Ask your WIC nutritionist for tips on

what foods you can add to your diet

to get the calories and nutrients you

need to gain the right amount of

weight for you and your baby.

ការឡើងទំងន់សរុបរបស់អ្នកដែលគេបានណែនាំ គឺ៖

ស្ត្រីភាគច្រើន ត្រូវការបរិមាណកាឡូរីដូចគ្នាក្នុងត្រីមាសទី 1 ដូចដែលពួកគេត្រូវការ

មុនពេលមានផ្ទៃពោះ។ នៅ រយៈពេល 6

សូមសួរអ្នកឯកទេសផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានការណែនាំអំពីអាហារអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចបន្ថែមទៅលើរបបអាហាររបស់អ្នកដើម្បីឲ្យទទួលបានកាឡូរី និងអាហារូបត្ថម្ភដែលអ្នក

ត្រូវការ ដើម្បីទទួលបានទំងន់ក្នុងបរិមាណត្រឹម ត្រូវសម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នក។

ខែចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីភាគច្រើន

ត្រូវការកាឡូរីបន្ថែមចំនួន 300 ក្នុងមួយថ្ងៃ។

ចុះប្រសិនបើអ្នកឡើងទំងន់ច្រើនពេក

នឹងមានអ្វីកើតឡើង?

• បរិភោគអាហារចម្រុះដែលមានសុខភាពល្អ។

សូមមើលផ្នែក ‘តើត្រូវបរិភោគអ្វី’ នៅក្នុងកូន

សៀវភៅនេះសម្រាប់ផ្តល់ជាគំនិត។

• កំណត់កម្រិតអាហារផ្អែម, អាហារមានជាតិខ្លាញ់,

សូដា, ទឹកផ្លែឈើ, និងភេសជ្ជៈផ្សេងទៀត។

• រក្សាការធ្វើសកម្មភាពឱ្យបានច្រើន។

សូមសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើ អ្នកមានសំណួរអំពីបរិមាណនៃសកម្មភាពផ្នែករូបរាងកាយដែល អ្នកអាចធ្វើ ចលនាបាន។

• ផឹកទឹកប្រហែល 8 កែវក្នុងមួយថ្ងៃៗ។

ចុះប្រសិនបើអ្នកឡើងទំងន់តិចពេក

នឹងមានអ្វីកើតឡើង?

• សូមញ៉ាំអាហារដែលមានកាឡូរីបន្ថែម

តាមរយៈការបន្ថែមជាតិបឺរ ក្នុងសណ្តែក, ឈីស

(ប្រហុកបារាំង), ស៊ុត, ផ្លែបឺរ, ប្រេងអូលីវ,

ឬគ្រាប់គ្រាប់ ធញ្ញជាតិដែលគេបានពុះជ្រៀកហើយ

ទៅក្នុងអាហារដែលអ្នកញ៉ាំ។

• សាកល្បងទឹកដោះគោក្រឡុក ឬផ្លែឈើក្រឡុក

ជាអាហារសម្រន់នៅពាក់ កណ្តាលថ្ងៃ។

• ញ៉ាំអាហារតិចតួចជាញឹកញាប់ក្នុងកំឡុងពេលពេញមួយថ្ងៃ។

អ􀂜ក􀅶􀇓􀅂􀇓ល􀇛គិត􀇤 􀇔រ􀄟ើងបរ􀃂􀇬ណទំងន់􀅲􀇓ឹម􀅲􀇓􀇑វក􀂜􀂩ងកំឡ􀂩ង

􀄔􀇓ល􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ គឺ􀇬ន􀇳រៈសំ􀇕ន់

􀄱􀇓 មួយគត់ ស􀊆􀇓􀇓ប់􀇥រក􀄏ើបនឹង􀃾ើត􀄬􀇓ល

􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨 និង􀇘យ􀅺􀇓ួលស􀊆􀇓􀇓លស􀊆􀇓􀇓ប់􀇬􀃭􀇓យ 􀄈ើម􀇓􀂝ីឲ􀇓􀂢􀅲􀇓លប់មក􀇬នទំងន់􀄬􀇓ល

􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨ធម􀂡􀇣វ􀃂ញ ប􀇧􀃯􀇓ប់ពី􀇔រស􀊆􀇓􀇓

លកូនរួច។ ប៉ុ􀄵􀂘􀇓 􀇰􀇬ន􀄘ឿង􀆂􀇓ើន􀇛ង 􀄑􀇓ះ􀉥􀄏ៀត!

􀇔រសិក􀇓􀇼􀇨នប􀇘􀃸􀇓ញ􀇤 􀇔រ􀄟ើងទំងន់ក􀂜􀂩ងបរ􀃂􀇬ណ􀅲􀇓ឹម􀅲􀇓􀇑វក􀂜􀂩ងកំឡ􀂩ង􀄔􀇓ល􀇬ន 􀅛􀂚􀇓􀉆ះ

ប􀄂􀂈ើតឱ􀇓􀂢􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨􀇧􀄔􀇓លអ􀇧គតស􀊆􀇓􀇓ប់􀇥រករបស់អ􀂜ក។ អ􀂜កពិត􀇛􀇶ច􀇔

ត់បន􀂙យ􀇴និភ័យ􀅙􀇓􀇔រ􀇦ត់, ជំងឺទឹក􀉃ម􀄷􀂨􀇓ម, ជំងឺ􀄒􀇓ះដូង និងលក􀂉

ខណ􀃬ដ៍􀅗􀇓􀄏ៀត􀉧􀄔􀇓លអ􀂜ក􀇬នវ័យ􀇔ន់􀄱􀇓􀇙ស់។

􀇔រ􀄟ើងបរ􀃂􀇬ទំងន់

􀅲􀇓ឹម􀅲􀇓􀇑វ... 􀇔រប􀄂􀂈ើតប􀂤􀂩កស􀊆􀇓􀇓ប់􀇥រក និង

􀄙ើសពី􀉃ះ􀄏ៀត!

តើទំងន់ដែលខ្ញុំទទួលបាន

កើននៅកន្លែងណា?

ទំងន់ដែលអ្នកទទួលបាន ជួយឱ្យទារករបស់អ្នកលូតលាស់

និងធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់អ្នក ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចសម្រាប់ពេលសម្រាលកូនរបស់អ្នក!

ជាលិកាសុដន់

2 lbs.

បរិមាណទឹកភ្លោះ

2 lbs.

ទារក

7.5 lbs.

សុក

1.5 lbs.

ស្បូន

2 lbs.

ការផ្គត់ផ្គង់ឈាម

4 lbs.

ការផ្ទុកខ្លាញ់

7 lbs.

សារធាតុរាវជាលិកាបន្ថែម

4 lbs.

អ្វីដែលត្រូវបរិភោគ

ភាពចម្រុះនៃអាហារគឺជាគន្លឹះ! ការទទួលទានអាហារមានសុខភាពល្អជាច្រើនមុខ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក និងទារកដែលកំពុងលូតលាស់របស់អ្នក។

ប្រភេទនៃអាហារ ដែលអ្នកបរិភោគក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

អាចប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍ និងការលូតលាស់ របស់កូនអ្នក, ទំងន់ពេលទារកកើត,

ធ្មេញ, កោសិកាខួរក្បាល, ឆ្អឹង, ភ្នែក, សាច់ដុំ និង ឈាម។

ការញ៉ាំចំណីអាហារពីគ្រប់ក្រុមអាហារទាំងអស់ ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអត្ថប្រយោជន៍អាហារូប

ត្ថម្ភសំខាន់ៗ ដូចជា៖

• ជាតិសរសៃ

• វីតាមីន B និង ជាតិហ្វូឡាត

• សារធាតុរ៉ែ ដូចជា ជាតិដែក

ប៉ូតាស្យូម និងស័ង្កសី

• វីតាមីន ឌី និងកាល់ស្យូម

• វីតាមីន ស៊ី

សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេសរូបត្ថម្ភរបស់ WIC របស់អ្នកឬចូលមើលគេហទំព័រ

www.choosemyplate.gov សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ

ពុះជ្រៀកគ្រាប់ធញ្ញជាតិរបស់អ្នក

យ៉ាងតិច

ជាពីរចំណែកនៃគ្រាប់ទាំងមូល!!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

រកមើលស្រូវសាឡីសុទ្ធ

100% ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ

នៅលើស្លាកសញ្ញាផ្សព្វផ្សាយ។

មិនមែនគ្រប់ផលិតផល”ស្រូវសាឡី”

សុទ្ធតែជាស្រូវ សាឡីសុទ្ធនោះទេ។

ព្យាយាមទទួលទាន គ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ

នៅរៀងរាល់ពេលបរិភោគអាហារ។

វាអាចជាការងាយ ស្រួលជាងអ្នកគិត!

WIC មានជម្រើសជាច្រើនដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើស។

សូមញាំគ្រាប់ធញ្ញជាតិ 6-8 អោនស៍

រាល់ថ្ងៃ។

តើអ្វីទៅស្មើ 1 អោនស៍?

1ចំនិត នំបុ័ងធ្វើពីស្រូវសាឡី សុទ្ធ100%

1 បន្ទះតូចនៃនំដុតធ្វើពីស្រូវសាឡីសុទ្ធ

គ្រាប់ធញ្ញជាតិសេរៀល 1 ពែង

½ ពែង អង្ករសំរ៉ូប

½ ពែងស្រូវសាឡីបាស្តាសុទ្ធ

5-6 នំស្រួយធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ

បន្លែ

ផ្លាស់ប្តូរមុខបន្លែរបស់អ្នក!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

បន្លែក្លាសេ និងកំប៉ុង

គឺជាជម្រើសដ៏ល្អសម្រាប់ចម្អិន

អាហារឆាប់រហ័ស។ ប្រើវានៅក្នុងស៊ុប

និងចំហុយ ឬ ឆាវានៅក្នុងខ្ទះជាមួយនឹងធាតុផ្សំដែលអ្នកចូលចិត្ត!

សូមព្យាយាមញ៉ាំបន្លែឆៅៗ

ដូចជា ការ៉ុត ផ្កាខាត់ណាបៃតង

និងម្ទេសប្លោក នៅដើមសប្តាហ៍។

ទុកវាសម្រាប់ជាអាហារសម្រន់ងាយៗ!

សូមញាំស៊ុបបន្លែ 2 ½ - 3 ពែង/

ចានចង្កិះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្វីដែលគេរាប់ថាស្មើ 1 ពែង/

ចានចង្កិះ?

1 ពែង/ចានចង្កិះឆៅ ឆ្អិន ឬបន្លែកំប៉ុង

ទឹកបន្លែ 1 ពែង/ចានចង្កិះ

2 ពែង/ចានចង្កិះ បន្លែបៃតងឆៅ

ផ្លែឈើ

ផ្តោតលើការញាំផ្លែឈើ!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

បរិភោគផ្លែឈើចម្រុះជាច្រើនប្រភេទដោយជ្រើសរើសផ្លែឈើដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នា។

បន្ថែមផ្លែឈើក្លាសេ ទៅលើបាយ

និងអាហារ កំដៅពីមីក្រូវ៉េវ របស់អ្នក។

សូមញាំផ្លែឈើចម្រុះក្រឡុកបញ្ចូលគ្នាក្នុងទឹកដោះគោជូររបស់អ្នក

ឬញាំវាជាអាហារសម្រន់។

ផ្លែឈើគឺផ្អែម -

ញាំវាខ្លះសម្រាប់ជាង្អែម!

រីករាយនឹងការញុំា 2 ពែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្វីដែលគេរ៉ាប់ស្មើនឹង 1 ពែង?

1 ចំណិតតូច ឬ ½ ចំណិតធំនៃផ្លែឈ

1 ពែងនៃផ្លែឈើស្រស់ ឬកក

1 ពែងនៃផ្លែឈើកំប៉ុង

(ផ្លែឈើកំប៉ុងក្នុងផ្លែឈើ ឬទឹក 100%)

1 ពែងនៃទឹកផ្លែឈើ 100%

½ ពែងនៃផ្លែឈើស្ងួត ើ

ទឹកដោះគោ

ជ្រើសរើសទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់តិច

ឬមិនមានជាតិខ្លាញ់។

ព័ត៌មានជំនួយ៖

ពិសារទឹកដោះគោ, ទឹកដោះគោជូរ,

ឬឈីស បន្ថែមទៅលើស៊ុប

និងអាហារចំហុយ។

លាយទឹកដោះគោ

ឬទឹកដោះគោជូរជាមួយផ្លែ ឈើក្លាសេសម្រាប់ទឹកក្រឡុកនៅពេលព្រឹករបស់អ្នក។ ប្រើទឹក សណ្តែកសម្រាប់

ជម្រើស មិនមែនទឹកដោះគោ!

សូមញាំឈីសមួយចំណិត ជាមួយនឹងផ្លែប៉ោមតូចមួយសម្រាប់អាហារសម្រន់ដ៏ឆ្ងាញ់!

សូមញាំទឹកដោះគោ 3

ពែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្វីដែលគេរាប់ថាស្មើ 1 ពែង?

ទឹកដោះគោ ឬទឹកដោះគោជូរ 1 ពែង

ឈីស 1½ ឬ 2 អោនស៍ នៃឈីសកែច្នៃ

(ដូចជាជនជាតិអាមេរិក)

1 ពែងនៃទឹកសណ្តែក សៀង

ដែលមានជាតិកាល់ស្យូម

½ពែងនៃទឹកដោះគោ

½ពែងនៃតៅហ៊ូមិនមានជាតិកាល់ស្យូម

ប្រូតេអ៊ីន

គួរជ្រើសរើសអាហារប្រូតេអ៊ីនគ្មានខ្លាញ់!

ព័ត៌មានជំនួយ៖

Cជ្រើសរើសប្រភេទសាច់

និងសាច់បក្សីដែលមាន ជាតិខ្លាញ់ទាប

និងគ្មានខ្លាញ់។

ចំពោះជាតិប្រូតេអ៊ីនបន្ថែម សូមពិសារ

សណ្តែក បន្ថែមទៅលើអង្ករ/

បាយសំរូប ស៊ុបបន្លែឬ

ស៊ុបផ្សេងទៀតដែលអ្នកចូលចិត្ត។

ការញ៉ាំសាច់ សាច់បក្សី ឬត្រីដែល

មានទំហំប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក ស្មើ 3

អោនស៍ ។

សូមញាំអាហារប្រភេទសាច់ 5 ½

- 6 ½ អោនស៍ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្វីដែលគេរាប់ថាស្មើ 1

អោនស៍?

1 អោនស៍នៃសាច់ សាច់បក្សី ឬត្រី

¼ ពែងនៃសណ្តែកឆ្អិន ឬសណ្តែកដី

ស៊ុត 1 គ្រាប់

1 ស្លាបព្រានៃម្សៅសណ្តែកដី ឬ ½

អោនស៍ នៃសណ្តែកដី ។ (ប្រហែល

10-12 គ្រាប់ ឬ ¼ ពែង)

មានអ្វីបន្ថែមទៀត

វីតាមីន

គេបានណែនាំថា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទទួល

ទានវីតាមីន មុនពេលសម្រាលទារក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

បន្ថែមលើការញ៉ាំរបបអាហារ ដែលមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើ អ្នកពិបាក ក្នុងការទទួលទានវីតាមីន

មុនពេលសម្រាលកូន សូមសួរអ្នកឯកទេសខាង

ចំណីអាហារ ឬគ្រូពេទ្យអំពីជម្រើសផ្សេងទៀត។

ទឹក

ផឹកប្រហែល 8 ពែងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ការរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន គឺមានសារៈ សំខាន់សម្រាប់អ្នក

និង ការលូត លាស់របស់ទារកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ជាតិសរសៃ

អ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកញ៉ាំអាហារដែល មានជាតិ

សរសៃឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដូចជា ផ្លែឈើ, បន្លែ និងគ្រាប់

ធញ្ញជាតិ។ ជាតិ សរសៃជួយឱ្យអ្នកមាន អារម្មណ៍ល្អ

និងជួយទប់ស្កាត់ការទល់ លាមក។

ខ្លាញ់ និងប្រេង

ជ្រើសរើសជាតិខ្លាញ់ភាគច្រើនរបស់អ្នកពីប្រភពអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដូចជា ត្រី

សណ្តែក ផ្លែប័រ ប្រេងអូលីវ និងប្រេងបន្លែ។

ទាំងនេះ នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអាហារបំប៉ន ដែល

មានសុខភាពល្អដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលទារករបស់អ្នក។

កំណត់កម្រិតខ្លាញ់រឹង ដូចជា ប៊ឺរស ខ្លាញ់

និងមេដំបែ។

ជាតិផ្អែម/បង្អែម

អ្នកអាចញាំបង្អែម និងស្ករគ្រាប់ ម្តងម្កាល

ក៍ប៉ុន្តែជាការល្អបំផុត អ្នកគួរតែជៀសវាងញាំវា។

ពួកវាមានសារធាតុចិញ្ចឹម ទាប និងមានកាឡូរី

និងស្ករខ្ពស់។ បំពេញចិត្តធ្មេញ/អណ្តាតរបស់អ្នកជាមួយនឹងផ្លែឈើវិញ!

បរិភោគអាហារសុវត្ថិភាព

ជ្រើសរើសជម្រើសអាហារសមុទ្រដែលមានសុវត្ថិភាព និងការពារទារករបស់អ្នកពីការពុលបង្កដោយ សារធាតុបារ៉ត៖

• ត្រីមានប្រភពសារធាតុចិញ្ចឹមល្អដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នកក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ប៉ុន្តែ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីបញ្ហាបារតក្នុងកម្រិតណាមួយ។

• ញាំត្រីក្នុងកម្រិតតិចតួច រួមទាំងត្រីធូ

ណាកំប៉ុងផង ត្រឹម 12 អោនក្នុងមួយសប្តាហ៍។

• ត្រីធូណាកំប៉ុងស្រាលមានកម្រិតបារតទាបជាងត្រីធូណាកំប៉ុងពណ៌ស ។

• វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការជៀសវាងបរិភាគត្រីដាវ ត្រីឆ្លាម ត្រីធូណា ត្រីធ្មេញរណា

ត្រីម៉ាការ៉េល ត្រីម៉ាលីន ត្រីរ៉ាហ្វីពណ៌ទឹកក្រូច

និងត្រីទឹកសាបដែលចាប់ បាន ក្នុងស្រុក។

• សួរអ្នកជំនាញខាងអាហាររូបត្ថម្ភរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការបរិភោគអាហារសមុទ្រប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

មានសារៈសំខាន់កាន់តែច្រើន

ថែមទៀតក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

ការពារកូនរបស់អ្នកពីបាក់ តេរី Listeria ៖

• ធ្វើការកំដៅឡើងវិញនូវចំណីអាហារដូចជា

នំបុ័ងhot dogs, អាហារផ្អាប់ ឬសាច់ចម្អិនទុកយូរ

និងសាច់ក្រក។

• បរិភោគសាច់ សាច់បក្សី និងស៊ុតដែលឆ្អិនល្អ។

• ចូរកុំបរិភោគអាហារសមុទ្រឆៅ មិនឆ្អិនល្អ ឬខ្លោច

សាច់បាតេ និងសាច់ខូចគុណភាព។

• ចៀសវាងទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើផ្អូម។

• បរិភោគឈីសទន់ដូចជា brie, feta, queso fresco

and cheese ពណ៌ខៀវលុះត្រាតែ ផលិតផលនោះត្រូវបានធ្វើពីទឹកដោះគោឆ្អិន។

រក្សាទុកអាហារត្រជាក់ឲ្យត្រជាក់ និងអាហារក្តៅឲ្យក្តៅ

នៅពេលសង្ស័យ សូមបោះវាចេញ!

􀄍ើអ􀂥ី…􀄍ើអ􀂥ី…

􀄬􀇓ល􀇶ចជំនួស􀇛តិស􀂈រ?

􀄈ើម􀇓􀂝ីឱ􀇓􀂢􀇬នសុវត􀂙ិ􀇫ព ចូរ􀄃ៀស􀇰ង ឬ

􀇔ត់បន􀂙យ􀇔រ􀇝ំ􀇛តិស􀂈រជំនួស។

􀅶􀇓សិន􀄒ើ អ􀂜ក􀇬នជំងឺទឹក􀉃ម􀄷􀂨􀇓ម សូមពិ􀊎􀇓􀇓ះ􀇛មួយអ􀂜កជំ􀇧ញ􀇕ង􀇶􀇴ររូបត􀂙ម􀂠 ឬ

􀅫􀇓􀇑􀄔􀇓ទ􀇓􀂢។

􀇔􀄞􀂥􀇓 􀄱􀇓 និងសូ􀇞􀇬ន􀇛តិ􀇔􀄞􀂥􀇓អ៊􀂭ន?

􀇔រ􀇝ំ 􀇛តិ􀇔􀄞􀂥􀇓អ៊􀂭នតិចតួច (􀅶􀇓􀅂􀇓លមួយ􀄸􀇓ង 12

􀉒នស៍ក􀂜􀂩ងមួយ􀅖􀂌􀇓) គឺ􀇬ន􀇬នសុវត􀂙ិ􀇫ព។

􀇔រជក់􀇨រ􀃃? 􀇔រផឹក􀊈􀇓􀇓? 􀇔រ􀆋􀇓ើ􀇤􀃱􀇓ំ􀄇􀂺នខុសច􀇓􀇺ប់? ក􀇽􀃧􀇓? 􀄕􀇓សជ􀂏ៈ􀇟មពល? 􀇬􀃺􀇓ល់􀇣?

􀄃ៀស􀇰ង􀇳រ􀇦តុ􀇥ំងអស់􀄑􀇓ះ􀄈ើម􀇓􀂝ីជួយ􀇦􀇧ដល់􀇔

រ􀇬ន􀅛􀂚􀇓􀉆ះ និង􀇥រក 􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨។ 􀅶􀇓សិន􀄒ើ

អ􀂜ក􀅲􀇓􀇑វ􀇔រជំនួយ សូម􀇥ក់ទង􀇛មួយអ􀂜កជំ􀇧ញ􀄷􀂜􀇓ក

􀇶􀇴ររូបត􀂙ម􀂠 ឬ􀅫􀇓􀇑􀄔􀇓ទ􀇓􀂢របស់អ􀂜ក។

􀅶􀇓សិន􀄒ើ􀅫􀇓􀇑􀄔􀇓ទ􀇓􀂢របស់អ􀂜កអនុ􀇽􀊲􀇓ត អ􀂜ក􀇶ចបន􀂘សកម􀂡􀇫ព 􀇴ត់

􀊄􀇓􀇓ណ􀇨ន! 􀇔រ􀄈ើរ 􀇔រ􀅂􀇓លទឹក 􀇔រ􀇮ំ 􀇔

រ􀄐􀂥ើយ៉ូ􀇴􀃤􀇓 និង􀇔រពត់ខ􀂤􀂫ន􀊄􀇓􀇓ណ គឺ􀇛សកម􀂡 􀇫

ព􀄬􀇓ល􀇬នសុវត􀂙ិ􀇫ពមួយចំនួន􀄬􀇓លនឹងជួយអ􀂜កឱ􀇓􀂢ទទួល􀇨ននូវទំងន់􀄬􀇓ល􀇬នសុខ􀇫ពល􀂨 􀇔ត់

បន􀂙យ􀇫ព􀇣នតឹងប􀄂􀂈ើន􀇶រម􀂡ណ៍ល􀂨 និងប􀄂􀂈ើន􀇤

មពល។

􀇔រ􀄐􀂥ើលំ􀇴ត់􀊄􀇓􀇓ណ􀇛មួយអ􀂜កដ៍􀅗􀇓 􀇶ចផ􀂘ល់នូវ􀇫

ពសប􀇓􀇺យរ􀃃ក􀇮យប􀄵􀂙􀇓ម􀄏ៀតដល់អ􀂜ក។ រកមិត􀂘ភក􀂘ិ 1

ឬ 2􀇧ក់ 􀄞ើយ􀄈ើរ􀄙􀇓ង􀇛មួយ􀇖􀃱􀇓។ អ􀂜កនឹង􀇬នឱ􀇔សចំ􀇢យ􀄔􀇓ល􀇛មួយមិត􀂘ភក􀂘ិ 􀄞ើយ􀇔រ􀄬􀇓

លអ􀂜ក􀇨ន ដឹង􀇤 មិត􀂘ភ័កិ􀂘របស់ អ􀂜កកំពុងពឹង􀄷􀂨􀇓ក

􀄙ើអ􀂜ក 􀇰នឹង􀄐􀂥ើឱ􀇓􀂢􀇔ន់􀄱􀇓􀇬ន􀇫ព􀇘យ􀅺􀇓ួកស􀊆􀇓􀇓ប់អ􀂜កក􀂜􀂩ង 􀇔រ􀅶􀇓􀇔ន់􀇕􀃨􀇓ប់នូវ􀄷􀇓ន􀇔រ􀅙􀇓􀇔រ􀄐􀂥ើលំ􀇴ត់􀊄􀇓􀇓ណរបស់អ􀂜ក!

􀇔រ􀄐􀂥ើលំ􀇴ត់􀊄􀇓􀇓ណ?

ការចិញ្ចឹមបីបាច់ទារករបស់អ្នក

វាមិនមានភាពឆាប់ពេកទេក្នុងការចាប់ផ្តើមគិតគូរអំពីរបៀបចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នក។ តើអ្នកបានគិតអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយឬទេ?

តើអ្នកដឹងអំពីការបំបៅកូនរបស់អ្នកដោយទឹកដោះម្តាយឬទេ៖

• អាចជួយការពារទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺ និងការឈឺថ្កាត់ផ្សេងៗ

• កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃអាឡែរហ្សី

• ជួយអភិវឌ្ឍប្រព័ន្ធភាពស៊ាំដ៏រឹងមាំ

• អាចជួយអ្នកឱ្យស្រកទំងន់ ដែលអ្នកបានទទួលក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

• ជួយជំរុញឲ្យមានទំងន់ដែលមានសុខភាពល្អនៅពេលទារករបស់អ្នកលូតលាស់

ទាំងនេះគ្រាន់តែជាអត្ថប្រយោជន៍ខ្លះៗនៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។

ពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកអាហាររូបត្ថម្ភរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

និងព័ត៌មានជំនួយដែលមាន ប្រយោជន៍!

www.mass.gov/wic“􀇳􀃮􀇓ប័ន􀄑􀇓ះ គឺ􀇛អ􀂜កផ􀂘ល់ឱ􀇔ស􀄝􀂡ើ􀇫ព􀇖􀃱􀇓។”

Form #275 Khmer 20191-800-942-1007