

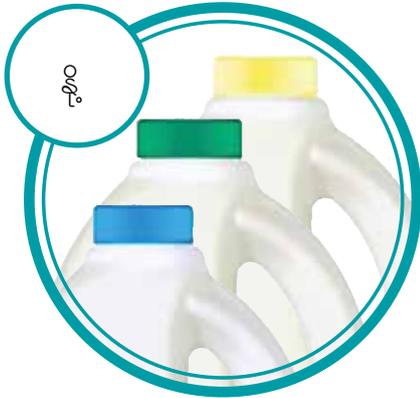
ကယ်လစီယမ်ခတ်

ကယ်လစီယမ်ကိုဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ။

သင့်အရိုးများသန်မာစေရန် ကယ်လစီယမ်ပါဝင်သောအစားအစာများကို စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။

ဘယ်လိုအစားအစာတွေမှာ ကယ်လစီယမ်ပါဝင်သလဲ။

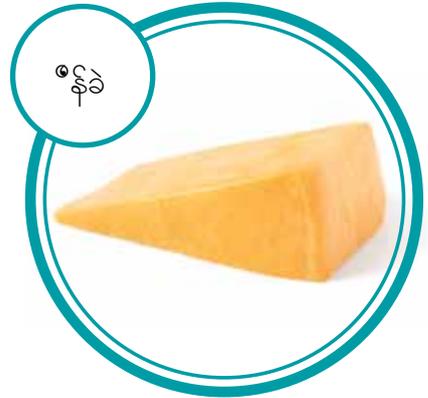
ကယ်လစီယမ်ပါဝင်မှုများသောအစားအစာများမှာ -



လူနို့



နို့ချဉ်



နို့ခဲ

- အဆီခတ်လျော့ထားသောနို့ (၄င်းတို့မှာ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင် သို့မဟုတ် အပြာနုရောင်)တို့တွင် ကယ်လစီယမ်ခတ်ပါ ဝင်မှုနှုန်းမှာ အပြာရောင်ရင့်ရင့်ထက်ပိုများသည်။
- အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များသာ အဖုံးအပြာရင့်ရောင်နို့ကိုတိုက်ကျွေးသင့်သည်။
- လူတိုင်းအဆီခတ်လျော့ထားသောနို့ကို သောက်သုံးသင့်သည်။
- နို့ကို မရရှိနိုင်ပါက၊ ၄င်းအစား ကယ်လစီယမ်ခတ်ပါဝင်သော ပဲနို့ကို အစားထိုးသောက်သုံးနိုင်သည်။
- နို့ခဲတွင် အဆီခတ်ပါဝင်မှုများသောကြောင့် ၄င်းကိုအနည်းငယ်သာ စားသုံးသင့်သည်။
- ဤအစားအစာများကို တစ်နေ့ ၂-၃ ကြိမ်စားသုံးပါ။

ကယ်လစီယမ်ခတ်ပါသော အခြားသောအစားအစာများမှာ -



● စုံပလွန်သီး၊
သပန်းကတွတ်သီး၊
ဆီးသီးခြောက်



● ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း



● ငါးဘူး၊
စာလမွန်ငါး၊
ငါးသေတ္တာငါး



● တရားဇီး၊
အခွံမာသီးများ၊
အစိမ်းရောင် ဆိမ့်သော
အဆံပါသည့်အခွံမာသီး၊
မက်မွန်သီး၊
သစ်ကြားသီး

အကြံပြုချက်

- ✓ ကယ်လစီယမ်ခတ်ကိုရရှိရန် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဗီတာမင်-^၉ ရှိရန်လိုအပ်သည်။
- ✓ နေရောင်ခြည်သည် ဗီတာမင်-^၉ ရရှိရာ အဓိကအရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။
- ✓ ဗီတာမင်-^၉ အပြည့်အဝရရှိရန် သင့်မျက်နှာ၊ လက်နှင့် လက်မောင်းအား နေရောင်ခြည် ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေရမည်။ အသားညိုသူများအတွက် ၂၀ မိနစ်ခန့်၊ အသားလတ် သောသူများအတွက် ၆-၈ မိနစ်ခန့် နေ့တိုင်းလိုလိုထိတွေ့ ပေးသင့်သည်။
- ✗ တစ်နေ့တာအတွင်း အပူဆုံးအချိန်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေ့လည် ၁ နာရီမတိုင်မီ နှင့်ညနေ ၄ နာရီနောက်ပိုင်းအချိန်များသည်နေပူစာလှူရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။



Refugee Health Collaborative, 2012.

CALCIUM • Burmese

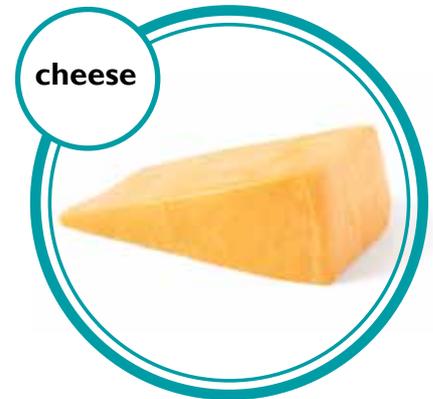
CALCIUM

Why do you need Calcium?

You need to eat foods with Calcium in them to keep your bones strong.

What foods have Calcium?

High Calcium foods are:



- Low fat milk (this has a **green, yellow** or **light blue** top) is higher in calcium than dark blue top milk.
- **Only children under 2 years old** need the **dark blue** top milk.
- **Everyone else** should drink **low fat** milk.
- If you are unable to have milk, you can use soy milk that has added calcium in it.
- **Cheese** is a high fat food, so only eat in **small amounts**.
- Eat these foods **2-3 times** a day

Other foods with some Calcium are:



- dates
dried figs
prunes



- broccoli



- canned fish
salmon
sardines



- brazil nuts
pistachio nuts
raw almonds
walnuts

TIPS!

- ✓ You must have Vitamin D for your body to use calcium.
- ✓ The **best** source of **Vitamin D** comes from **sunlight**.
- ✓ To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.