

ဖြည့်စွက်စာကျွေးပုံကျွေးနည်း အကြမ်းဖျဉ်းခန့်မှန်းချက်

ミャンマー語版
မြန်မာဘာသာစာပေးရင်း













ကလေးနို့ဖြတ်ခြင်း စသင့်သည့်အချိန်သည် အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ခေါင်းကိုကောင်းကောင်းထိန်းနိုင်ပြီး ကိုယ်ကိုလိုမိုနိုင်ခြင်း၊ ၅
စက္ကန့်နှင့်အထက် ထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ဇွန်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်လျှင်လည်း လျှာဖြင့်တွန်းထုတ်သည့်အကြိမ်ရေ လျော့နည်းလာခြင်း၊ အစားအစာအပေါ်
စတင်စိတ်ဝင်စားလာခြင်း စသည့် လက္ခဏာရပ်များရှိလာသည့် မွေးဖွားပြီး ၅ လမှ ၆လတွင် စတင်ရန်သင့်တော်သည်။ကလေး၏
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်လိုက်၍ စိတ်မလောဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ဆောင်သွားပါစို့။



	နို့ဖြတ်မှုစတင်ခြင်း			နို့ဖြတ်မှုပြီးဆုံးခြင်း
	နို့ဖြတ်ခြင်းအစောပိုင်းကာလ မွေးပြီး ၅လမှ ၆လဝန်းကျင်	နို့ဖြတ်ခြင်းအလယ်ပိုင်းကာလ မွေးပြီး ၇လမှ ၈လဝန်းကျင်	နို့ဖြတ်ခြင်းအဆုံးပိုင်းကာလ မွေးပြီး၉လမှ ၁၁လဝန်းကျင်	နို့ဖြတ်ခြင်းပြီးဆုံးချိန် မွေးပြီး ၁၂လမှ ၁၈လ ဝန်းကျင်
အစားအစာနည်း၏ အကြမ်းဖျဉ်း ခန့်မှန်းချက်	၀ကလေး၏အခြေအနေကိုကြည့်၍ ၁ရက်လျှင် ၁ကြိမ် ထမင်းစားခွန်း ၁ခွန်းစီ ကျွေးခြင်းဖြင့် စတင် မည်။ ၀မိခင်နို့နှင့် ကလေးအဟာရ နို့မှုန့်ကို ကလေးသောက်ချင် သလောက်သာ တိုက်မည်။	၀၁ ရက်လျှင် ၂ကြိမ် အချိန်မှန် ကျွေးသွားရမည်။ ၀အရသာနှင့်လျှာအထိအတွေ့အမျိုးမျိုး ခံစားနိုင်စေရန်အ တွက်အစားအစာ အမျိုးအစား များကို တိုး၍ကျွေးသွားရမည်။	၀အစာကို အချိန်မှန်ကျွေးရန် အလေးထား ဂရုပြုရမည် ဖြစ်ပြီး၊ ၁ရက်လျှင် ၃ကြိမ် ကျွေးသွားရမည်။ ၀အတူတကွ စားခြင်းဖြင့် စားသောက်ရခြင်း၏ ပျော်ရွှင်စရာ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ရရှိသွားစေမည်။	၀၁ ရက်လျှင် ၃ကြိမ် အချိန်မှန်ကျွေးရန် ဂရုပြုပြီး၊ ကလေး၏ နေထိုင်မှုပုံစံကိုပါ သူ့အချိန်နှင့်သူ စည်းချက်မှန်မှန်လေး ဖြစ်အောင်ထိန်းထားရမည်။ ၀ကလေးကိုယ်တိုင်လက်ဖြင့်ယူစားခြင်း ဖြင့်ကိုယ်တိုင်ကိုစားရခြင်း ၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရရှိသွားစေမည်။
ပြင်ဆင်ရမည့် အစားအစာ၏ အနေအထား	ကြေညက်နေအောင်ညက်ညက် လေးချေထားသည့် အနေအထား	လျှာဖြင့်ချေနိုင်သည့် အနေအထား	သွားဖုံးဖြင့် ချေနိုင်သည့် အနေအထား	သွားဖုံးဖြင့် ပါးနိုင်သည့် အနေအထား
~၁ကြိမ်လျှင် ပါဝင်သည့် ခန့်မှန်းခြေပမာဏ~				
အစေ့အဆန်များ		၅:၁ဆန်ပြုတ်50~80g	၅:၁ဆန်ပြုတ်90~ထမင်းပြ 80g	ထမင်းပြ 90~ထမင်း80g
ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ	ကြေညက်နေအောင် ပြုတ်၍ ချေထားသည့် ဆန်ပြုတ်မှ စတင်မည်။ ကြေညက်အောင် ချေထားသည့် အသီးအရွက် များကိုလည်း စမ်းကျွေးကြည့်မည်။ ကျင့်သား ရလာလျှင် ချေမှုထားသည့် တို့ဟူး၊ အဖြူရောင်အသားရှိသည့် ငါး၊ ကြက်ဥအနှစ်တို့ကို လည်း စမ်းကျွေးကြည့်မည်။	20 ~ 30 g	30 ~ 40 g	40 ~ 50 g
ငါး		10 ~ 15 g	15 g	15 ~ 20 g
သို့မဟုတ် အသား		10 ~ 15 g	15 g	15 ~ 20 g
သို့မဟုတ် တို့ဟူး		30 ~ 40 g	45 g	50 ~ 55 g
သို့မဟုတ် ဥ		ကြက်ဥအနှစ် 1 ~ ကြက်ဥ1/3လုံး	ကြက်ဥ1/2လုံး	ကြက်ဥ1/2~2/3လုံး
သို့မဟုတ် နို့ထွက်ပစ္စည်း		50 ~ 70 g	80 g	100 g
သွားပေါက်ပုံပေါက်နည်း၏ အကြမ်းဖျဉ်း ခန့်မှန်းချက်	ငယ်သွားများစတင်ပေါက်လာသည်			၁နှစ်ခန့်အရွယ်တွင် ရှေ့သွားများ ၈ ချောင်းခန့်ပေါက်လာမည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အံသွားများလည်း စတင်ပေါက်လာမည်။
အစားအစာခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်၏အကြမ်းဖျဉ်းခ န့်မှန်းချက်	ပါးစပ်ပိတ်၍ အစာကိုမြှိုနိုင်၊ အရည်သောက်နိုင်လာမည်။	လျှာနှင့် အပေါ်မေးရိုးဖြင့် အစာကိုမြှို၍စားလာနိုင်မည်။	သွားဖုံးဖြင့် အစာကိုမြှို၍ စားလာနိုင်မည်။	သွားကိုအသုံးပြုလာမည်။

၀အထက်ပါအကြောင်းအရာများသည် အကြမ်းဖျဉ်းခန့်မှန်းချက်များသာ ဖြစ်သည့်အတွက်၊ ကလေး၏ အစားအစာချင်စိတ်နှင့် ကြီးထွားမှုနှုန်း၊ တိုးတက်မှုနှုန်း အပေါ်လိုက်၍
ကိုက်ညီလုပ်ဆောင်ရမည်။
၀နို့တိုက်အရွယ်ကလေးငယ်များ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် ပျားရည်ကို ၁ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအားမကျွေးရ။
၀အစာအသစ်တစ်မျိုး စကျွေးတိုင်း ကလေးစားခွန်း ၁ခွန်းမှ စကျွေးရမည်။
၀နို့ဖြတ်ခြင်းအစောပိုင်းကာလတွင် ကျွေးမည့်အစာတွင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သုံးရန်မလိုပေ။ ဖြည့်စွက်စာကျွေးသည့် အဆင့်အပေါ် မူတည်၍ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
သုံးလျှင်လည်း အရသာခပ်ပျော့ပျော့လေးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

ပါဝင်ပစ္စည်း၏အရွယ်အစား

	၅လ~၆လအရွယ်ဝန်းကျင်	၇လ~၈လ အရွယ်ဝန်းကျင်	၉လ~၁၀လ အရွယ်ဝန်းကျင်	၁နှစ်~၁နှစ်၆လအရွယ်ဝန်းကျင်
ဆန်ပြုတ်	 ၁၀:၁ ဆန်ပြုတ် ကလေးကျင့်သားရလာသည်အထိ ဆန်ပြုတ်ကို ကြိတ်ချေ၍ကျွေးရမည်။	 ၇:၁ဆန်ပြုတ်။ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သည်အထိ ပြုတ်ထားလျှင်ထမင်းစေ့ကိုမချေလည်း ရသည်။	 ၅:၁ဆန်ပြုတ်။ ကလေးကျင့်သားရလာလျှင် ထမင်းပြုတ်ပြောင်း၍ကျွေးမည်။	 ထမင်းပြု။ ကလေးကျင့်သားရလာလျှင် ပုံမှန်ချက်ထားသည့် ထမင်းကိုပြောင်း၍ ကျွေးမည်။
အသီး အရွက်	 ပျော့ပြောင်းအောင်ပြုတ်ပြီးကြေညက် အောင်ချေထားရမည်။	 ပျော့ပြောင်းအောင် ပြုတ်ထားပြီး 3~5mmအရွယ် အတုံးလေးများဖြစ်အောင် လှီးထားရမည်။	 5~8mmအရွယ် အတုံးလေးများဖြစ်အောင် လှီးထားပြီး ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သည်အထိ ပြုတ်ထားရမည်။	 1cmအရွယ် အတုံးလေးများဖြစ်အောင် လှီးထား ပြီး ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သည် အထိပြုတ်ထားရမည်။
ငါး	 ပြုတ်ထားပြီးအရေခွံနှင့်အရိုးကိုဖယ်ကာ ကြေညက်အောင်ကြိတ်ချေထားရမည်။	 ပြုတ်ထားပြီးအရေခွံနှင့်အရိုးကိုဖယ်ကာ အရွယ်အစားသေးသေးလေးစီမျှထားရမည်။	 ပြုတ်ထားပြီးအရေခွံနှင့်အရိုးကိုဖယ်ကာ 5~8mmခန့်အတုံးလေးများဖြစ်အောင် လှီးထားရမည်။	 ပြုတ်ထားပြီး အရေခွံနှင့်အရိုးကိုဖယ်ကာ ၁လှတ်စာအရွယ်ခန့် လှီးထားရမည်။




ဆန်ပြုတ်ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ချင်တွယ်၍ ထည့်ထားသောဆန်ကို ရေးဆေးပြီး ရေမကျန်အောင် စစ်ထားရမည်။
- ၂။ချက်မည့်အိုးထဲထည့်ကာ အောက်ပါဇယားပါ ရေပမာဏ အတိုင်းထည့်ပါ။
- ၃။၂၀~၃၀မိနစ်ခန့် ရေစိမထားပါ။
- ၄။မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ချက်ကာ ရေပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မီးကို အရှိန်လျှော့ပါ။
- ၅။ဝေမကျအောင်အဖုံးကို အနည်းငယ်လှုပ်ထားကာ မိနစ် ၅၀ ခန့်ချက်ရမည်။
- ၆။မီးကိုပိတ်၍အဖုံးကိုပိတ်ကာ ၁၀ မိနစ်နှပ်ထားရမည်။

~လျှပ်စစ်ထမင်းပေါင်းအိုးဖြင့် ထမင်းနှင့်အတူ ဆန်ပြုတ်ပြုလုပ်နည်း ~

အပူဒဏ်ခံနိုင်သည့် ခွက်ရှည်ရှည်တစ်ခွက်ထဲ ဆန်ပြုတ်ပြုမည့် ဆန်နှင့်ရေပမာဏကိုထည့်၍ ထမင်းပေါင်းအိုး၏ အလယ်တွင်ထားကာ ပုံမှန်အတိုင်းချက်ပါ။ လူကြီးတွေဖို့ထမင်းချက်ရင်း တစ်ခါတည်းအတူတူ ချက်နိုင်ပါသည်။



၁၀:၁ဆန်ပြုတ်	၇:၁ဆန်ပြုတ်	၅:၁ဆန်ပြုတ်	ထမင်းပြု
ဆန် 1/2 ခွက် ရေ 5ခွက်	ဆန် 1/2ခွက် ရေ 3 · 1/2ခွက်	ဆန် 1/2ခွက် ရေ 2 · 1/2ခွက်	ဆန် 1/2ခွက် ရေ 1 · 1/2ခွက်

○ပြုလုပ်ထားသည့် ဖြည့်စွက်စာများကို ၁ကြိမ်စာစီခွဲ၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းထားပါက အဆင်ပြေသည်။
အအေးခံထားသည်များကို ၁ ပတ်အတွင်းစားသုံးပစ်ရမည်။
ပြန်လည်အသုံးပြုချိန်တွင် မိုက်ခရိုဝေ့ဖြင့် အတွင်းထဲအထိ အပူပေးရမည်။