



နို့စို့ကလေး စားသောက်ခြင်းပုံစံ

	အစားအစာ အာဟာရဓာတ်များ	အစားအစာအမျိုးအစားများ	စားသုံးရန်လိုသည့် အနည်းဆုံး ပမာဏ	
			မွေးစမှ 5 လအထိ	6 လမှ 1 နှစ်အထိ
မနက်စာ	မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်	မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေးအတွက် သံဓာတ်အားဖြည့် နို့မှုန့်	4-6 အရည်အောင်စ	6-8 အရည်အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်စေ၊ သစ်သီးဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-2 ဇွန်း
	နို့စို့ကလေး ကွေကာဖတ်များ ¹ နှင့်/သို့မဟုတ် အသား/အသားအစားထိုး	သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များ သို့မဟုတ် အဆီနည်းသော အသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ သို့မဟုတ်	0	0-1/2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
		ဥတစ်လုံးလုံး သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-4 ဇွန်း
		ချက်ပြုတ်ထားသည့် ပဲများ၊ ပဲလုံးများ သို့မဟုတ် ပဲနီကလေး သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-4 ဇွန်း
		ချစ် သို့မဟုတ်	0	0-2 အောင်စ
		ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-8 ဇွန်း
		ဒိန်ချဉ်	0	0-4 အောင်စ
		အဆာပြေစာ	မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်	မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေးအတွက် သံဓာတ်အားဖြည့် နို့မှုန့်
	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်စေ၊ သစ်သီးဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-2 ဇွန်း
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ်	0	0-1/2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
		ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် အသင့်စား မနက်စာ ကွေကာဖတ်များ	0	0-1/4 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
နေ့လည်စာ သို့မဟုတ် ညမအိပ်မိစားသော ညစာ	မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်	မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေးအတွက် သံဓာတ်အားဖြည့် နို့မှုန့်	4-6 အရည်အောင်စ	6-8 အရည်အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်စေ၊ သစ်သီးဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-2 ဇွန်း
	နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များနှင့်/ သို့မဟုတ် အသား/အသားအစားထိုး	သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များ သို့မဟုတ်	0	0-1/2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
		အဆီနည်းသော အသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-4 ဇွန်း
		ဥတစ်လုံးလုံး သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-4 ဇွန်း
		ချက်ပြုတ်ထားသည့် ပဲများ၊ ပဲလုံးများ သို့မဟုတ် ပဲနီကလေး သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-4 ဇွန်း
		ချစ် သို့မဟုတ်	0	0-2 အောင်စ
		ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ်	0	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 0-8 ဇွန်း
		ဒိန်ချဉ်	0	0-4 အောင်စ

¹ အောင်စနှင့် ညီမျှသော ပမာဏ (Ounce Equivalents, oz. eq.) ကို အစေ့အဆန် ပါဝင်မှုပမာဏအား ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုပါသည်။ သံဓာတ်အားဖြည့်ထားသော နို့စို့ကလေးစား ကွေကာဖတ်များအတွက် 1/2 အောင်စနှင့် ညီမျှသော ပမာဏမှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 4 ဇွန်း (အခြောက်) ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော အစေ့အဆန်များအတွက် ကလေးသူငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို အစားအစာ ပရိုဂရမ် (Child and Adult Care Food Program, CACFP) ၏ စားသောက်ခြင်းပုံစံ သတ်မှတ်ချက်တွင် ထည့်သွင်းရေတွက်သော အစားအစာများ တွင် ကိုးကားကြည့်ရှုပါ။ နို့စို့ကလေးများသည် အစားအစာအဖတ်များကို လက်ခံရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ၎င်းအစားအစာအဖတ်များကို လိုအပ်ပါသည်။ ကျွေးမွေးမှု အစားအစာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို အမြဲတစေအားဖြင့် နို့စို့ကလေး၏ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။