

# သက်ကြီးရွယ်အို စားသောက်ခြင်းပုံစံ

	အစားအစာ အာဟာရဓာတ်များ	အစားအစာအမျိုးအစားများ	စားသုံးရန်လိုသည့် အနည်းဆုံး ပမာဏ
<b>မနက်စာ</b>	နို့ <sup>1</sup>	အဆီမပါဝင်သော သို့မဟုတ် အဆီပါဝင်မှု နည်းသော (1%) နို့	1 ခွက်
အာဟာရဓာတ် 3 မျိုးလုံးကို တည်ခင်းရပါမည်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ/သစ်သီးများ <sup>2</sup>	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်စေ၊ သစ်သီးဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ၊ 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်ဖြစ်စေ	1/2 ခွက်
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့် <sup>3,4,5,7</sup>	ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ၊ ပါစတာ ခေါက်ဆွဲ၊ စီရီရယ် အစရှိသည်	2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
<b>အဆာပြေစာ</b>	နို့	အဆီမပါဝင်သော သို့မဟုတ် အဆီပါဝင်မှု နည်းသော (1%) နို့	1 ခွက်
ဖော်ပြပါ 5 မျိုးအနက်မှ မတူညီသော အာဟာရဓာတ် 2 မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	သစ်သီးများ	သစ်သီး သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ၊ ပါစတာ ခေါက်ဆွဲ၊ စီရီရယ် အစရှိသည်	1 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
	အသား/အသားအစားထိုး (အောက်ပါစာရင်းကို ကြည့်ရှုပါ)	အဆီနည်းသော အသား၊ ကြက်ဘဲ သို့မဟုတ် ငါး သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်	1 အောင်စ 2 အောင်စ 4 အောင်စ
<b>နေ့လည်စာ သို့မဟုတ် ညမအိပ်မိစားသော ညစာ</b>	နို့	အဆီမပါဝင်သော သို့မဟုတ် အဆီပါဝင်မှု နည်းသော (1%) နို့	1 ခွက်
အာဟာရဓာတ် 5 မျိုးလုံးကို တည်ခင်းပါ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	သစ်သီးများ <sup>6</sup>	သစ်သီး သို့မဟုတ် 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်	1/2 ခွက်
	အစေ့အဆန်များ/ပေါင်မုန့်	ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ၊ ပါစတာ ခေါက်ဆွဲ၊ စီရီရယ် အစရှိသည်	2 အောင်စနှင့်ညီမျှသော ပမာဏ
	အသား/အသားအစားထိုး	အဆီနည်းသော အသား၊ ကြက်ဘဲ သို့မဟုတ် ငါး သို့မဟုတ် တို့ဟူး သို့မဟုတ်	2 အောင်စ 1/2 ခွက်
	ချက်ပြုတ်ထားသည့် ပဲများ၊ ပဲလုံးများ သို့မဟုတ် ပဲနီကလေး သို့မဟုတ်	မြေပဲထောပတ်၊ အခွံမာသီး ထောပတ်၊ အခြားသော အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့အဆန် ထောပတ် သို့မဟုတ်	1/2 ခွက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း 4 ဖွန်း
	မြေပဲ၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်များ သို့မဟုတ်	ဥ သို့မဟုတ်	2 အောင်စ အကြီးဆိုင် 1 လုံး
	ဥ သို့မဟုတ်	ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ်	4 အောင်စ
	ဒိန်ခဲပျော့ သို့မဟုတ်	ချိစ် သို့မဟုတ်	2 အောင်စ
	ချိစ် သို့မဟုတ်	ဒိန်ချဉ်	8 အောင်စ

<sup>1</sup> အစားအစားချိန် သို့မဟုတ် အဆာပြေစားချိန်တွင် နို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် တည်ခင်းရမည်။ အစားအစားချိန်နှင့် အဆာပြေစားချိန်တွင် နို့အစား ဒိန်ချဉ်ကိုလည်း တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ နေ့လယ်စာစားချိန်တွင် ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် နို့ကို တည်ခင်းရမည်။ မအိပ်မိစားသော ညစာတွင် နို့ရော ဒိန်ချဉ်ရောကို တည်ခင်းစရာမလိုပါ။ ဒိန်ချဉ် 6 အောင်စတွင် သကြား 12 ဂရမ်ထက်ပို၍ မပါဝင်ရပါ။

<sup>2</sup> 100% သစ်သီးဖျော်ရည်စစ်စစ်ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မတည်ခင်းရပါ။

<sup>3</sup> မနက်စာစားချိန်တွင် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အာဟာရဓာတ်နေရာ၌ အသား/အသားအစားထိုးကို တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်အထိ အစားထိုးတည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ အသား/အသားအစားထိုးကို တည်ခင်းသည့်အခါ အဆာပြေစားချိန်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏကို အသုံးပြုပါ။

<sup>4</sup> ပြည့်ဝအစေ့အဆန်ဓာတ် ကြယ်ဝသော အစေ့အဆန်/ပေါင်မုန့်ကို တစ်ကြိမ်အနည်းဆုံး တည်ခင်းရမည့်အပြင် စားသောက်ဖွယ်စာရင်းတွင် နေ့စဉ် ဖော်ပြထားရပါမည်။

<sup>5</sup> အောင်စနှင့် ညီမျှသော ပမာဏ (Ounce Equivalents, oz. eq.) ကို အစေ့အဆန် ပါဝင်မှုပမာဏကို ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကလေးသူငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို အစားအစာ ပရိုဂရမ် (Child and Adult Care Food Program, CACFP) ရှိ စားသောက်ခြင်းပုံစံ သတ်မှတ်ချက်တွင် ထည့်သွင်းရေးတွက်သော အစားအစာများ တွင် ကိုးကားကြည့်ရှုပါ။

<sup>6</sup> နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် မအိပ်မိစားသော ညစာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးနှင့် အသီးတစ်မျိုး သို့မဟုတ် မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှစ်မျိုးကို တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

<sup>7</sup> အစေ့အဆန်လိုအပ်ချက်နှင့် ပြည့်မီစေရန်အတွက် အဓိကအားဖြင့် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း သို့မဟုတ် အလက်စကာဇာတီ ပါဝင်သူများအား ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အဆောက်အဦများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အစားထိုးထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။