ការផ្សព្វផ្សាយកែលម្អ ការចិញ្ចឹមទារក និង កុមារតូច នៅក្នុងសហគមន៍ ប្រទេសកម្ពុជា

កូនខ្ញុំសុខភាពល្អ ដោយសារបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង

មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល

Malteser International
Order of Malta Worldwide Relief

សហភាពអឺរ៉ុប

FIAT PANIS

ការផ្សព្វផ្សាយកែលម្អការចិញ្ចឹមទារកនិងកុមារតូច នៅក្នុងសហគមន៍ប្រទេសកម្ពុជា

មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល

អំពីមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ

មគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលបានចងក្រងឡើងសម្រាប់អ្នកផ្សព្វផ្សាយអាហារូបត្ថម្ភនៅសហគមន៍(CNP)ដើម្បីសម្របសម្រួលក្នុងការអប់រំជាក្រុមស្តីពីការលើកកម្ពស់ ការចិញ្ចឹម និងគាំពារទារក និងកុមារ ជាមួយនឹងអ្នកថែទាំកុមារនៅតាមសហគមន៍ក្នុងខេត្តឧត្តរមានជ័យ និងខេត្តព្រះវិហារនៅភាគឦសាននៃប្រទេសកម្ពុជា។ អត្ថន័យមេរៀនដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ បានចងក្រងឡើងដោយយោងទៅតាមឯកសារបណ្តុះបណ្តាលពីការលើកកម្ពស់ និងគាំទ្រការចិញ្ចឹមនិងថែទាំទារក និងកុមារតូចៗនៅក្នុងសហគមន៍ស្រលាញ់ទារករបស់កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភនៃក្រសួងសុខាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

បញ្ចីមុខអាហារត្រូវបានរៀបចំ សាកល្បង និងកែលម្អដោយក្រុមការងារមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងកិច្ចការនារី ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ និងអង្គការស្បៀងនិងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិនៅក្នុងខេត្តទាំង ៩ រួមមានខេត្តកំពង់ស្ពឺ តាកែវ ព្រៃវែង ស្វាយរៀង កំពង់ធំ ព្រះវិហារ បន្ទាយមានជ័យ សៀមរាប និងឧត្តរមានជ័យ ក្រោមគម្រោង "កែលម្អសន្តិសុខស្បៀងគ្រួសារក្រីក្រដែលងាយរងគ្រោះដោយសារការឡើងថ្លៃស្បៀងអាហារ" ដែលទទួលថវិការគាំទ្រដោយសហភាពអឺរ៉ុប។

តារាងមាតិកា

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ១ ៖ ៤

មេរៀនទី ១៖ ការណែនាំ និងការបញ្ចាំងវីដេអូបង្រៀនពីការរៀបចំ បបរខាប់ គ្រប់គ្រឿង និងសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែម..........៥

មេរៀនទី ២៖ ការបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ................................៦

មេរៀនទី ៣៖ អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្តាយដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ.......៨

មេរៀនទី ៤៖ ភាពចម្រុះមុខអាហារ ៖ អាហារបីក្រុម.......................... ១០

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ២ ៖..១៣

មេរៀនទី ៥៖ ការរៀបចំអាហារប្រកបដោយអនាម័យ.......................... ១៤

មេរៀនទី ៦៖ ការលាងដៃជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ.......................... ១៦

មេរៀនទី ៧៖ របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖ វគ្គ ១................................ ១៨

មេរៀនទី ៨៖ របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖ វគ្គ ២ ....២០

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៣ ៖ ២៣

មេរៀនទី ៩៖ អាហារក្រៅពេល (ផ្លែឈើ) ២៤

មេរៀនទី ១០៖ អាហារបន្ថែមសមស្របតាមក្រុមអាយុកុមារ....................២៦

មេរៀនទី ១១៖ ការបញ្ចុកអាហារបន្ថែមដោយសកម្ម ២៨

ចម្អិនអាហារបង្ហាញ ទី១៖ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញជាមួយ

អង្ករ សាច់ត្រី និងស្លឹកម្រុំ ៣០

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៤៖ ៣១

ចម្អិនអាហារបង្ហាញ ទី២៖ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញជាមួយ

១. ដំឡូងជ្វា សណ្តែកដី និងផ្ទី ៣២

២. ត្រាវ ស៊ុត និងស្ពៃចង្កឹះ..៣២

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៥៖ ៣៣

ចម្អិនអាហារបង្ហាញ ទី៣៖ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញជាមួយ

១. អង្ករ ថ្លើមជ្រូក និងស្លឹកបាស..៣៤

២. អង្ករ សាច់មាន់ និងត្រកួន ៣៤

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៦៖ ៣៥

មេរៀនទី ១២៖ ការចិញ្ចឹមកុមារក្នុងពេលឈឺអាយុចាប់ពី៦ខែ ៣៦

មេរៀនទី ១៣៖ របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ដោយយកចេញពី អាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ ៣៨

ចម្អិនអាហារបង្ហាញ ទី៤៖ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ ដោយយកចេញពីអាហារគ្រួសារ

បាយជាមួយសម្លប្រហើរសាច់ត្រី... ៤០

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៧៖ ៤១

មេរៀនទី ១៤៖ ការរំលឹកសារគន្លឹះ..៤២

មេរៀនទី ១៥៖ ពិធីចែកប័ណ្ណសរសើរ ៤៤

ឧបសម្ព័ន្ធ ១ .... ៤៥

បញ្ជីមុខអាហារសម្រាប់ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ និងតារាងអនុសាសន៍ការរៀបចំអាហារ និងបញ្ចុក ៤៥

ឧបសម្ព័ន្ធ ២ .... ៥០

តារាងតាមដានសម្រាប់លើកកម្ពស់ការផ្សព្វផ្សាយកែលម្អការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូចនៅសហគមន៍.. ៥០

វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាល លើកទី ១

សម្ភារៈត្រូវការ

មុនចាប់ផ្ដើមមេរៀនអ្នកត្រូវ៖

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- ទូរទស្សន៍ និងវីដេអូបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង
- សន្លឹកផ្ទាត់
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឺតសរសេរ លើក្ដារខៀន/លើក្រដាស់ផ្ទាំងធំ
- ស្កុត

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី១. ការណែនាំ និងការបញ្ចាំងវីដេអូបង្រៀនពីការរៀបចំបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង និងសារៈសំខាន់នៃការផ្តល់អាហារបន្ថែម

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីជាតុផ្សំសំខាន់ៗ នៃអាហារបន្ថែម និងហេតុអ្វីបានជាត្រូវការអាហារបន្ថែម និងការបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយវាសំខាន់ សម្រាប់ការលូតលាស់ សុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ។

១ ណែនាំខ្លួនរបស់អ្នក និងប្រធានបទមេរៀន (៥នាទី)

អរុណសួស្តី ខ្ញុំឈ្មោះ.......................................។ ខ្ញុំគឺជាក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ................................ ហើយខ្ញុំនឹងពិភាក្សាជាមួយអ្នកពីរបៀបចិញ្ចឹមនិងថែទាំទារកនិងកុមារតូចអាយុចាប់ពី ៥ ទៅ ១៨ ខែ។ ខ្ញុំនឹងជួបអ្នកទាំងអស់គ្នារៀងរាល់ ១ ឬ ២សប្តាហ៍ម្តងក្នុងអំឡុងពេល ៧ ទៅ ១៤ សប្តាហ៍។ យើងនឹងពិភាក្សាលើប្រធានបទផ្សេងៗទាក់ទងការចិញ្ចឹមកុមារ។ ហើយខ្ញុំមកទីនេះដើម្បីជួយអ្នកទាំងអស់គ្នារៀន និងឆ្លើយសំនួរទាំងឡាយដែលអ្នកមាន ដូច្នេះហើយសូមកុំមានការខ្លាចរអាក្នុងការសួរ សំនួរដែលអ្នកមិនច្បាស់។

តើអ្នកមានសំនួរអ្វីទេ មុនពេលយើងចាប់ផ្តើមមេរៀន?

២ ចាក់វីដេអូបង្ហាញ (២០នាទី)

ពន្យល់ពីវីដេអូដែលនឹងចាក់បញ្ចាំងជូនអ្នកថែទាំកុមារ៖

ជាការចាប់ផ្តើម យើងនឹងទស្សនាវីដេអូទាំងអស់គ្នាស្តីពីការចិញ្ចឹម និងថែទាំទារក និងកុមារតូច។ សូមទស្សនា និងស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។ សូមសួរសំនួរនៅពេលវីដេអូបញ្ចប់។

៣ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីវីដេអូ និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើវីដេអូនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើមានគ្រឿងផ្សំណាខ្លះដែលអ្នកអាចយកមកធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងបាន?
3) តើភាពខាប់របស់បបរដែលអ្នកបញ្ចុកកុមារ ខុសគ្នារបៀបណាពីបបរដែលអ្នកបានឃើញក្នុងវីដេអូ?
4) តើអ្នកបញ្ចុកកូនរបស់អ្នករបៀបណាពេលនៅផ្ទះ?

៤ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (៥នាទី)

ពន្យល់ពីវីដេអូ៖

- យើងទើបតែបានទស្សនាវីដេអូស្តីពីការចិញ្ចឹម និងថែទាំទារក និងកុមារតូចដែលនិយាយពីការចិញ្ចឹមទារកចាប់ពីអាយុ ៥ខែ ទៅ។

ពន្យល់ពីផែនការមេរៀនបន្ទាប់៖

យើងនឹងពិនិត្យឡើងវិញពីអ្វីដែលអ្នកបានឃើញ នៅក្នុងវីដេអូនៅមេរៀនលើកក្រោយជាបន្តបន្ទាប់។ យើងក៏អាចពិភាក្សា និងអនុវត្តពីរបៀបធ្វើអាហារល្អៗសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។

(ពេលវេលាសរុប ៤៥នាទី)

មេរៀនទី២. ការបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ទិវត្ថុបំណង៖ សិក្ខាកាមអាចរៀបរាប់បានពី៖ ការបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់កុមារអាយុ ២ឆ្នាំ ឬ លើស គឺសំខាន់សម្រាប់ការលូតលាស់សុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

ផ្ទាំងរូបភាពទី១

បន្តបំបៅដោះកូនរហូតដល់ កូនរបស់អ្នកអាយុ២ឆ្នាំ ឬលើស

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើម្តាយគួរបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់អាយុប៉ុន្មាន?
3) តើនៅអាយុប៉ុន្មានទើបកុមារគួរចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមលើការបៅដោះម្តាយ?
4) ហេតុអ្វីទើបកុមារដែលស្ថិតនៅក្នុងអាយុនេះចាំបាច់ត្រូវបៅដោះម្តាយផង និងផ្តល់អាហារផង?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (៥នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាព៖

- នេះគឺជារូបភាពម្តាយបំបៅដោះកូន ដោយទឹកដោះតែមួយមុខគត់ដល់អាយុ ៦ខែ។
- ដូចដែលយើងបានរៀននៅក្នុងវីដេអូកាលពីសប្តាហ៍មុន កុមារចាប់ពីអាយុ៦ខែទៅ ត្រូវការអាហារផ្សេងៗទៀត ពីព្រោះទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខអាចផ្តល់ថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមខ្លះមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់ឆាប់រហ័សរបស់កុមារឡើយ។
- ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាជាការសំខាន់ផងដែរដែលម្តាយគួរបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយអោយបានយ៉ាងហោចណាស់អាយុ ២ ឆ្នាំ ព្រោះសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងទឹកដោះម្តាយជួយអោយ ប្រភពគ្រឹះសម្រាប់កុមារក្នុងការរីកលូតលាស់ និងប្រឆាំងជំងឺផ្សេងៗ។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- បំបៅដោះកូនរបស់អ្នកតាមចិត្តកុមារ ចង់បន្ថែមពីលើអាហារបន្ថែម។
- បំបៅដោះកូនរបស់អ្នករហូតដល់កុមារអាយុ២ឆ្នាំ ឬលើស។
- ចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមនៅអាយុ៦ខែ ព្រមទាំងបន្តបំបៅដោះកុមារ។

(ពេលវេលាសរុប ៣០នាទី)

មេរៀនទី២. ការបន្តបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

បន្តបំបៅដោះកូនរហូតដល់ កូនរបស់អ្នកអាយុ២ឆ្នាំ ឬលើស

មេរៀនទី៣. អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្តាយ ដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីបរិមាណនិងប្រភេទអាហារដែលម្តាយគួរបរិភោគនៅពេលគាត់កំពុងបំបៅដោះកូន និងវិធានការសុខភាពដទៃទៀតដែលម្តាយបំបៅកូនដោយ ទឹកដោះគួរអនុវត្តដើម្បីសុខភាព។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ៤

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើអ្នកគិតថារូបភាពនេះនិយាយផ្តោតសំខាន់ពីអ្វី?
3) តើអ្នកផ្សេងៗគិតថាយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

សរសេរចម្លើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ និងពិភាក្សា។

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពនៅខាងស្តាំដែបង្ហាញពីម្តាយ និងកូនរបស់គាត់។
- ស្ត្រីក្រោយសម្រាលនិងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន។
- នៅក្នុងរូបភាពនេះដែរយើងមើលឃើញអាហារផ្សេងៗគ្នាទាំង៣ក្រុមដែលម្តាយគួរបរិភោគអាហារចម្រុះមុខរៀងរាល់ថ្ងៃ៖
  - អាហារថាមពល៖ ដូចជា បាយ ឬ មី នំបញ្ចុក ឬ នំប៉័ង
  - អាហារស្ថាបនា៖ ផលិតផលពីសត្វដូចជា ត្រី មាន់ សាច់ ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក ឬ តៅហ៊ូ
  - អាហារការពារ៖ ផ្លែឈើ និងបន្លែ ជាពិសេសបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង បន្លែពណ៌ទឹកក្រូច (ឧទាហរណ៍ ល្ពៅ ការ៉ុត) និងផ្លែឈើពណ៌លឿង និងទឹកក្រូច ដូចជាល្ហុងទុំ និង ស្វាយទុំ
- ម្តាយគួរបរិភោគអាហារអោយបានបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារក្រៅពេលនៅចន្លោះពេលបាយ ដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ខ្លួនគាត់ និងការលូតលាស់ទារករបស់គាត់ និងជួយអោយមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។
- រូបភាពផ្សេងទៀត យើងឃើញបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពកំពុងផ្តល់សេវាសុខភាព និងម្តាយដែលបានទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។
- រូបភាពចុងក្រោយ មានកុមារ និងម្តាយដែលគេងនៅក្នុងមុងជ្រលក់ថ្នាំការពារសត្វល្អិតខាំ។ សកម្មភាពនេះគឺដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ចូរបរិភោគអាហារអោយបានបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ និងអាហារផ្សេងៗចន្លោះពេលបាយដើម្បីទ្រទ្រង់ដល់ការលូតលាស់ទារករបស់អ្នក និងដើម្បីអោយមានទឹកដោះចេញគ្រប់គ្រាន់។
- ម្តាយគួរទៅមណ្ឌលសុខភាពទៀងទាត់ដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។
- នៅមណ្ឌលសុខភាព ម្តាយនឹងទទួលបានគ្រាប់ថ្នាំជីវជាតិអា និងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែក។ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពនឹងពន្យល់ពីពេលណា និងរបៀបលេបថ្នាំទាំងនោះ។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់មានជំងឺគ្រុនចាញ់ អ្នក និងកូនរបស់អ្នកត្រូវគេងក្នុងមុងដែលបានជ្រលក់ថ្នាំការពារសត្វល្អិតដើម្បីការពារជំងឺគ្រុនចាញ់។

(ពេលវេលាសរុប ៤០នាទី)

អាហារូបត្ថម្ភ និងការគាំពារសុខភាពក្នុងពេលបំបៅដោះ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី៤. ភាពចម្រុះមុខអាហារ៖ អាហារបីក្រុម

ទត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីតួនាទីនៃក្រុមអាហារនីមួយៗក្នុងចំណោមអាហារទាំងបីក្រុម ក្នុងការថែរក្សាសុខភាព និងការរីកលូតលាស់បានល្អសម្រាប់កុមារ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (១០នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១០

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើមានអ្វីខ្លះក្នុងរង្វង់ទាំងបី? តើអ្នកស្គាល់អាហារទាំងអស់នេះទេ? តើអ្នកតែងតែប្រើប្រាស់អាហារទាំងនេះនៅផ្ទះរបស់អ្នកដែរឬទេ?
3) តើរូបភាពអ្វីខ្លះខាងក្រោមរង្វង់ទាំងនេះ? តើរូបភាពទាំងនេះតំណាងអោយអ្វី?

សរសេរចម្លើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ៖

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- យើងមើលឃើញគ្រួសារបរិភោគអាហារច្រើនមុខខុសៗគ្នា។
- នៅក្រោមរូបភាពនេះ មានរង្វង់បី ដែលមានអាហារផ្សេងៗគ្នា ហើយវាតំណាងអោយ អាហារបីក្រុម។
  - អាហារថាមពល៖ ដូចជា បាយ គុយទាវ នំប៉ុង ដំឡូងបារាំង ប្រេងឆា ។ល។ អាហារថាមពល ជាធម្មតាបានមកពីរុក្ខជាតិ ប៉ុន្តែក៏បានមកពីសត្វផងដែរ ឧទាហរណ៍ ខ្លាញ់ និងប៉រ។ កុមារក្នុងរូបភាពគឺកំពុងរត់លេង។ ពួកគេមាន ថាមពលច្រើនដែលបានមកពីអាហារថាមពល។
  - អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖ ដើម្បីលូតលាស់ និងខ្លាំងក្លា យើងចាំបាច់បរិភាគ អាហារស្ថាបនារាងកាយ ដូចជា សាច់ ត្រី ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក សណ្តែកសៀង និងតៅហ៊ូ។ នៅក្នុងរូបភាពនេះ ក្មេងស្រីម្នាក់ គឺខ្ពស់ជាងក្មេងស្រីម្នាក់ទៀត ហើយរូបភាពតំណាងអោយការលូតលាស់ និងរឹងមាំ។
  - អាហារការពាររាងកាយ៖ ដូចជាបន្លែ ដែលបកសំបក ឆ្អិន កិនម៉ដ្ឋ និងផ្លែឈើដែលមានពណ៌ឆើតដូចជាបៃតងស្រស់ ពណ៌ទឹកក្រូច ពណ៌ក្រហម ឬពណ៌លឿង។ ពណ៌ទាំងអស់នេះបានមកពីប្រភេទខុសៗគ្នានៃវីតាមីនដែលមាននៅក្នុងផ្លែឈើ និងបន្លែ។ ក្នុងរូបភាពនេះ យើងមើលឃើញកុមារមានសុខភាពល្អពីរនាក់ និងវេជ្ជបណ្ឌិត។ កុមារមានសុខភាពល្អព្រោះពួកគេបរិភោគអាហារការពាររាងកាយពីជំងឺផ្សេងៗ។
- វាមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេដោយគ្រាន់តែហូបដើម្បីបំពេញក្រពះកុមារ។ យើងចាំបាច់ត្រូវ បញ្ចុកកុមារអាហារចម្រុះមុខចេញពីអាហារទាំងបីក្រុមខុសៗគ្នា។ នេះក៏ដោយសារតែអាហារជួយរាងកាយរបស់យើងខុសៗគ្នា ហើយជួយអោយរាងកាយមានថាមពល និងខ្លាំងក្លា និងការពារពីជំងឺ ព្រមទាំងជួយអោយខួរក្បាល អភិវឌ្ឍន៍ព្រមគ្នាផងដែរ។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ចាប់ពីអាយុ៦ខែ ចូរបញ្ចុកកូនរបស់អ្នកបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ធ្វើពីសាច់ ឬ ត្រី ឬ សណ្តែក ជាមួយនិងបន្លែគ្រប់ពេល។
- បញ្ចុកផ្លែឈើដល់កុមារដូចជា ចេកទុំ ឬ ស្វាយទុំ ឬ ផ្លែឈើទន់ៗដ៏ទៃទៀត ជាអាហារក្រៅពេល(កុមារអាយុ៩ - ២៤ខែ)។
- បន្តបំបៅដោះកូនរបស់អ្នករហូតដល់គាត់ ឬនាងអាយុ២ឆ្នាំ ឬលើស។

(ពេលវេលាសរុប ៤៥នាទី)

មេរៀនទី៤. ភាពចម្រុះមុខអាហារៈ អាហារបីក្រុម

អាហារបីក្រុម ៖ ហេតុអ្វីបានជាកូនរបស់អ្នកត្រូវការបរិភោគអាហារចម្រុះមុខ ?

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ចប់លើកទី ១

តើអ្នកមានសំនួរអ្វីទេ ?

អរគុណអ្នកថែទាំកុមារសម្រាប់ការចូលរួម និងរំលឹកពួកគាត់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃមេរៀនបន្ទាប់។

វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាល លើកទី ២

សម្ភារៈគ្រូឧទ្ទេស

មុនចាប់ផ្ដើមមេរៀនអ្នកគ្រូឧទ្ទេសត្រូវ៖

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- សន្លឹកផ្ទាត់
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឺតសរសេរ
- ស្កុត
- ធុងទឹក
- ចានដែកលាងដៃ
- កន្សែងជូតដៃ
- សាប៊ូលាងដៃ

ប្រភព៖ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ប្រភព៖ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី៥. ការរៀបចំអាហារប្រកបដោយអនាម័យ

ទត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីសារៈសំខាន់នៃអនាម័យចំណីអាហារ និងរបៀបធ្វើអោយអាហារមានសុវត្ថិភាព។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១៨

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (២០នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?

សរសេរចម្លើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ/ក្តារខៀន

2) តើអ្នកធ្លាប់ធ្វើតាមរបៀបដែលអ្នកឃើញក្នុងរូបភាពទាំងនេះដែរឬទេ?

3) តើវាងាយស្រួល ឬក៏លំបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការទាំងនេះ?
តើអ្វីខ្លះដែលងាយស្រួលក្នុងការធ្វើ?
តើអ្វីខ្លះដែលពិបាកក្នុងការធ្វើ?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាព៖

- ការបរិភោគអាហារ និងទឹកកខ្វក់អាចបណ្តាលអោយកុមារកើតជំងឺផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺរាក គ្រុនពោះវៀន អាសន្នរោគ និងជំងឺរលាកថ្លើម ។ល។
- អ្នកថែទាំកុមារតូចៗត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលរៀបចំ និងបញ្ចុកអាហារដល់កូនរបស់ខ្លួន ដើម្បីការពារពីជំងឺផ្សេងៗ។
- រូបភាពទាំងនេះ គឺជាការអនុវត្តន៍អនាម័យល្អ ដើម្បីធានាថាគ្រួសាររបស់អ្នកបរិភោគអាហារមានសុវត្ថិភាព និងរស់នៅស្អាត។

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

1. លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ មុនពេលរៀបចំ និងបញ្ចុកអាហារដល់កូន។
2. លាងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូអោយបានស្អាត ហើយទុកដាក់ក្នុងទូចាន ឬគ្របអោយបានល្អ។
3. គ្របអាហារដែលចម្អិនហើយអោយបានជិតដើម្បីការពាររុយ សត្វល្អិតផ្សេងៗ ធូលី និងមេរោគផ្សេងៗ។
4. ដាំទឹកសម្រាប់ផឹកអោយបានឆ្អិនល្អដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។
5. លាងបន្លែ និងផ្លែឈើអោយបានស្អាតមុននឹងចម្អិន ឬបរិភោគ។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ចូរលាង បន្លែ សាច់ ត្រី ជាមួយទឹកស្អាតអោយបានស្អាត។
- លាងដៃមុនចម្អិន និងមុនពេលបញ្ចុកកុមារ។
- លាងចាន ឆ្នាំង និងផ្រុញជាមួយទឹកស្អាត។
- គ្របអាហារ និងទុកដាក់សម្ភារៈនៅកន្លែងដែលស្អាត។
- ជានិច្ចកាលត្រូវផឹកទឹកឆ្អិន។

(ពេលវេលាសរុប ៤៥នាទី)

មេរៀនទី៥. ការរៀបចំអាហារប្រកបដោយអនាម័យ

អនាម័យចំណីអាហារ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី៦. ការលាងដៃជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់និងធ្វើបង្ហាញពីវិធីត្រឹមត្រូវនៃការលាងដៃ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

ផ្ទាំងរូបភាពទី២

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុល ជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) ហេតុអ្វីបានជាយើងចាំបាច់ត្រូវលាងដៃ?
3) តើយើងត្រូវលាងដៃរបស់យើងនៅពេលណាខ្លះ?

សរសេរចម្លើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ៖

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (២៥នាទី)

លាងដៃតាមពេលដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ នឹងជួយការពារការឆ្លងមេរោគចូលក្នុងអាហារ ឬ ទឹក ដែលធ្វើអោយកូន និងសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានជំងឺផ្សេងៗ។

ពណ៌នាពីរូបភាព៖

រូបភាពនេះបង្ហាញពីការលាងដៃត្រឹមត្រូវ ជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ។

ធ្វើបង្ហាញពីវិធីត្រឹមត្រូវនៃការលាងដៃ។ ទុកអោយអ្នកថែទាំកុមារអនុវត្តការលាងដៃតាមវិធីនេះ។ ស្នើអោយអ្នកថែទាំកុមារ ២ ទៅ៣នាក់ អនុវត្តការធ្វើបង្ហាញពីការលាងដៃ ដល់អ្នកថែទាំកុមារដទៃទៀត៖

1. ផ្សើមដៃជាមួយទឹក។
2. ដុសដៃនឹងសាប៊ូ រហូតសព្វនិងមានពពុះ។
3. ដុសដៃគ្រប់កន្លែង រយៈពេល ២០វិនាទី (រាប់ពី ១ ដល់ ២០ ឬច្រៀងចម្រៀងមួយបទដែលមានរយៈពេល ២០វិនាទី)៖
   - ក. ដុសបាតដៃ
   - ខ. ដុសខ្នងដៃ
   - គ. ដុសចន្លោះម្រាមដៃ និង
   - ឃ. ដុសក្រោមក្រចកដោយប្រើក្រចកដៃម្ខាងទៀត
   - ង. ដុសក្រចកនឹងបាតដៃម្ខាងទៀត។
4. ក្រោយរយៈពេល២០វិនាទី សម្អាតដៃជាមួយទឹកស្អាតរហូតដល់ជ្រះសាប៊ូ។
5. ជូតសម្ងួតដៃនឹងកន្សែងស្អាត ឬក៏ទុកអោយស្ងួតដោយសារខ្យល់។ កុំជូតដៃនឹងកន្សែង/ក្រណាត់ដែលកខ្វក់។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- លាងដៃជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូមុនពេលរៀបចំ និងបញ្ចុកអាហារ។
- លាងដៃរបស់អ្នក និងកូនរបស់អ្នកជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ មុនពេលបរិភោគអាហារ។
- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ ក្រោយចេញពីបង្គន់ ឬលាងគូទកូន។

(ពេលវេលាសរុប ៤៥នាទី)

មេរៀនទី៦. ការលាងដៃជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ

ប្រភពៈ យូនីសេហ្វ

មេរៀនទី៧. របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖ វគ្គ ១

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីអាហារដែលគេអាចប្រើដើម្បីធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១២

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (២០នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុល ជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើអ្នកស្គាល់អាហារណាខ្លះក្នុងរូបភាព?
3) សូមរៀបរាប់ពីរបៀបដែលគេរៀបចំអាហារទាំងនេះ?
4) តើអ្នកធ្លាប់បានរៀបចំអាហារសម្រាប់កូនដូចគ្នា ឬ ខុសគ្នាពីរូបភាពនេះដែរឬទេ?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពទាំងនេះបង្ហាញអំពីការរៀបចំ និងពាតអាហារផ្សេងៗសម្រាប់កុមារតូចៗ ដូចជា៖ ចេកពាត បបរពាត ស៊ុតផ្នែកក្រហម ដំឡូងផ្ទាពណ៌លឿង និងល្ពៅពាតម៉ដ្ឋ។ អាហារពាតមានសភាព ទន់ប៉ុន្តែមិនស្ងួតទេ។
- រូបភាពនៅខាងឆ្វេងគឺម្តាយកំពុងបំបៅដោះកូន មានន័យថាម្តាយត្រូវផ្តល់ទឹកដោះដល់កូន ព្រមទាំងផ្តល់អាហារបន្ថែមផងដែរ។
- រូបភាពនៅកណ្តាល គឺជាកុមារមានសុខភាពល្អ ព្រោះម្តាយរបស់ពួកគេបញ្ចុក អាហារបន្ថែមដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមដល់ពួកគេ (រូបភាពនៅខាងស្តាំ)។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកជាមួយអាហារប្រភពមកពីសត្វ ដូចជា ត្រី ឬ សាច់ ឬ ស៊ុត ឬ សណ្តែក រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកជាមួយបន្លែរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកជាមួយចានចង្កឹះ និងស្លាបព្រា។

(ពេលវេលាសរុប ៤០នាទី)

របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែមដល់កុមារតូចៗ (វគ្គ ១)

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី៨. របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖ វគ្គ ២

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីរបៀបចម្អិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងសម្រាប់កុមារតូចៗ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១៣

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុល ជាមួយពួកគាត់ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើអ្នកអាចរកអាហារទាំងនេះបានដែរឬទេ នៅក្នុងភូមិរបស់អ្នក?
3) តើអ្នកចេះរៀបចំធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងសម្រាប់កូនរបស់អ្នកដែរឬទេ?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (៥នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពទាំងនេះបង្ហាញអ្នកថែទាំកុមារ អំពីការរៀបចំធ្វើអាហារបន្ថែមដល់កុមារតូចៗ ដូចជា៖
  - **ត្រី៖** គួរចម្អិនអោយឆ្អិន និងបេះយកឆ្អឹងចេញហើយពាតអោយម៉ដ្ឋ។
  - **បន្លែ៖** គួរចិញ្ច្រាំអោយល្អិត និងចម្អិនអោយឆ្អិនល្អ។
  - **សាច់៖** គួរចិញ្ច្រាំអោយម៉ដ្ឋ និងចម្អិនអោយឆ្អិនល្អ។
- រូបភាពនៅខាងឆ្វេង គឺម្តាយកំពុងបំបៅដោះកូន មានន័យថាម្តាយត្រូវបំបៅទឹកដោះដល់កុមារ មុនផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារតូចៗ។
- រូបភាពកុមារនៅកណ្តាលជាកុមារមានសុខភាពល្អ ព្រោះម្តាយរបស់ពួកគេបញ្ចុក អាហារបន្ថែមដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ (ដូចរូបភាពនៅខាងស្តាំ)។

អាហារបន្ថែមល្អគួរមានអាហារចម្រុះមុខលាយបញ្ចូលគ្នា យកចេញពីក្រុម និងប្រភេទអាហារនីមួយៗ៖

អាហារម្សៅ + អាហារមានជាតិសាច់ ឬ សណ្តែក + បន្លែ + ប្រេងឆា/ខ្លាញ់បន្តិច

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកជាមួយត្រី ឬ សាច់ ឬ ស៊ុត ឬ សណ្តែក រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- អាហារបន្ថែមល្អ គួរមានអាហារចម្រុះមុខលាយគ្នាបញ្ចូលគ្នាយកចេញពីអាហារបីក្រុម រួមមាន អាហារម្សៅ អាហារមានជាតិសាច់ ឬ សណ្តែក បន្លែ និងប្រេងឆា/ខ្លាញ់។

(ពេលវេលាសរុប ៣០នាទី)

របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែមដល់កុមារតូចៗ (វគ្គ ២)

ប្រភពៈ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ចប់លើកទី ២

តើអ្នកមានសំនួរអ្វីទេ ?

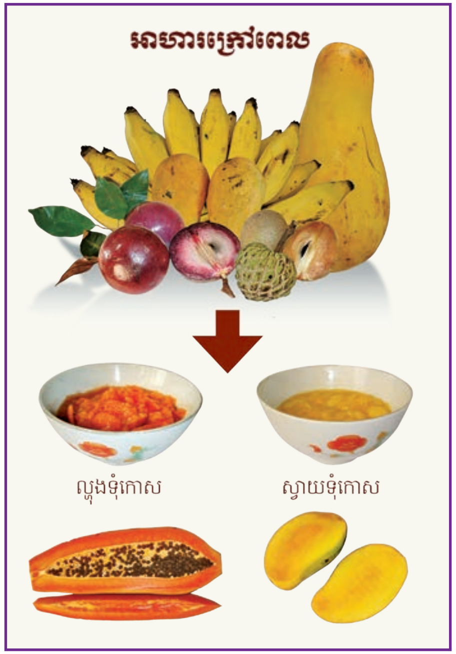
អរគុណអ្នកថែទាំកុមារសម្រាប់ការចូលរួម និងរំលឹកពួកគាត់ពីកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃមេរៀនបន្ទាប់។

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៣

សម្ភារៈត្រូវការ

មុនចាប់ផ្តើមមេរៀនអ្នកត្រូវ៖

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- សន្លឹកផ្ទាត់
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឹតសរសេរ
- ស្កុត
- សម្ភារៈចម្អិន (ចាន ឆ្នាំង កាំបិត ជ្រុញ ចាន ស្លាបព្រា អុស/ធ្យូង ។ល។)
- គ្រឿងផ្សំ



ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី៩. អាហារក្រៅពេល (ផ្លែឈើ)

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីការជ្រើសរើស និងរបៀបរៀបចំអាហារក្រៅពេលសមស្របសម្រាប់កុមារ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

ផ្ទាំងរូបភាពទី៣

លាងចេកទុំជាមួយទឹកស្អាត

បកសំបកចេកពាក់កណ្ដាល

កោសចេកស្រាលៗជាមួយស្លាបព្រា

ពាតចេកឲ្យម៉ដ្ឋ

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើអ្នកមានផ្លែឈើទាំងអស់នេះ នៅក្នុងភូមិរបស់អ្នកដែរឬទេ?
3) តើមានអាហារណាខ្លះទៀតដែលល្អសម្រាប់ធ្វើជាអាហារក្រៅពេល?
4) តើអាហារក្រៅពេលណាខ្លះដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាពកូនរបស់អ្នក?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- ចេកទុំ និងល្ហុងទុំ អាចបញ្ចុកកុមារជាអាហារក្រៅពេល នៅចន្លោះអាហារពេល។ ផ្លែឈើផ្សេងទៀតដូចជា ស្វាយទុំ ដំឡូងជ្វា ត្រាវ ឬទឹកសណ្ដែក ក៏អាចបញ្ចុកកុមារជាអាហារក្រៅពេលបានផងដែរ។ ផ្លែឈើស្ថិតនៅក្នុងអាហារការពាររាងកាយ។
- វាជាការប្រសើរបំផុត ការដែលអ្នកថែទាំកុមារមិនផ្ដល់អាហារក្រៅពេលដូចជា៖ ស្ករគ្រាប់ នំកញ្ចប់ ទឹកក្រូចមានហ្គាស ព្រោះវាគ្រាន់តែបំពេញក្រពះកុមារ ប៉ុន្តែវាមិនល្អសម្រាប់សុខភាពទេ។
- រូបភាពទាំងនេះ បង្ហាញពីការរៀបចំផ្លែឈើធ្វើជាអាហារក្រៅពេលសម្រាប់កុមារដែលត្រូវការអាហារនេះ និងពាតអោយម៉ដ្ឋ៖

បង្ហាញរូបភាពពីការរៀបចំផ្លែចេក៖

1. លាងចេកទុំជាមួយទឹកស្អាត
2. បកសំបកចេកពាក់កណ្ដាល
3. កោសចេកស្រាលៗជាមួយស្លាបព្រា
4. ពាតចេកអោយម៉ដ្ឋ

ពន្យល់ថា បន្ទាប់ពីកុមារអាយុ៩ខែទៅ កុមារអាចញ៉ាំផ្លែឈើជាដុំតូចៗ ដូចជាចេកទុំ ល្ហុងទុំ និងស្វាយទុំដោយខ្លួនឯងបានហើយ។

៤ បូកសរុប និងសន្និដ្ឋានមេរៀន (៥នាទី)

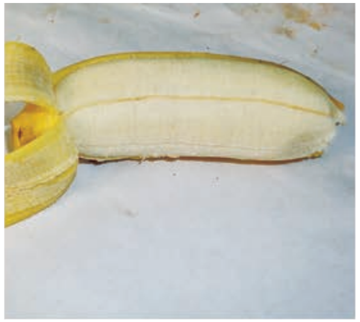
ផ្ដល់សារគន្លឹះ៖

- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកផ្លែឈើទុំដូចជាចេក ល្ហុង ស្វាយ ជាអាហារក្រៅពេល។

(ពេលវេលាសរុប ៣៥នាទី)

មេរៀនទី ៩. អាហារក្រៅពេល (ផ្លែឈើ)

លាងចេកទុំជាមួយទឹកស្អាត


បកសំបកចេកពាក់កណ្តាល

កោសចេកស្រាលៗ
ជាមួយស្លាបព្រា

ពាតចេកឲ្យម៉ដ្ឋ

មេរៀនទី ១០. អាហារបន្ថែមសមស្របតាមក្រុមអាយុកុមារ

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីអនុសាសន៍លើភាពញឹកញាប់ បរិមាណ និងភាពខាប់នៃអាហារបន្ថែម សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុខុសៗគ្នា ចាប់ពី ៦ ខែឡើងទៅ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (១០នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១៤ ១៥ ១៦ ១៧

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (៣០នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) សូមមើលប្រអប់នៅខាងស្តាំ តើគេចង់បង្ហាញពីអ្វី?
3) តើបរិមាណអាហារសម្រាប់ទារកអាយុ ៦ខែប៉ុន្មាន? ៧ទៅ៨ ខែប៉ុន្មាន? ៩ទៅ១១ខែប៉ុន្មាន? ១២ទៅ២៤ខែប៉ុន្មាន?
4) តើក្រុមអាយុកុមារ ៦ខែ ៧ទៅ៨ខែ ៩ទៅ១១ខែ ១២ទៅ២៤ខែ គួរបញ្ចុកអាហារប៉ុន្មានដង?
5) តើមានប្រភេទអាហារណាខ្លះដែលអាចបញ្ចុកទារកនៅអាយុ ៦ខែ ៧ទៅ៨ខែ ៩ទៅ១១ខែ ១២ទៅ២៤ខែ?
6) តើកុមារគួរចាប់ផ្តើមញ៉ាំផ្លែឈើស្រស់ជាអាហារក្រៅពេលនៅអាយុប៉ុន្មាន?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពទាំងនេះសង្ខេបពីការរៀបចំអាហារបន្ថែម សម្រាប់កុមារប្រើប្រាស់អាហារផ្សេងៗគ្នា
- នៅពេលកូនអ្នកមានអាយុ៦ខែត្រូវការអាហារបន្ថែមលើទឹកដោះម្តាយ។អាហារបន្ថែមដែលត្រូវយកមកផ្តល់អោយកុមារមានបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ហើយត្រូវយកមកអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖
  - **នៅពេលកុមារអាយុ ៦ខែ ត្រូវបញ្ចុក៖**
    - បញ្ចុកកូនរបស់អ្នក ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ព្រឹក ១ ដង ល្ងាច ១ដង។
    - បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងកិនអោយម៉ដ្ឋ ២ ទៅ ៣ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយពេល។ បៅដោះ ៨ ដងក្នុង ២៤ម៉ោង។
  - **នៅពេលកុមារអាយុ ៧ទៅ៨ខែ ត្រូវបញ្ចុក៖**
    - បញ្ចុកកូនរបស់អ្នក ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ព្រឹក ១ដង ថ្ងៃត្រង់ ១ដង ល្ងាច ១ដង។
    - បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗចាប់ពី ៣ស្លាបព្រាបាយ ក្នុងមួយពេលដល់កន្លះចានចង្កឹះ ក្នុងមួយពេល។ បៅដោះ៨ដងក្នុង២៤ម៉ោង។
  - **នៅពេលកុមារអាយុ ៩ទៅ១១ខែ ត្រូវបញ្ចុក៖**
    - បញ្ចុកកូនរបស់អ្នក ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ព្រឹក ១ដង ថ្ងៃត្រង់ ១ដង ល្ងាច ១ដង។
    - បង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗចាប់ពី កន្លះចានចង្កឹះក្នុងមួយពេល ដល់កាចចានចង្កឹះ ក្នុងមួយពេល។ បៅដោះ៦ដងក្នុង២៤ម៉ោង។
    - ផ្តល់អាហារក្រៅពេលនៅពេលរសៀលមួយដង។ អាហារក្រៅពេលអាចជាអាហារដែល កុមារតូចអាចកាន់បានដោយខ្លួនឯង ដូចជាផ្លែឈើទុំ ល្ហុង ចេក ស្វាយ ដំឡូងផ្វា ត្រាវ ។ល។
  - **នៅពេលកុមារអាយុ ១២ទៅ២៤ខែ ត្រូវបញ្ចុក៖**
    - បញ្ចុកកូនរបស់អ្នក ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ព្រឹក ១ដង ថ្ងៃត្រង់ ១ដង ល្ងាច ១ដង។
    - ផ្តល់ ១ចានចង្កឹះពេញ ក្នុងមួយពេល។ បៅដោះ៣ដងក្នុង២៤ម៉ោង។
    - ផ្តល់អាហារក្រៅពេល២ដងមួយដងនៅចន្លោះពេលព្រឹកនិងបាយថ្ងៃត្រង់និងមួយដងទៀតនៅពេលរសៀល។ អាហារក្រៅពេលអាចជាអាហារដែលកុមារតូចៗអាចកាន់បាន ដោយខ្លួនឯង ដូចជាផ្លែឈើទុំ ស្វាយ ល្ហុង ចេក ដំឡូងផ្វា ត្រាវ ។ល។

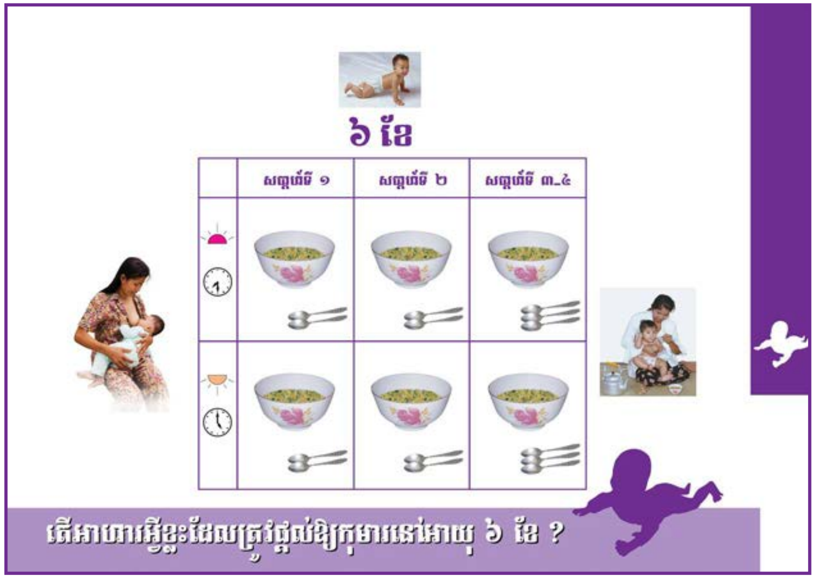
៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- បង្កើនបរិមាណ និងចំនួនដងអាហារបន្ថែមតាមការធំលូតលាស់របស់កុមារ។
- បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកនូវផ្លែឈើទុំ ជាអាហារក្រៅពេល ដូចជា ចេក ល្ហុង និងស្វាយ។

(ពេលវេលាសរុប ៦០នាទី)

មេរៀនទី ១០. អាហារបន្ថែមសមស្របតាមអាយុកុមារ



ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី ១១. ការបញ្ចុកអាហារបន្ថែមដោយសកម្ម

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់អំពីវិធីក្នុងការបញ្ចុកអាហារបន្ថែមដោយសកម្មដល់កុមារ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ២៦

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើសមាជិកគ្រួសារណាខ្លះអាចជួយបញ្ចុកអាហារដល់កុមារបាន?
3) តើមានមធ្យោបាយណាខ្លះដែលមាតាបិតា យាយតា បងប្អូនស្រីប្រុស អាចជួយអោយកុមារហូបអាហារបានច្រើន?

សរសេចម្លើយនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពទាំងនេះ បង្ហាញពីម្តាយនិងអ្នកថែទាំកុមារបញ្ចុកអាហារដោយសកម្មដល់កូនរបស់គាត់ មានការសរសើរ និងការលើកទឹកចិត្តអោយកុមារញ៉ាំអាហារ។
- សម្រាប់ទារកអាយុ៦ខែ ដែលទើបតែរៀនញ៉ាំអាហារត្រូវដាក់ទារកនៅលើភ្លៅរបស់អ្នក ពេលបញ្ចុកអាហារត្រូវមើលមុខទារក និងអត់ធ្មត់ ហើយព្យាយាមបញ្ចុកអោយបានច្រើនផង សូម្បីតែកុមារខ្ជាក់ចេញក៏ដោយ។
- មាតាបិតា យាយតា បងប្អូនស្រីប្រុសនិងសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀតត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីអោយកុមារញ៉ាំអាហារបានសារជាតិចិញ្ចឹមបានគ្រប់គ្រាន់។
- ជាធម្មតាកុមារតូចៗញ៉ាំយឺតណាស់ យើងចាំបាច់ត្រូវចំណាយពេលអោយបានច្រើន ពេលបញ្ចុកអាហារដល់កុមារម្តង។
- កុមារតូចៗចូលចិត្តពណ៌ផ្សេងៗ។ ការដាក់អាហារក្នុងចានមានពណ៌ ឬស្លាបព្រាមានពណ៌អាចជួយអោយកុមារញ៉ាំអាហារបានច្រើន។
- ប្រសិនបើ កុមារធំបន្តិចអាចញ៉ាំអាហារដោយមានការលេងកំសាន្តដែលធ្វើអោយកុមារញ៉ាំអាហារបានគ្រប់គ្រាន់។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- បង្កើតបរិយាកាសរីករាយពេលបញ្ចុកអាហារកុមារឧទាហរណ៍ទះដៃទាំងពីរ ធ្វើមុខកំប្លែង បើកមាត់របស់អ្នកអោយធំ និយាយពាក្យលើកទឹកចិត្ត។
- បញ្ចុកកុមារយឺតៗ និងអត់ធ្មត់ ព្រមទាំងលើកទឹកចិត្តអោយកុមារញ៉ាំ ហើយសូម កុំបង្ខំកុមារ។
- ធ្វើកំប្លែង និងលេងកំសាន្តដើម្បីលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកញ៉ាំអាហារអស់ពីចាន។

(ពេលវេលាសរុប ៣៥នាទី)

មេរៀនទី ១១. ការបញ្ចុកអាហារបន្ថែមដោយសកម្ម

ជំរុញលើកទឹកចិត្តកុមារញ៉ាំឱ្យបានច្រើន

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ចម្អិនអាហារបង្ហាញទី ១. ការរៀបចំបបរជាមួយអង្ករ ត្រី និងបន្លែ

ខត្ថុបំណង៖ ផ្តល់ជំនាញអនុវត្ត និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងដល់អ្នកថែទាំកុមារ ពីការរៀបចំអាហារបន្ថែម ។

១ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ និងការអនុវត្ត (៦០នាទី)

មុខអាហារទី ១៖ បបរអង្ករ ជាមួយ ត្រី និង ស្លឹកម្រុំ
(សូមមើលឧបសម្ព័ន ១៖ មុខអាហារទី១)

ចំណាំ៖

- ត្រូវរៀបចំបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងបរិមាណច្រើនទុកជាមុន មុនពេលចាប់ផ្តើមមេរៀន
- សរសេរមុខអាហារនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (សូមសរសេរទុកមុន មុនចាប់ផ្តើមមេរៀន)

ជំហានសកម្មភាព៖

១) ប្រាប់ពីគោលបំណង៖
២) បង្ហាញរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១១ និង ១៣
៣) សួរសំនួរខាងក្រោម និងពិភាក្សាជាមួយ អ្នកថែទាំកុមារ៖

- តើអ្នកអាចធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងនេះនៅផ្ទះបានទេ?
- ប្រសិនបើអ្នកពុំមានគ្រឿងផ្សំមួយ តើអ្នកអាចប្រើប្រាស់អាហារប្រហាក់ប្រហែលដែលមាននៅផ្ទះអ្នក ឬ ទិញបានដែរឬទេ?

៤) ពន្យល់និងសង្ខេប ដល់អ្នកថែទាំកុមារ៖

- វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ចំពោះការចម្អិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងសម្រាប់កុមារ។ អ្នកអាចបន្ថែម ត្រី ឬ សាច់ ឬ ស៊ុត ឬ សណ្តែក ឬ តៅហ៊ូ និងបន្លែ (ត្រកួន ផ្ទី ល្ពៅ ឬបន្លែស្រដៀងគ្នាដែលអាចរកបាននៅតាមផ្ទះ)។
- បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងគួរតែខាប់ និងមិនអាចហូរធ្លាក់ចេញពីស្លាបព្រានៅពេលកាន់ផ្អៀងស្លាបព្រា។ នេះបញ្ជាក់ថាវាសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹម។ បបរខាប់ជួយអោយកូនរបស់អ្នកលូតលាស់ និងខ្លាំងក្លាប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ។

៥) អាន និងពន្យល់មុខអាហារដល់អ្នកថែទាំកុមារមុនពេលចាប់ផ្តើមចម្អិន
៦) ធ្វើបង្ហាញពីរបៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖

- បង្ហាញពីការលាងសម្ភារៈ
- បង្ហាញពីការលាងដៃដែលត្រឹមត្រូវ
- បង្ហាញពីការលាងអង្ករ សាច់ បន្លែ និងរបៀបចិញ្ច្រាំ ស្ងោរ ពាត។ល។
- បង្ហាញពីការលាយគ្រឿងផ្សំ និងបរិមាណដើម្បីចម្អិនអោយបានបរិមាណ កន្លះចានចង្កឹះ កាចចានចង្កឹះ និង ពេញចានចង្កឹះ

៧) ជួសអាហារអោយម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ ទៅតាមតម្រូវការរបស់កុមារ ហើយអ្នកថែទាំកុមារភ្លក្ស និងវាយតម្លៃ បបរទៅលើ (រសជាតិ ភាពខាប់ ក្លិន ពណ៌ និងបរិមាណ)
៨) អនុវត្តការបញ្ចុកដោយសកម្ម
៩) សួរអ្នកថែទាំកុមារ ប្រសិនបើពួកគាត់មានសំណួរ

២ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ❖ ត្រី សាច់ ស៊ុត ឬ តៅហ៊ូ គឺជាអាហារដែលអ្នកអាចបន្ថែមទៅក្នុងបបរសម្រាប់កូនរបស់អ្នកបាន។
- ❖ អ្នកថែទាំកុមារគួរចម្អិនអាហារសម្រាប់កូនតូចរបស់គាត់អោយបានឆ្អិនសព្វ ទន់ និងពាតអោយម៉ដ្ឋ។
- ❖ ចម្អិនបបរហូតដល់ខាប់ មិនអាចហូរធ្លាក់ចេញពីស្លាបព្រា។

(ពេលវេលាសរុប ៧០នាទី)

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៤

សម្ភារៈគ្រូឧទេស

មុនចាប់ផ្តើមមេរៀនអ្នកគ្រូឧទេស

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- សន្លឹកផ្ទាត់ និងផ្ទាំងរូបភាពរៀបចំសណ្តែកដី និងស៊ុតក្រឡុក
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឺតសរសេរ
- ស្កុត
- សម្ភារៈចម្អិន (ចាន ឆ្នាំង កាំបិត ជ្រុញ ចាន ស្លាបព្រា អុស/ធ្យូង ។ល។)
- គ្រឿងផ្សំ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ចម្អិនអាហារបង្ហាញទី ២. ការរៀបចំបបរជាមួយ ដំឡូងជ្វា ត្រាវ សណ្តែកដី និង ស៊ុត

វត្ថុបំណង៖ ផ្តល់ជំនាញអនុវត្ត និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងដល់អ្នកថែទាំកុមារ ពីការរៀបចំអាហារបន្ថែម ។

១ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ និងការអនុវត្ត (១២០នាទី)

មុខអាហារទី ២៖ បបរដំឡូងជ្វា ជាមួយ សណ្តែកដី និងផ្អី
(សូមមើលឧបសម្ព័ន ១៖ មុខអាហារទី២)

មុខអាហារទី ៣៖ បបរត្រាវ ជាមួយ ស៊ុត និងស្ពៃចង្កឹះ
(សូមមើលឧបសម្ព័ន ១៖ មុខអាហារទី៣)

ចំណាំ៖

- ត្រូវរៀបចំបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងបរិមាណច្រើនទុកជាមុន មុនពេលចាប់ផ្តើមមេរៀន
- សរសេរមុខអាហារនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (សូមសរសេរទុកមុន មុនចាប់ផ្តើមមេរៀន)

ដំហានសកម្មភាព៖

១) ស្វាគមន៍
២) ប្រាប់ពីគោលបំណង៖
៣) សុំពេលវេលា (មួយព្រឹក)
៤) បង្ហាញរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១០ ១១ និង ២៦ និង សួរសំនួរខាងក្រោម៖

- តើអ្នកបានធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងនេះនៅផ្ទះដែរឬទេ?
- តើអ្នកបានប្រើប្រាស់គ្រឿងផ្សំអ្វីខ្លះដើម្បីធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង?

ពន្យល់និងសង្ខេប ដល់អ្នកថែទាំកុមារ៖

- វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ចំពោះការចម្អិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង សម្រាប់កុមារ។ អ្នកអាចបន្ថែម ត្រី ឬ សាច់ ឬ ស៊ុត ឬ សណ្តែកដី ឬ តៅហ៊ូ និងបន្លែ (ត្រកួន ផ្អី ល្ពៅ ឬបន្លែស្រដៀងគ្នាដែលអាចរកបាននៅតាមផ្ទះ)។
- បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងគួរតែខាប់ និងមិនអាចហូរធ្លាក់ចេញពីស្លាបព្រានៅពេលកាន់ផ្អៀងស្លាបព្រា។ នេះបញ្ជាក់ថាវាសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹម។ បបរខាប់ជួយអោយកូនរបស់អ្នកលូតលាស់ និងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ។

៥) ជ្រើសរើសអ្នកថែទាំកុមារចំនួនបីក្រុម (ច្រើនបំផុត៣នាក់ក្នុង១ក្រុម) ហើយជ្រើសរើសមេក្រុម
៦) ធ្វើបង្ហាញពីរបៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖

- អាន និងពន្យល់មុខអាហារដល់អ្នកថែទាំកុមារមុនពេលចាប់ផ្តើមចម្អិន
- បង្ហាញពីការលាងសម្ភារៈ
- បង្ហាញពីការលាងដៃដែលត្រឹមត្រូវ និងអោយអ្នកថែទាំកុមារលាងដៃ
- អោយអ្នកថែទាំកុមារបង្ហាញពីការលាងដំឡូងជ្វា ត្រាវ ស៊ុត បន្លែ និងរបៀបបុកសណ្តែកដី ក្រឡុកស៊ុត ចិញ្ច្រាំ ពត។ល។
- អោយអ្នកថែទាំកុមារបង្ហាញពីការលាយគ្រឿងផ្សំ និងបរិមាណដើម្បីចម្អិនអោយបានបរិមាណ កន្លះចានចង្កឹះ កាចចានចង្កឹះ និង ពេញចានចង្កឹះ

៧) វាយតម្លៃបបរ៖
អោយម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារដួសអាហារទៅតាមតម្រូវការរបស់កុមារ ហើយអោយអ្នកថែទាំកុមារភ្លក្ស និងវាយតម្លៃ បបរទៅលើ (រសជាតិ ភាពខាប់ ក្លិន ពណ៌ និងបរិមាណ)
៨) អនុវត្តន៍ដួសអាហារតាមអនុសាសន៍ (ក្រុមអាយុ)
៩) អនុវត្តការបញ្ចុកដោយសកម្ម
១០) លាងទុកដាក់
១១) សួរអ្នកថែទាំកុមារ ប្រសិនបើពួកគាត់មានសំណួរ

២ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ❖ សណ្តែកដី ឬ ស៊ុត គឺជាអាហារដែលអ្នកអាចបន្ថែមទៅក្នុងបបរសម្រាប់កូនរបស់អ្នកបាន។
- ❖ សូមចាំថាពេលបញ្ចុកអាហារ គឺជាអំឡុងពេលសម្រាប់ការរៀន និងស្រលាញ់ ដូច្នេះសូមនិយាយទៅកាន់កុមារ និងត្រូវមើលមុខកុមារ។

(ពេលវេលាសរុប ១៣០នាទី)

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៥

សម្ភារៈគ្រូឧទ្ទេស

មុនចាប់ផ្តើមមេរៀនអ្នកគ្រូឧទ្ទេស

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- សន្លឹកផ្ទាត់
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឺតសរសេរ
- ស្កុត
- សម្ភារៈចម្អិន (ចាន ឆ្នាំង កាំបិត ជ្រុញ ចាន ស្លាបព្រា អុស/ធ្យូង ។ល។)
- គ្រឿងផ្សំ

ប្រភព៖ កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ចម្អិនអាហារបង្ហាញទី ៣. ការរៀបចំបបរជាមួយ អង្ករថ្លើមជ្រូក និង សាច់មាន់

វត្ថុបំណង៖ ផ្តល់ជំនាញអនុវត្ត និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងដល់អ្នកថែទាំកុមារ ពីការរៀបចំអាហារបន្ថែម ។

១ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ និងការអនុវត្ត (១២០នាទី)

មុខអាហារទី ៤៖ បបរអង្ករ ជាមួយ ថ្លើមជ្រូក និងស្លឹកបាស
(សូមមើលឧបសម្ព័ន ១៖ មុខអាហារទី៤)

មុខអាហារទី ៥៖ បបរអង្ករ ជាមួយ សាច់មាន់ និងត្រកួន
(សូមមើលឧបសម្ព័ន ១៖ មុខអាហារទី៥)

ចំណាំ៖
- ត្រូវរៀបចំបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងបរិមាណច្រើនទុកជាមុន មុនពេលចាប់ផ្តើមមេរៀន
- សរសេរមុខអាហារនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (សូមសរសេរទុកមុន មុនចាប់ផ្តើមមេរៀន)

ជំហានសកម្មភាព៖

១) ស្វាគមន៍
២) ប្រាប់ពីគោលបំណង៖
៣) សុំពេលវេលា (មួយព្រឹក)
៤) បង្ហាញរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១០ ១១ និង ២៦ និង សួរសំនួរខាងក្រោម៖
- តើអ្នកបានធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងនេះនៅផ្ទះដែរឬទេ?
- តើអ្នកបានប្រើប្រាស់គ្រឿងផ្សំអ្វីខ្លះដើម្បីធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង?

ពន្យល់និងសង្ខេប ដល់អ្នកថែទាំកុមារ៖
- វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ចំពោះការចម្អិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង សម្រាប់កុមារ។ អ្នកអាចបន្ថែម ត្រី ឬ សាច់ ឬ ស៊ុត ឬ សណ្តែកដី ឬ តៅហ៊ូ និង បន្លែ (ត្រកួន ផ្ទី ល្ពៅ ឬបន្លែស្រដៀងគ្នាដែលអាចរកបាននៅតាមផ្ទះ)។
- បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងគួរតែខាប់ និងមិនអាចហូរធ្លាក់ចេញពីស្លាបព្រានៅពេលកាន់ផ្អៀងស្លាបព្រា។ នេះបញ្ជាក់ថាវាសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹម។ បបរខាប់ជួយអោយកូនរបស់អ្នកលូតលាស់ និងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ។

៥) ជ្រើសរើសអ្នកថែទាំកុមារចំនួនបីក្រុម (ច្រើនបំផុត៣នាក់ក្នុង១ក្រុម) ហើយជ្រើសរើសមេក្រុម
៦) ធ្វើបង្ហាញពីរបៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម៖
- អាន និងពន្យល់មុខអាហារដល់អ្នកថែទាំកុមារមុនពេលចាប់ផ្តើមចម្អិន
- បង្ហាញពីការលាងសម្ភារៈ
- បង្ហាញពីការលាងដៃដែលត្រឹមត្រូវ និងអោយអ្នកថែទាំកុមារលាងដៃ
- អោយអ្នកថែទាំកុមារបង្ហាញពីការលាងអង្ករ សាច់ បន្លែ និងរបៀបចិញ្ច្រាំ ៣ត។ល។
- អោយអ្នកថែទាំកុមារបង្ហាញពីការលាយគ្រឿងផ្សំ និងបរិមាណដើម្បីចម្អិនអោយបានបរិមាណកន្លះចានចង្កឹះ កាចចានចង្កឹះ និង ពេញចានចង្កឹះ

៧) វាយតម្លៃបបរ៖
អោយម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារជ្រួសអាហារ ទៅតាមតម្រូវការរបស់កុមារ ហើយ អោយអ្នកថែទាំកុមារភ្លក្ស និងវាយតម្លៃ បបរទៅលើ (រសជាតិ ភាពខាប់ ក្លិន ពណ៌ និងបរិមាណ)
៨) អនុវត្តន៍ជួសអាហារតាមអនុសាសន៍ (ក្រុមអាយុ)
៩) អនុវត្តការបញ្ចុកដោយសកម្ម
១០) លាងទុកដាក់
១១) សួរអ្នកថែទាំកុមារ ប្រសិនបើពួកគាត់មានសំណួរ

២ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

❖ អាហារមានប្រភពមកពីសត្វដូចជា សាច់មាន់ សាច់ ត្រី និងស៊ុត ជួយកុមារឡើងទម្ងន់ កំលាំងមាំមួន និងរហ័សរហួន។

❖ អាហារមានប្រភពមកពីសត្វ មានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីអោយកុមារមានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ និងរៀនពូកែ។

(ពេលវេលាសរុប ១៣០នាទី)

វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាល លើកទី ៦

សម្ភារៈគ្រូឧទ្ទេស

មុនចាប់ផ្ដើមមេរៀនអ្នកគ្រូឧទ្ទេស

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- សន្លឹកផ្ទាត់
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឺតសរសេរ
- ស្កុត
- សម្ភារៈចម្អិន (ចាន ឆ្នាំង កាំបិត ជ្រុញ ចាន ស្លាបព្រា អុស/ធ្យូង ។ល។)
- គ្រឿងផ្សំ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី ១២. ការចិញ្ចឹមកុមារក្នុងពេលឈឺ អាយុចាប់ពី ៦ ខែ

វត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីការផ្តល់អាហារសមស្របក្នុងពេលកុមារមានជំងឺ និងក្រោយពេលជើបពីឈឺ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ២៥

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើអ្នកដទៃទៀតគិតដូចម្តេចដែរ?
3) តើកុមារជារឿយៗធ្លាប់មានជំងឺអ្វីខ្លះ?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពនៅខាងស្តាំដៃនេះ បង្ហាញពីកុមារឈឺ/មានជំងឺ
- រូបភាពទី១ កុមារមានជំងឺរាក ហើយត្រូវការបង្គ្រប់ជាតិទឹកដោយអូ៉រ៉ាលីត្រ។ អ្នកនឹងទទួលបានទឹកអូ៉រ៉ាលីត្រ នៅពេលម្តាយនាំកូនទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ ព្រមទាំងទទួល បានការណែនាំពីការប្រើប្រាស់វាទៀតផង។
- រូបភាពបន្ទាប់ គឺកុមារកំពុងយំដោយសារក្តៅខ្លួន និងរូបភាពមួយទៀតកុមារកំពុងយំផង ក្អួតផង។
- ជំងឺរាក និងក្អួតអាចធ្វើអោយកុមារបាត់បង់ជាតិទឹក និងអាហារដែលកុមារបានញ៉ាំ។ កុមារអាចនឹងខ្សោះជាតិទឹក ដោយសារតែរាងកាយមិនមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅខាងក្នុងខ្លួន។ កុមារក៏អាចស្រកទម្ងន់ផងដែរ។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (៥នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ប្រសិនបើកុមារមានជំងឺរាក ឬ ក្អួត សូមស្វែងរកការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត ដើម្បីទទួលបានទឹកអូ៉រ៉ាលីត្រ ព្រមទាំងការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់វា។
- អំឡុងពេលឈឺសូមផ្តល់ជាតិទឹករួមទាំងអាហារ៖ ទឹកដោះម្តាយ បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ទឹកដូង និងទឹកឆ្អិនអោយបានញឹកញាប់។
- ដោយសារតែកុមារមានជំងឺ អ្នកថែទាំកុមារចាំបាច់ត្រូវបញ្ចុកអាហារដល់កូនដោយអត់ធ្មត់ និងលើកទឹកចិត្តអោយកុមារញ៉ាំ តាមរយៈការនិយាយជាមួយកូន និងជួយកូនអោយញ៉ាំអាហារបានច្រើន។

មេរៀនទី ១២. ការចិញ្ចឹមកុមារក្នុងពេលឈឺអាយុចាប់ពី ៦ ខែ

ការចិញ្ចឹមកុមារក្នុងពេលឈឺ អាយុចាប់ពី ៦ ខែ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

មេរៀនទី ១៣. រៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ដោយយកចេញពីអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ

ទត្ថុបំណង៖ រៀបរាប់ពីវិធីរបៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ដោយយកចេញពីអាហារគ្រួសារ។

១ បង្ហាញសន្លឹកផ្ទាត់ (៥នាទី)

បង្ហាញរូបភាពទៅអ្នកថែទាំកុមារ៖

សន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១៩

២ សួរ និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំកុមារ (១៥នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារអំពីរូបភាព និងពិភាក្សាអោយបានផុសផុលជាមួយពួកគាត់ ដោយសួរសំនួរខាងក្រោម៖

1) តើរូបភាពទាំងនេះ ប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីខ្លះ?
2) តើអ្នកថែទាំកុមាររៀបចំអាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារយ៉ាងដូចម្តេច?
3) តើអ្នកថែទាំកុមារធ្វើអាហារបន្ថែមយ៉ាងដូចម្តេចពីអាហារគ្រួសារសម្រាប់កុមារអាយុពីប៉ុន្មានខែទៅ?

៣ ពន្យល់ទៅអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ពណ៌នា និងពន្យល់ពីរូបភាពនីមួយៗ៖

- រូបភាពនៅខាងឆ្វេង បង្ហាញពីការរៀបចំអាហារសម្រាប់គ្រួសារដោយប្រើប្រាស់អាហារចម្រុះមុខ។
- អាហារគ្រួសារ អាចរៀបចំជាបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងបញ្ចុកកុមារចាប់ពីអាយុ ៩ខែឡើងទៅ។
- រូបភាពបន្ទាប់អ្នកថែទាំកុមារ បានប្រើប្រាស់ស្លាបព្រាដើម្បីពាតអាហារគ្រួសារនៅលើចានធ្វើជាបបរខាប់។
- អាហារគ្រួសារគួរកិន និងពាតអោយម៉ដ្ឋ ទន់ ទៅជាបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង។
- បបរខាប់នោះអាចយកមកបញ្ចុកកុមារបានមិនមានបញ្ហាទេ។
- បន្តបំបៅដោះម្តាយតាមចិត្តកុមារចង់ ហើយគួរបំបៅដោះម្តាយយ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់កូនអាយុ ២ឆ្នាំ។

៤ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- កុមារចាប់ពីអាយុ ៩ខែឡើងទៅ អាចអោយអាហារកិនម៉ដ្ឋដែលយកពីអាហារ គ្រួសារ បន្ថែមពីលើការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។
- ការធ្វើអាហារបន្ថែម ដែលយកចេញពីអាហារគ្រួសារត្រូវតែមានលក្ខណៈទន់ជ្រាយ ម៉ដ្ឋ ប្រហាក់ប្រហែលនឹងបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងរបស់កុមារដែរ។ បញ្ចុកកុមារដោយប្រើប្រាស់ចានដាច់ដោយឡែក។
- បញ្ចុកកុមារនូវអាហារម៉ដ្ឋ និងផុយ ដូចជា ផ្លែឈើទុំធ្វើជាអាហារក្រៅពេល។

(ពេលវេលាសរុប ៤០នាទី)

របៀបរៀបចំអាហារសម្រាប់កុមារ ដោយយកចេញពីអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ

ប្រភព: កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ

ចម្អិនអាហារបង្ហាញទី ៤. ការរៀបចំបបរ ដោយយកចេញពីអាហារគ្រួសារ

ចំណុចបំណង៖ ផ្តល់ជំនាញអនុវត្ត និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងដល់អ្នកថែទាំកុមារ ពីការរៀបចំអាហារបន្ថែម ។

១ ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ និងការអនុវត្ត (១២០នាទី)

មុខអាហារទី ៦៖ បាយជាមួយសម្លប្រហើរ សាច់ត្រី

(សូមមើលឧបសម្ព័ន ១៖ មុខអាហារទី៦)

ចំណាំ៖

- ត្រូវរៀបចំសម្លប្រហើរ និងដាំបាយទុកជាមុន មុនពេលចាប់ផ្តើមមេរៀន
- សរសេរមុខអាហារនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ (សូមសរសេរទុកមុន មុនចាប់ផ្តើមមេរៀន)

ជំហានសកម្មភាព៖

១) ស្វាគមន៍

២) ប្រាប់ពីគោលបំណង៖

៣) សុំពេលវេលា (មួយព្រឹក)

៤) បង្ហាញរូបភាពសន្លឹកផ្ទាត់ទំព័រទី ១០ ១៩ និង ២៦ និង សួរសំនួរខាងក្រោម៖

- តើធ្លាប់បានធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង យកចេញពីអាហារគ្រួសារនៅផ្ទះដែរឬទេ?
- តើអ្នកបានលាយគ្រឿង ផ្សំអ្វីខ្លះដើម្បីធ្វើអោយបានបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងនេះ?

ពន្យល់និងសង្ខេប ដល់អ្នកថែទាំកុមារ៖

- មុខអាហារដែលយើងទើបតែបានចម្អិនមានផ្សំឡើងពី ត្រី បន្លែ ហើយវាមានសារជាតិចិញ្ចឹមល្អសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក និងជាពិសេសសម្រាប់កូន របស់អ្នក៖
- បាយស្ថិតនៅក្នុងអាហារថាមពល
- ត្រីស្ថិតនៅក្នុងអាហារស្ថាបនា
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតង ល្ពៅ ស្ថិតនៅក្នុងអាហារការពាររាងកាយ

៥) ជ្រើសរើសអ្នកថែទាំកុមារចំនួនបីក្រុម (ច្រើនបំផុត៣នាក់ក្នុង ១ ក្រុម) ហើយជ្រើសរើសមេក្រុម

៦) ធ្វើបង្ហាញពីរបៀបរៀបចំអាហារ៖

- បង្ហាញពីការលាងដៃដែលត្រឹមត្រូវ និងអោយអ្នកថែទាំកុមារលាងដៃ
- បង្ហាញពីការលាយគ្រឿងផ្សំ និងការរៀបចំ

៧) វាយតម្លៃបបរចេញពីអាហារគ្រួសារ៖

អោយអ្នកថែទាំកុមារដួសអាហារដើម្បីរៀបចំអោយបានបរិមាណកាចចានចង្កឹះនិងពេញចានចង្កឹះទៅតាមតម្រូវការរបស់កុមារហើយអោយអ្នកថែទាំកុមារភ្លក្ស និងវាយតម្លៃ បបរទៅលើ (រសជាតិ ភាពខាប់ ក្លិន ពណ៌ និងបរិមាណ)

៨) អនុវត្តន៍រៀបចំអាហារតាមអនុសាសន៍ (ក្រុមអាយុ)

៩) អនុវត្តការបញ្ចុកដោយសកម្ម

១០) លាងទុកដាក់

១១) សួរអ្នកថែទាំកុមារ ប្រសិនបើពួកគាត់មានសំណួរ

២ បូកសរុប និងសង្ខេបមេរៀន (១០នាទី)

ផ្តល់សារគន្លឹះ៖

- ❖ កុមារចាប់ពីអាយុ ៩ខែឡើង ទៅអាចអោយអាហារកិនម៉ដ្ឋដែលយកពីអាហារ គ្រួសារ បន្ថែមពីលើការបំបៅទឹកដោះម្តាយ។
- ❖ បញ្ចុកកូនរបស់អ្នកអាហារមានប្រភពពីសត្វ ដូចជា ត្រី សាច់ ឬស៊ុតរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ❖ បញ្ចុកកូនរបស់អ្នក បន្លែរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ❖ បញ្ចុកកុមារដោយប្រើប្រាស់ចាននិងស្លាបព្រា ដាច់ដោយឡែក។

អរគុណទៅដល់អ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ចំពោះការចូលរួមរបស់ពួកគាត់។ សូមប្រាប់ពួកគាត់អោយបានដឹងថាការជួបគ្នាលើកក្រោយ គឺជាវគ្គបញ្ចប់នៃការអប់រំ។

(ពេលវេលាសរុប ១៣០នាទី)

វគ្គបណ្តុះបណ្តាល លើកទី ៧

សម្ភារៈត្រូវការ

មុនចាប់ផ្តើមមេរៀនអ្នកត្រូវ៖

- រៀបចំមេរៀនដោយការអានសន្លឹកផ្ទាត់ដែលត្រូវបង្រៀន
- ទូរទស្សន៍ និងវីដេអូបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង
- សន្លឹកផ្ទាត់
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ហ្វឺតសរសេរ
- ស្កុត

មេរៀនទី ១៤. ការរំលឹកសារគន្លឹះ

ខត្តុបំណង៖ ដើម្បីរំលឹកពីសារគន្លឹះដែលបានបណ្តុះបណ្តាល។

១ ពន្យល់ពីមេរៀនរំលឹកដល់អ្នកថែទាំកុមារ (៥នាទី)

ពន្យល់ទៅអ្នកចូលរួមថា៖ មេរៀននេះគឺរំលឹកពីមេរៀនទាំងអស់ដែលបានឆ្លងកាត់រហូតមកដល់ពេលនេះ

ថ្ងៃនេះយើងនឹងមើលសារឡើងវិញគ្រប់មេរៀនទាំងអស់ ដែលយើងបានចូលរួមអស់រយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍។

២ បង្ហាញ សួរ និងពិភាក្សា (៤៥នាទី)

ក. ណែនាំពីវីដេអូដែលនឹងបញ្ចាំងសម្រាប់ពួកគាត់

ដើម្បីចាប់ផ្តើម យើងនឹងទស្សនាវីដេអូស្តីពីការផ្តល់អាហារបន្ថែម ដែលយើងបានមើលនៅមេរៀន ទី១ ។ ខ្ញុំសុំអោយអ្នកស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ដោយសារតែវា គឺជាការសង្ខេបមេរៀនពីអ្វីដែលយើងបានរៀនកន្លងមក។

ខ. បន្ទាប់ពីការបញ្ចាំងវីដេអូ សូមបង្ហាញរូបភាពដែលបានពិភាក្សាកន្លងមក និងសួរ សំនួរ។ អោយអ្នកថែទាំកុមារឆ្លើយសំនួរ។ ផ្តល់ចម្លើយដល់ពួកគាត់នៅចុងបញ្ចប់។

ឥឡូវនេះ ខ្ញុំនឹងបង្ហាញអ្នកនូវរូបភាព ដែលយើងបានពិភាក្សារួច និងសួរសំនួរខ្លះៗ។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងចម្លើយ សូមនិយាយខ្លាំងៗ។ អ្នកអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកបាន។

មេរៀនទី ១.២. ការរៀបចំអាហារប្រកបដោយអនាម័យ

សំនួរ៖ តើការអនុវត្តអនាម័យដែលល្អណាខ្លះ ដែលអាចជួយអោយអាហារបរិភោគ ដោយគ្រួសារមានសុវត្ថិភាព និងស្អាត?

ចម្លើយ៖

- លាងដៃ
- ទុកដាក់ចាន និងសម្ភារ:
- គ្របអាហារ
- ដាំទឹក
- លាងចាន
- លាងបន្លែ និងផ្លែឈើ

សំនួរ: តើអ្នកថែទាំកុមារគួរធ្វើអ្វីមុនពេលគាត់បញ្ចុកអាហារកូន?

ចម្លើយ៖

លាងដៃរបស់ពួកគាត់

មេរៀនទី ២.២. ភាពចម្រុះមុខអាហារ ៖ អាហារបីក្រុម

សំនួរ: តើអាហារបែបណាល្អសម្រាប់កុមារញុំា?

ចម្លើយ៖

- **អាហារថាមពល៖** អង្ករ មី នំប៉័ង ដំឡូង ប្រេងឆា
- **អាហារស្ថាបនា៖** សាច់ ត្រី ស៊ុត ថ្លើម សណ្តែក សណ្តែកសៀង តៅហ៊ូ
- **អាហារការពាររាងកាយ៖** បន្លែចិតសំបក ផ្លិន និងពាត និងផ្លែឈើ ដែលមានពណ៌ស្រស់ ដូចជា បៃតង ទឹកក្រូច ក្រហម ឬ ពណ៌លឿង

សំនួរ៖ តើអាហារណាខ្លះ ដែលអាចប្រើប្រាស់ក្នុងការធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង?

ចម្លើយ៖

បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ល្ពៅ ដំឡូងផ្វា ប្រេងឆា ស៊ុត ត្រី សាច់ សណ្តែកដីសណ្តែក តៅហ៊ូ

មេរៀនទី ២.៣. អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្តាយដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

សំនួរ៖ តើម្តាយកំពុងបំបៅដោះគួរបរិភោគអាហារបែបណា?

ចម្លើយ៖

ម្តាយកំពុងបំបៅដោះកូនគួរហូបអាហារបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ និងបង្កើនទឹកដោះសម្រាប់កូនរបស់គាត់។

មេរៀន ៣. ២. រៀបរៀបចំអាហារបន្ថែម ៖ វគ្គ ២

សំនួរ៖ តើអាហារសម្រាប់កុមារគួររៀបចំរបៀបណា?

ចម្លើយ៖

អាហារបន្ថែមសម្រាប់កូនរបស់អ្នកគួរចម្អិនអោយឆ្អិនល្អ ចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ ឬពាត និងទន់។

សំនួរ៖ តើអាហារបន្ថែមដែលល្អគួរមានអ្វីខ្លះ?

ចម្លើយ៖

អាហារបន្ថែមដែលល្អ គួរផ្សំឡើងយ៉ាងហោចណាស់មានអាហារមួយមុខពីអាហារម្សៅ អាហារមានជាតិសាច់ បន្លែ និងប្រេងឆា/ខ្លាញ់

មេរៀនទី ៤.៣. ការបញ្ចុកអាហារបន្ថែមដោយសកម្ម

សំនួរ៖ តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំពីវិធីលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកអោយញុំាអាហារបានទេ?

ចម្លើយ៖

បញ្ចុកយឺតៗ និងដោយអត់ធ្មត់ និយាយទៅកាន់កូនពេលកំពុងបញ្ចុក និងមើលមុខកុមារ ទះដៃរបស់អ្នក ធ្វើមុខកំប្លែង ធ្វើកាយវិការហាមាត់អោយធំៗ និយាយពាក្យសរសើរ។

មេរៀនទី ៥. ១. អាហារបន្ថែមសមស្របតាមអាយុកុមារ

សំនួរ៖ តើនៅពេលណាម្តាយកុមារ គួរចាប់ផ្តើមផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់កូនរបស់គាត់?

ចម្លើយ៖

នៅអាយុ ៦ខែ

សំនួរ៖ តើម្តាយគួរផ្តល់ត្រឹមតែអាហារបន្ថែមដល់កូនរបស់គាត់ទេឬ? គ្មានអ្វីផ្សេងទៀតទេឬ?

ចម្លើយ៖

ទេ។ ម្តាយគួរបន្តបំបៅដោះកូន ខណៈកំពុងផ្តល់អាហារបន្ថែម រហូតដល់កូនអាយុ២ឆ្នាំ ឬលើស។

សំនួរ៖ នៅពេលមួយ កូនរបស់អ្នកលូតលាស់។ តើអ្នកគួរបញ្ចុកកូនរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?

ចម្លើយ៖

បរិមាណអាហារបន្ថែមសម្រាប់កូនរបស់អ្នក គួរបង្កើនបរិមាណបន្តិចម្តងៗតាមអាយុរបស់កុមារ។

សំនួរ៖ តើបបរគួរមានសណ្ឋានបែបណា?

ចម្លើយ៖

បបរគួរតែខាប់ ហើយមិនអាចហូរធ្លាក់ចេញពីស្លាបព្រានៅពេលកាន់ ឬផ្អៀងស្លាបព្រា។ នេះបញ្ជាក់ថាវាសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹម។ បបរខាប់ជួយអោយកូនរបស់អ្នកលូតលាស់ និងខ្លាំងក្លា ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ។

មេរៀនទី ៦.២. ការចិញ្ចឹមកុមារក្នុងពេលឈឺអាយុចាប់ពី៦ខែ

សំនួរ៖ តើអ្នកគួរបញ្ចុកកុមារឈឺរបៀបណា?

ចម្លើយ៖

បំបៅដោះអោយបានញឹកញាប់ជាងមុន

ផ្តល់អាហារច្រើនជាងមុន៖

- បញ្ចុកបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងអោយបានញឹកញាប់ជាងមុនផ្តល់ជាតិទឹកច្រើនជាងមុន៖ ទឹកដូង ទឹកឆ្អិន

៣ ថ្លែងអំណរគុណដល់ម្តាយៗ និងអ្នកថែទាំកុមារ (១០នាទី)

ថ្លែងអំណរគុណដល់ការចូលរួមរបស់ម្តាយៗ និងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់នៅក្នុងវគ្គ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាម្នាក់ៗសប្បាយចិត្តជាមួយអ្វីដែលបានរៀន និងមានទំនុកចិត្តក្នុងការអនុវត្តពីអ្វីដែលអ្នកបានរៀននៅក្នុងវគ្គនេះ។

ឥឡូវយើងនឹងបន្តកម្មវិធី ឈានទៅដល់ការចែកប័ណ្ណសរសើរបញ្ចប់វគ្គដល់ម្តាយៗ និងអ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់គ្នា។

(ពេលវេលាសរុប ៦០នាទី)

មេរៀនទី ១៥. ពិធីទទួលប័ណ្ណសរសើរ

នៅក្នុងពិធីទទួលប័ណ្ណសរសើរ យើងនឹងមានការចែករំលែកចំណេះដឹង និងការចែកប័ណ្ណសរសើរទៅដល់អ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់។ អ្នកថែទាំកុមារទាំងអស់ ព្រមទាំងគ្រួសាររបស់ពួកគេគឺត្រូវបានស្វាគមន៍អោយចូលរួម ព្រមទាំងមេភូមិ មេឃុំ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

១ សួរទៅអ្នកថែទាំកុមារ (៣០នាទី)

សួរអ្នកថែទាំកុមារដើម្បីអោយគាត់ចែករំលែកចំណេះដឹងទៅកាន់អ្នកចូលរួមទាំងអស់៖

- តើមានអ្នកថែទាំកុមារណាអាចចូលរួមចែករំលែកទៅកាន់អ្នកចូលរួមទាំងអស់ពីអ្វីដែលគាត់បានរៀន?

សួរអ្នកចូលរួមទាំងអស់ដើម្បីចែករំលែកចំណេះដឹងថ្មីរបស់ពួកគាត់៖

- តើមានអ្នកណាចង់សួរសំនួរ ឬផ្តល់យោបល់ត្រឡប់ឬទេ?

២ ចែកប័ណ្ណសរសើរ (៣០នាទី)

(ពេលវេលាសរុប ៦០នាទី)

ឧបសម្ព័ន្ធ១៖ បញ្ជីមុខអាហារសម្រាប់ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ

មុខអាហារទី ១៖
បបរអង្ករជាមួយ ត្រី និង ស្លឹកម្រុំ

គ្រឿងផ្សំ	១០ចានចង្កឹះពេញ
អង្ករ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ទឹក	៨ ចានចង្កឹះ
សាច់ត្រីពាតម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ស្លឹកម្រុំចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយពេញ
ប្រេងឆា	៥ ស្លាបព្រាបាយ

របៀបចម្អិន៖

- ដាក់ឆ្នាំងដាំបបរ
- ស្ងោរត្រី និងបេះយកឆ្អឹងចេញអោយអស់ ហើយពាតត្រីអោយម៉ដ្ឋ
- ចិញ្ច្រាំបន្លែស្លឹកម្រុំអោយម៉ដ្ឋ
- នៅពេលអង្ករពុះ បន្ថយភ្លើង និងបន្តចម្អិនពី ១០ ទៅ ១៥នាទី ហើយកូរម្តងៗដើម្បីកុំអោយខ្លោចបាតឆ្នាំង
- នៅពេលអង្កររីកបន្ថែមសាច់ត្រីនិងបន្តចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទី
- បន្ថែមប្រេងឆា និងបន្លែចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ
- កូរអោយសព្វ និងចម្អិន២ទៅ ៣នាទីទៀត
- ភ្លក្សរសជាតិជាការស្រេច ៕

មុខអាហារទី ២៖
បបរដំឡូងផ្វាជាមួយ សណ្តែកដី និង ផ្ទី

គ្រឿងផ្សំ	១០ចានចង្កឹះពេញ
ដំឡូងផ្វា	១០ កាចចានចង្កឹះ
ទឹក	៤-៨ ចានចង្កឹះ
សណ្តែកដីបុកម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ផ្ទីចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយពេញ

របៀបចម្អិន៖

- ដាក់ឆ្នាំងបបរដំឡូងផ្វាហាន់ដុំៗ។ ពេលដំឡូងផ្វាពុះបន្ថយភ្លើងនិងបន្តចម្អិន ១០ ទៅ ១៥នាទី រហូតដល់ដំឡូងផ្វាទន់អាចពាតអោយម៉ដ្ឋបាន
- រើសយកគ្រាប់សណ្តែកដីខូចគុណភាពចេញ លីង អុំយកសំបកចេញ ហើយបុកអោយម៉ដ្ឋ
- ចិញ្ច្រាំផ្ទីអោយម៉ដ្ឋ
- យកសណ្តែកបុកម៉ដ្ឋលាយជាមួយទឹកបបរពាតអោយខាប់ល្មម
- នៅពេលដំឡូងផ្វាពាតម៉ដ្ឋ ហើយបន្ថែមសណ្តែកដីខាប់ចូលនិងបន្តចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទី
- បន្ថែមបន្លែចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ
- កូរអោយសព្វ និងចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទីទៀត
- ភ្លក្សរសជាតិជាការស្រេច ៕

ឧបសម្ព័ន្ធ១៖ បញ្ជីមុខអាហារសម្រាប់ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ

មុខអាហារទី ៣៖
បបរត្រាវជាមួយ ស៊ុត និង ស្ពៃចង្កឹះ

គ្រឿងផ្សំ	១០ចានចង្កឹះពេញ
ត្រាវ	១០ កាចចានចង្កឹះ
ទឹក	៤-៨ ចានចង្កឹះ
ស៊ុតក្រឡុក	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ស្ពៃចង្កឹះចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយពេញ
ប្រេងឆា	៥ ស្លាបព្រាបាយ

របៀបចម្អិន៖

- ដាក់ឆ្នាំងបបរត្រាវហាន់ដុំៗ។ ពេលត្រាវពុះបន្ថយភ្លើងនិងបន្តចម្អិន ១០ ទៅ ១៥នាទី រហូតដល់ត្រាវទន់អាចពាតអោយម៉ដ្ឋបាន
- គោះយកសំបកស៊ុតចេញ និងកូរវាយអោយសព្វ
- ចិញ្ច្រាំស្ពៃចង្កឹះអោយម៉ដ្ឋ
- នៅពេលត្រាវពាតម៉ដ្ឋហើយ បន្ថែមស៊ុតក្រឡុកចូលនិងបន្តចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទី
- បន្ថែមប្រេងឆា និង បន្លែចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋចូល
- កូរអោយសព្វ និងចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទីទៀត
- ភ្លក្សរសជាតិជាការស្រេច៕

មុខអាហារទី ៤៖
បបរអង្ករជាមួយ ថ្លើមជ្រូក និង ស្លឹកបាស

គ្រឿងផ្សំ	១០ចានចង្កឹះពេញ
អង្ករ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ទឹក	៨ ចានចង្កឹះ
ថ្លើមជ្រូកចិញ្ច្រាំ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ស្លឹកបាសចិញ្ច្រាំ	២០ ស្លាបព្រាបាយពេញ
ប្រេងឆា	៥ ស្លាបព្រាបាយ

របៀបចម្អិន៖

- ដាក់ឆ្នាំងដាំបបរ
- ស្ងោរថ្លើមជ្រូកក្នុងឆ្នាំងជាមួយបបរ។ ពេលឆ្អិនស្រង់ និងចិញ្ច្រាំថ្លើមជ្រូកអោយម៉ដ្ឋ
- ចិញ្ច្រាំបន្លែស្លឹកបាសអោយម៉ដ្ឋ
- នៅពេលអង្ករពុះ បន្ថយភ្លើង និងបន្តចម្អិនពី ១០ ទៅ ១៥នាទី ហើយកូរម្តងៗដើម្បីកុំអោយខ្លោចបាតឆ្នាំង
- នៅពេលអង្កររីកបន្ថែមថ្លើមជ្រូកចិញ្ច្រាំ និងបន្តចម្អិន ៣ ទៅ ៥នាទី
- បន្ថែមប្រេងឆា និងបន្លែចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ
- កូរអោយសព្វ និងចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទីទៀត
- ភ្លក្សរសជាតិជាការស្រេច៕

ឧបសម្ព័ន្ធ១៖ បញ្ជីមុខអាហារសម្រាប់ការចម្អិនអាហារបង្ហាញ

មុខអាហារទី ៥៖
បបរអង្ករជាមួយ សាច់មាន់ និង ត្រកួន

គ្រឿងផ្សំ	១០ចានចង្កឹះពេញ
អង្ករ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ទឹក	៨ ចានចង្កឹះ លីត្រ
សាច់មាន់ចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយ
ត្រកួនចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ	២០ ស្លាបព្រាបាយពេញ
ប្រេងឆា	៥ ស្លាបព្រាបាយ

របៀបចម្អិន៖

- ដាក់ឆ្នាំងបបរ
- ចិញ្ច្រាំសាច់មាន់អោយម៉ដ្ឋ
- ចិញ្ច្រាំបន្លែត្រកួនអោយម៉ដ្ឋ
- នៅពេលអង្ករពុះ បន្ថយភ្លើង និងបន្តចម្អិនពី ១០ ទៅ ១៥នាទី ហើយកូរម្តងៗ ដើម្បីកុំអោយខ្លោចបាតឆ្នាំង
- នៅពេលអង្កររីកបន្ថែមសាច់មាន់ និងបន្តចម្អិន ៣ ទៅ ៥នាទី
- បន្ថែមប្រេងឆា និងបន្លែចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ
- កូរអោយសព្វ និងចម្អិន ២ ទៅ ៣នាទីទៀត
- ភ្លក្សរសជាតិជាការស្រេច ។៕

មុខអាហារទី ៦៖
បាយជាមួយសម្លប្រហើរសាច់ត្រី

គ្រឿងផ្សំ	បរិមាណ
អង្ករ	០.៨ គីឡូក្រាម
ទឹក	១ លីត្រ
សាច់ត្រី	០.៨ គីឡូក្រាម
ល្ពៅ	០.៣ គីឡូក្រាម
ត្រឡាច	០.៣ គីឡូក្រាម
ននោង	០.៣ គីឡូក្រាម
ស្លឹកបាស	០.១ គីឡូក្រាម
ស្លឹកងប់	០.១ គីឡូក្រាម
ជីស	៥ ដើម
ខ្ទាយ	១០ មើម
រមៀត	១ មើម
ស្លឹកគ្រៃ	១ ដើម
ខ្ទឹមស	២ កំពឹស
ទឹកត្រី	៣ ស្លាបព្រាបាយ
ស្ករត្នោត	១+១/២ ស្លាបព្រាបាយ
អំបិល(អ៊ីយ៉ូដ)	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ

របៀបចម្អិន៖

- ដាំទឹកសម្លដាក់ខ្ទាយ រមៀត ស្លឹកគ្រៃ ខ្ទឹមសចូលឆ្នាំង
- សម្លពុះ ដាក់ត្រីកាត់ជាកង់ៗ ចូល។ ដាក់ស្ករ និងទឹកត្រី ចូល ហើយពេលពុះ ដាក់បន្លែ តាមលំដាប់លំដោយ។ បន្លែទន់ ដាក់ជីស និងភ្លក្សរសជាតិ។ ថែម ឬថយអំបិលដើម្បីរសជាតិល្អម។

តារាងអនុសាសន៍ការរៀបចំអាហារ និងបញ្ចុក

គ្រឿងផ្សំអាហារនៅសម្រាប់ការរៀបចំធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងទៅតាមអនុសាសន៍សមស្របសម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ

គ្រឿងផ្សំ និង បរិមាណបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងចម្អិនរួច	បបរ កន្លះចានចង្កឹះ	បបរ កាចចានចង្កឹះ	បបរ ពេញចានចង្កឹះ
អង្ករ	១ ស្លាបព្រាបាយ	១ ស្លាបព្រាបាយកន្លះ	២ ស្លាបព្រាបាយ
ទឹក	២ ចានចង្កឹះ	២ ចានចង្កឹះកន្លះ	៣ ចានចង្កឹះ
ដំឡូងជ្វា ឬ ត្រាវ	១ ចានចង្កឹះចែកជាបី	កន្លះចានចង្កឹះ	១ កាចចានចង្កឹះ
ទឹក	១ ចានចង្កឹះ	១ ចានចង្កឹះ	១ ចានចង្កឹះ
ត្រីពាតម៉ដ្ឋ ឬ សាច់ចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ ឬសណ្ដែកដីបុកម៉ដ្ឋ ស៊ុតក្រឡុក ។ល។	១ ស្លាបព្រាបាយ	១ ស្លាបព្រាបាយកន្លះ	២ ស្លាបព្រាបាយ
បន្លែ (ស្លឹកពណ៌បៃតង ឬ ពណ៌លឿង ឬ ពណ៌ទឹកក្រូច ។ល។)	១ ស្លាបព្រាបាយពេញ	១ ស្លាបព្រាបាយកន្លះ (ពេញ)	២ ស្លាបព្រាបាយ (ពេញ)
ប្រេងឆា	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេកន្លះ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេកន្លះ

ចំណាំ៖
អ្នកថែទាំកុមារមិនចាំបាច់បន្ថែមប្រេងឆាទេ ប្រសិនបើអ្នកថែទាំកុមារចម្អិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងដោយប្រើប្រាស់សណ្ដែកដីជំនួសជាតិសាច់។

តារាងអនុសាសន៍ការរៀបចំអាហារ និងបញ្ចុក

គ្រឿងផ្សំអាហារដោយយកចេញពីអាហារគ្រួសារ សម្រាប់ការរៀបចំធ្វើបបរខាប់គ្រប់គ្រឿង នៅតាមអនុសាសន៍សមស្របសម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ

គ្រឿងផ្សំ និង បរិមាណបបរខាប់ គ្រប់គ្រឿងចម្អិនរួច	បបរ កន្លះចានចង្កឹះ	បបរ កាចចានចង្កឹះ
បាយទន់ (ជ្រាយ)	ជាងកន្លះចានចង្កឹះ	កាចចានចង្កឹះ
ទឹកសម្ល	២ ស្លាបព្រាបាយ	៣ ស្លាបព្រាបាយ
ត្រីពាតម៉ដ្ឋ ឬ សាច់ចិញ្ច្រាំម៉ដ្ឋ ស៊ុត ។ល។	១ ស្លាបព្រាបាយកន្លះ	២ ស្លាបព្រាបាយ
បន្លែពណ៌លឿងទុំ ឬ ពណ៌បៃតង	១ ស្លាបព្រាបាយកន្លះ (ពេញ)	២ ស្លាបព្រាបាយ (ពេញ)

អនុសាសន៍នៃការផ្តល់អាហារដល់កុមារៈ ៦ - ២៤ ខែ

ក្រុមអាយុ	សណ្ឋានអាហារ	បរិមាណ	ចំនួនដង + អាហារក្រៅពេល	បន្តបំបៅដោះ
អាយុ ៦ ខែ	អាហារម្តងមួយមុខៗ ពាតធម៉ដ្ឋ + បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ពាតធម៉ដ្ឋ	២-៣ ស្លាបព្រាបាយ	២	បន្តបំបៅដោះកូន
អាយុ ៧ - ៨ ខែ	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ពាតធម៉ដ្ឋ	កន្លះចានចង្កឹះ	៣	បន្តបំបៅដោះកូន
អាយុ ៩- ១១ ខែ	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ពាតធម៉ដ្ឋ ឬ អាហារគ្រួសារ	កាចចានចង្កឹះ	៣ + ១	បន្តបំបៅដោះកូន
អាយុ ១២ - ២៤ ខែ	បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង ឬ អាហារគ្រួសារ	មួយចានចង្កឹះ	៣ + ២	បន្តបំបៅដោះកូន

ឧបសម្ព័ន្ធ២៖

តារាងតាមដានសម្រាប់លើកកម្ពស់ការផ្សព្វផ្សាយកែលម្អការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារតូចនៅសហគមន៍

ភូមិ..............................ឃុំ..............................ស្រុក..............................   កាលបរិច្ឆេទ:........./........./.........

ចំនួនគ្រួសារដែលចូលរួម:..   ឈ្មោះអ្នកសម្របសម្រួល:..

ល.រ	ព័ត៌មានពីអ្នកថែទាំកុមារ				សមត្ថភាព ការអាននិងសរសេរ				ព័ត៌មានពីកុមារ				កាលបរិច្ឆេទថ្ងៃមេរៀននីមួយៗ						
	ឈ្មោះអ្នកថែទាំកុមារ	ភេទ		អាយុ	អាន		សរសេរ		ឈ្មោះកុមារ	ភេទ		អាយុ (ខែ)	....	....	....	....	....	....	....
		ស	ប		អាច	មិន	អាច	មិន		ស	ប		លើកទី១	លើកទី២	លើកទី៣	លើកទី៤	លើកទី៥	លើកទី៦	លើកទី៧
១																			
២																			
៣																			
៤																			
៥																			
៦																			
៧																			
៨																			
៩																			
១០																			
១១																			
១២																			
១៣																			
១៤																			
១៥																			
	សរុប																		
		%	%		%	%	%	%		%	%	....	%	%	%	%	%	%	%