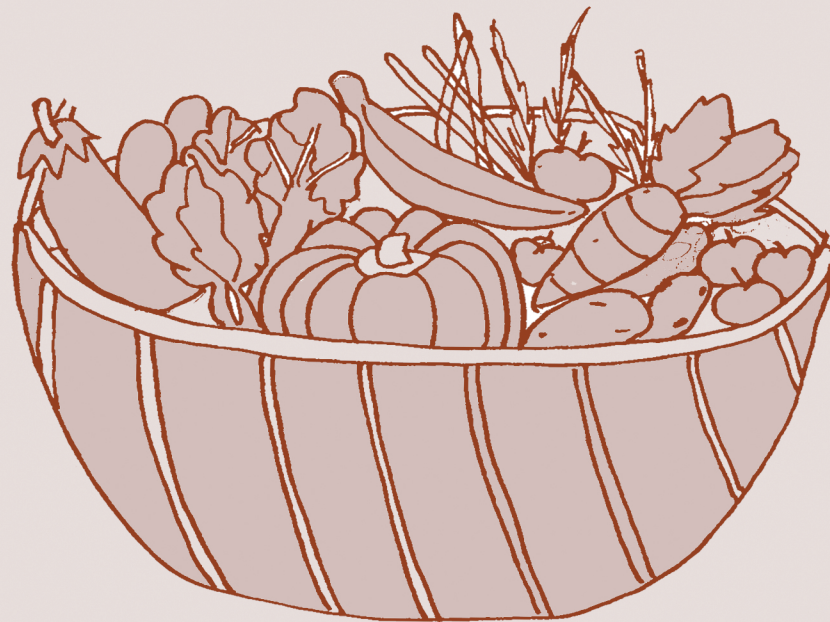




တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်စံၢ်န့ၢ်သါ
အာဟာရပြည့်စုံတဲအစားအစာ



တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဝံၣ်န့ၢ်ဘၣ်

အၢဟၢၢ်ရၢၣ်ညိၣ်ခံၣ်တ့ၢ်အစၢးအစၢ





တၢ်ကတိၤလၢညါ

လံာ်ဖိတဘျီအံၤသိၣ်လိဝဲဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤဒီးန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်ပိာ်မုၢ်ဖိခံၣ်မုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်တဖျါၣ်ဃီ
ဘၣ်ဆၣ်ခိဖျါအိၣ်တၢ်တၢ်သိးအယိဖဲတဂၤအသးဖုံဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢအခါအဂၤတဂၤန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်တချၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနဖးလံာ်အခါဖးန့ၢ်ဖိသၣ်ဒ်သိးကသးစဲဝဲအဂီၢ်တက့ၢ်. သူစ့ၢ်ကိးတၢ်သူတၢ်သၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်အလံာ်တယၢ်တက့ၢ်. ခဲၣ်ထီၣ်လံာ်အလွဲၢ်
ဒ်သိးကထူးန့ၢ်ဖိသၣ်အသ့ၣ်အသးတက့ၢ်.

နိဒါန်း

ဤစာအုပ်ကလေးသည်အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများအကြောင်းသင်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်ထဲတွင်ပါသောမိန်းကလေးနှစ်
ယောက်သည်တစ်အိမ်တည်းတွင်အတူနေသော်လည်းအစားအစာမျှတစွာမစားသည့်အတွက်တစ်ယောက်မှာဝမ်းသာပျော်ရွှင်ကျန်းမာ
ရေးကောင်းပြီးတစ်ယောက်မှာအမြဲတမ်းနေမကောင်းချေ။

သင်စာဖတ်သောအချိန်တွင်ကလေးစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင်ဖတ်ပြပါ။ သီးနှံမျိုးစုံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပိုစတာများကိုသုံးနိုင်သည်။
ကလေးများစိတ်ဝင်စားအောင်စာအုပ်ကိုအရောင်ခြယ်ပေးပါ။



ဝါဝါဒီးဆာဆာဒီပုဂံဝဲမုန်ခံဂနုန်မလိတံလါတီဖုန်ကိုဖဲသဝီဗံလါတဖျုန်အပူလီၤ.



ဖြူဖြူနှင့်ချိုချိုဆိုတဲ့ညီအစ်မနှစ်ယောက်ဟာရွာသာယာမှာရှိတဲ့မူလတန်းကျောင်းမှာပညာသင်ကြားနေကြတယ်။

ဆာဆာမုၢ်အိၣ်မုၢ်န့ၣ်အိၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်ညၢာ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ.



ချိုချိုဟာထမင်းစားရင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးနဲ့အသားငါးတို့ကိုမျှတအောင်စားတယ်။

ဝါဝါနွှဲတအိတ်တံဘတ်လိတ်ဘတ်စးဘတ်ဒီးအါနွှဲအနွှဲဃုထာအိတ်တံအိတ်လိတ်.



ဖြူဖြူကတော့အစာကိုမျှတညီညွတ်အောင်မစားတဲ့အပြင်အစာအလွန်ရွေးချယ်တတ်တယ်။

ဆာဆာနွဲ့မှ်လၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပွဲၤဒီးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဃိထီၣ်အဝဲမၤအသးပုၢ်ပုၢ်ဆုါဆုါဒီးဂဲၤလိာ်ကွဲဲလၢတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီအပူၤလီၤ.မ့ၢ်ဝါဝါတခီအဂံၢ်အဘါတအိၣ်အဃိတဂဲၤလိာ်ကွဲဲဘၣ်ဝဲလၢတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီအပူၤဘၣ်.



ကျန်းမာပြီးအဟာရပြည့်ဝတဲ့ချိုချိုဟာလျင်မြန်၊ ဖျတ်လတ်၊ သွက်လက်ပြီးပျော်ရွှင်စွာကစားနေတတ်ပါတယ်။ ဖြူဖြူကတော့အာဟာရချိုတဲ့ပြီးပျော်ရွှင်စွာမကစားနိုင်ရှာပါဘူး။

ဝါဝါမမတတ်လာကွိုတတ်ကဆွဲကဆွိုတတ်မမဒီးဟံဉ်ဃီတတ်ဖဲတတ်မတကဲအါအါစွဲကီးဘဉ်.မုမ့ဆာဆာမတတ်လာတတ်သုဉ်ဖုံသးညီအပူလီၤ.



ဖြူဖြူဟာကျောင်းသန့်ရှင်းရေးနဲ့အိမ်အလုပ်တွေကိုလည်းတက်တက်ကြွကြွမပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ချိုချိုကတော့ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာအလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်တာပေါ့။

ဝါဝါမှ်လာတၢ်တီၢ်နီၣ်တၢ်န့ၢ်စ့ၤလီၤဒီးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတဂ့ၤဘၣ်အဃိတသးစဲလၢအတၢ်မၤလီၤအပူၤလၢၤဘၣ်.မ့ၢ်ဆၢဆၢတခီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူၤသးခုလၢကလဲၤထီၣ်ကိၣ်ဒီးမၤလံာ်ဖွဲးစ့ၢ်ကီးလီၤ.



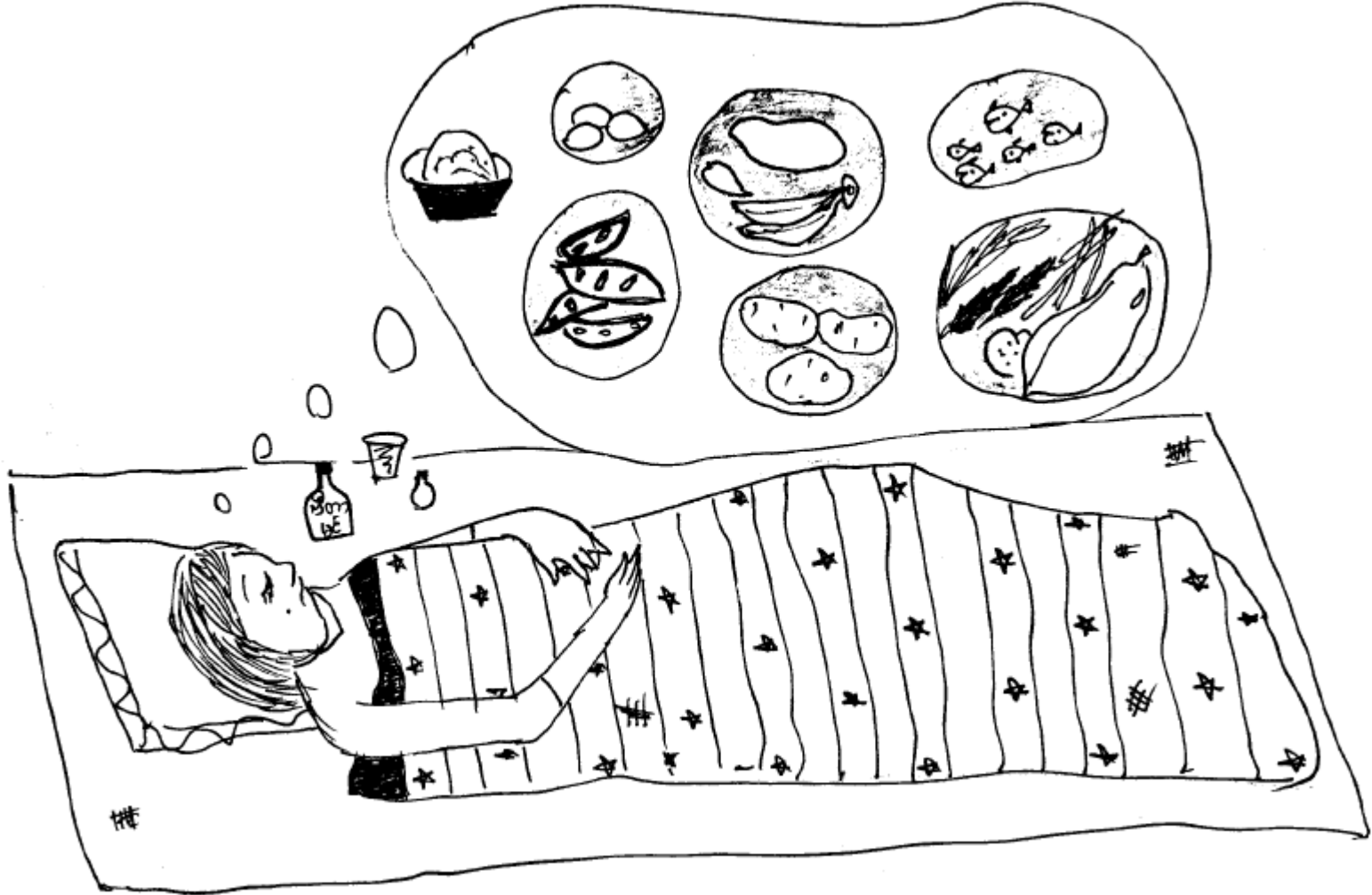
မှတ်ဉာဏ်လည်းထိုင်းမှိုင်းလာပြီးကျန်းမာရေးလည်းမကောင်းတဲ့အတွက်သင်ခန်းစာထဲမှာဖြူဖြူစိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ဘူး။ ချိုချိုကတော့ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အတွက်ကျောင်းမှာပျော်ပြီးစာလဲတော်တာပေါ့။

လာခံဝါဝါအိုင်တဆူဒ်ဒီးဘဉ်မံနီလါလီမံခိဉ်လီသရဉ်မုဉ်ဟဲဟးအိုင်သကိးအီဒီးဟ့ဉ်ဂံဟ့ဉ်ဘါအီလါ“ဖိသဉ်န့ဉ်မုဉ်အိုင်တအိုင်
လာအန့ဉ်ဂံန့ဉ်ဘါန့ဉ်ကဒိဉ်ထီဉ်ဝဲ,ကအိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ့,ကသးခုပုဉ်ဆါဒီးအခိဉ်န့ဉ်ကဂုလီ.”



နောက်ဆုံးဖြူဖြူတစ်ယောက်နေမကောင်းဖြစ်ပြီးအိပ်ယာထဲမှာလဲနေရတော့တာပေါ့။ ဆရာမကလာလည်၍ “ကလေးတွေဟာအာဟာ
ရပြည့်စုံမှခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းမယ်။ ရောဂါကင်းရှင်းမယ်။ ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီးမှတ်ဉာဏ်လည်းကောင်းမယ်” လို့အားပေးစကားပြော
သွားပါတယ်။

ဝါဝါတက်ကာန်ထီၣ်အသးခိဖျိဘၣ်အိၣ်လၢလီၤမံခိၣ်အဃိအဝဲဟ်လီၤအသးလၢကစးထီၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်လီၤ.



အိပ်ယာထဲမှာလဲနေရတာကိုငြီးငွေ့လာတဲ့ဖြူဖြူဟာအာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစားအစာတွေကိုစပြီးစားတော့မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တာ

လၢခံဝါဝါအိၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢအမိၢ်ဖိဖုးအိၣ်အိၣ်ခဲလၢၢ်ဖိးတဃုထၢအိၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အိၣ်လၢၢ်ဘၣ်.မ့ၢ်လၢဝါဝါအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဃိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ထီၣ်က့ၤဖိးမၤလိလံာ်ဖွဲးထီၣ်က့ၤဖိးဆၢဆၢအသိးန့ၣ်လီၤ.



အခုဖြူဖြူဟာအမေချက်ပေးတဲ့အာဟာရနဲ့ ပြည်စုံတဲ့အစာမှန်သမျှကိုစားပြီးအစာလည်းရွေးမစားတော့ဘူး။ ဖြူဖြူတစ်ယောက်အစားအစာမျှတညီညွတ်အောင်စားတဲ့အတွက်ချိုချိုလိုဘဲကျန်းမာရွှင်လန်းလာခဲ့ပြီးပညာရေး၌လည်းထက်မြက်လာခဲ့တော့တယ်။

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ဂ့ၤလၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ.ပကဘၣ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်ဒီးတၢ်သူတၢ်သၣ်တဖၣ်လီၤ.ဒ်သိးဖိသၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနီၢ်ခိဒီးခိၣ်န့ၣ်ကဂ့ၤအဂီၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤ.

“ဒ်သိးပကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ပကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးလီၤ.”

၁.လဲၤကိးဖိသၣ်တဖၣ်ဆူတၢ်ချ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢအကရၢၢ်ဒီးဒုးန့ၣ်ဖိသၣ်လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုာ်ကလုာ်ဒီးကိးပူးအီၤအမံၤတက့ၢ်.

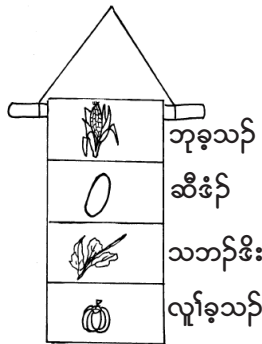
၂. တၢ်ဂီၤထူတလံးသး

တံာ်တၢ်ဂီၤမ့တမ့ၢ်တုန့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ,တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ညၣ်အကလုာ်ကလုာ်အဂီၤတက့ၢ်.ဝံၤမၤန့ၢ်ဝဲၣ်ဖိတဘိဒီးဃုန့ၢ်စးခိဖးထီတဖၣ်ဒီးမၤန့ၢ်(picture role)ခိဖျိထူတလံးဒီးစးခိဒီးကျးလီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢအလိၤဃုာ်ဒီးအမံၤတဖၣ်တက့ၢ်.ဝံၤန့ၣ်ပူးဖိသၣ်ဒီးသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်သ့လီၤ.နစၢထီၣ်တၢ်ဂီၤထူတလံးလၢပျံၤဒီးဘျးလီၤစၢအီၤသ့လီၤ.(ကွၢ်တၢ်ဂီၤ ၂)

၃. တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဘဲကတၢ်အခး

မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဘဲကတၢ်အခးဒ်သိးကသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်လၢဖိသၣ်အိၣ်ဘဲတဖၣ်တက့ၢ်.ဒ်န့ၣ်အသိးနမၤဖိသၣ်မၤပျဲၤဒီးမၤလိတၢ်အမံၤသ့လီၤ.(ကွၢ်တၢ်ဂီၤ ၃)

တၢ်ဂီၤ(၂)



တၢ်ဂီၤ(၃)

	ပါပါ	စုစု	ဝါဆူ	စိးဂီၤ	ကျးလိာ်	စီဖိ
	✓	✓		✓	✓	✓
		✓	✓			✓
	✓		✓	✓	✓	
		✓			✓	✓
	✓		✓	✓	✓	

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသောအရာဖြစ်သည်။ အသား၊ ငါးနှင့်အသီးအရွက်များကိုတွဲစားရသည်။ ကလေးများဥာဏ်ပညာထက်မြက်ပြီးကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရွှင်လန်းစေရန်အတွက်အစားအစာညီမျှစွာစားသင့်သည်။

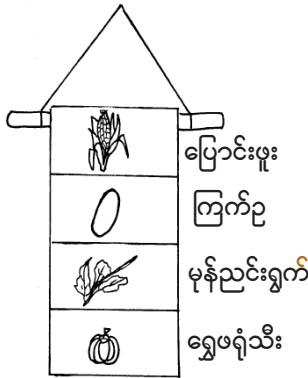
“ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက်အစားအစာကိုမျှတညီမျှစွာစားသင့်သည်။”

၁။ ကလေးများကိုအပြင် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဥယျာဉ်သို့ခေါ်သွားပြီးဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုပြရှ်ယင်းတို့၏အမည်များကိုခေါ်ပြပါ။






၂။ အရုပ်စက္ကူလိပ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့်အသားမျိုးစုံတို့ကိုပုံဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံစာအုပ်ထဲမှညှပ်ယူပါ။ ထို့နောက်ဝါးလုံးတစ်ချောင်းနှင့်စကက္ကူ များကိုရှည်ရှည်ဘောင်ညှပ်ပြီးထိုဝါးလုံးတွင်လိပ်ထားပါ။ ထို့နောက်ထိုစာရွက်ပေါ်တွင်ညှပ် သို့မဟုတ် ဆွဲထားသောပုံကိုကပ်ထားပါ။ ထို့ နောက်ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းကြိုးတစ်ချောင်းရှာပြီးချိတ်ထားပါကအရုပ်စကက္ကူလိပ်တစ်ခုရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ ကျွန်ုပ်အကြိုက်ဆုံးအစားအစာကတ်



ကလေးများကိုယင်းတို့စားသည့်အစားအစာများကိုသိရှိရန်အတွက်အောက်ပါကဲ့သို့ကတ်များပြုလုပ်၍သင်ကြားနိုင်သည်။

	ပါလာ	စုစု	ငါထူ	ဖိုဖို	မွှားဆန်	ဖိုဖို
	✓	✓		✓	✓	✓
		✓	✓			✓
	✓		✓	✓	✓	
		✓			✓	✓
	✓		✓	✓	✓	