

ວິທີຫໍ່ອາຫານທ່ຽງທີ່ຖືກຫຼັກອະນາໄມ ສໍາລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າຫ້າປີ How to pack a healthy lunchbox for children under five

ມີເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າຫ້າປີຈຳນວນຫຼາຍໆຄົນທີ່ກິນອາຫານ ຢູ່ນອກບ້ານ ໃນແຕ່ລະມື້. ເຂົາເຈົ້າອາດຕ້ອງໄດ້ໄປຢູ່ໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ຢູ່ສູນຝາກເດັກແບບຕລອດວັນ, ຫຼື ຢູ່ບ່ອນຝາກແບບຄອບຄົວ - ການຝາກແບບນີ້ໝາຍເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການດູແລຈາກຜູ້ດູແລທີ່ລົງທະບຽນ ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງຜູ້ດູແລນັ້ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າສູນຝາກເດັກບາງບ່ອນຈະເຮັດອາຫານໃຫ້ພ້ອມ, ແຕ່ວ່າສ່ວນຫຼາຍແລ້ວພໍ່ແມ່ຕ້ອງໄດ້ເອົາອາຫານໃຫ້ລູກໃຫ້ພຽງພໍໃນແຕ່ລະມື້. ຮາຍລະອຽດຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄໍາແນະນໍາທີ່ດີສໍາລັບ ການຈັດຫາອາຫານທ່ຽງແລະອາຫານວ່າງທີ່ມີຄຸນຄ່າ ໃຫ້ແກ່ລູກ.

ໃຫ້ຈັດອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າ, ສນຸກ ແລະ ກິນງ່າຍ

ເດັກນ້ອຍຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຊນິດຕ່າງໆ ເພື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຄຸນຄ່າທາງອາຫານຫຼາຍໆແບບ ທີ່ຮ່າງກາຍຂົງກໍາລັງເຕີບໂຕຂອງເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ອາຫານດັ່ງກ່າວອາດຈະແມ່ນອາຫານລາວຫຼືອາຫານອອສເຕຣລຽນກໍໄດ້. ອາຫານທີ່ເຫຼືອຈາກພາເຂົ້າແລງກໍໃຊ້ໄດ້ ຖ້າເດັກນ້ອຍມັກກິນ. ເດັກນ້ອຍທີ່ໄປຢູ່ສູນຝາກເດັກຮອດຫົກຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ຕ້ອງມີອາຫານໃຫ້ພຽງພໍສໍາລັບອາຫານວ່າງຕອນເຊົ້າແລະ ອາຫານທ່ຽງ, ໃນຂະນະທີ່ເດັກນ້ອຍທີ່ຢູ່ສູນຝາກເດັກຮອດແປດຊົ່ວໂມງ ຫຼືດົນກວ່ານັ້ນຕ້ອງມີອາຫານເພີ່ມຂຶ້ນ. ອາຫານຈະສົດແລະມີຮົດຊາດດີກວ່າ ຖ້າທ່ຳໄວ້ເປັນແຕ່ລະຢ່າງໄປ - ຖ້າທ່ຳດ້ວຍເຈ້ຍທຽນໄຂ ເດັກນ້ອຍຈະແກ້ທ່ຳໄດ້ງ່າຍກວ່າການທ່ຳດ້ວຍພລາສຕິກ. ຢູ່ໃນອາຫານ ຄວນຈະມີສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- ອາຫານທີ່ມີທາດຄາລຊຽມ ສອງສາມຊຸດ ເຊັ່ນ ນົມ, ຊີສ, ໂຢເກີດ, ເຕົ້າຮູ້, ນ້ຳເຕົ້າຮູ້ ທີ່ມີທາດຄາລຊຽມສູງ ຫຼື ຄາສຕາດ.
- ອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກນຶ່ງຢ່າງ ເຊັ່ນ ຊີ້ນງົວ, ຊີ້ນແບ້ ຫຼື ງົວນ້ອຍ, ຫຼືອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກພໍປານກາງສອງຢ່າງ ເຊັ່ນ ປາ, ໝູ, ແຮມ, ໄກ່, ໄຂ່, ບັດເທິຖົ່ວດິນ, ເຕົ້າຮູ້, ໝາກຖົ່ວ, ເມັດຖົ່ວ ຫຼື ໃນໝາກຖົ່ວ, ໝາກຖົ່ວອົບ ຫຼື ເຂົ້າຈີ່ແບບແປ້ງເມັດ.
- ອາຫານເຂົ້າສອງຊຸດ - ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າຈີ່ໝາກເຮຊິນ, ເຂົ້າຈີ່ກ້ອນ, ເຂົ້າຈີ່ແບບແຜ່ນມົນ, ເຂົ້າ, ໝີ່, ພາສຕາ ຫຼື ຊີຣຽລສໍາລັບອາຫານເຂົ້າ (ໃຫ້ລອງເລືອກແບບທີ່ມີກາກໃຍອາຫານສູງ)
- ໝາກໄມ້ ນຶ່ງຊຸດ - ໝາກໄມ້ສົດ ຫຼື ຕົ້ມ, ຫຼື ໝາກໄມ້ ແບບ “ສແນັກແພັກ” (ມີຂາຍຕາມແຜງຂາຍໝາກໄມ້ກະປ່ອງຂອງຊູເປີມາແກັດ), ຫຼື ສລັດໝາກໄມ້.
- ຜັກນຶ່ງຊຸດ ເຊັ່ນ ໝາກເລັ່ນນ້ອຍ, ຜັກທີ່ເຫຼືອຈາກພາເຂົ້າ ຫຼື ຊັອສທີ່ເຮັດຈາກຜັກ, ສລັດຜັກ, ໝາກອາໄວຄາໂດ, ໝາກແຕງ, ຫົວກາຣິດບົດ, ໝາກໂອລິຟແກະໃນແລ້ວ, ຜັກເຊເລຣີ, ໝາກເຜັດ ໃຫຍ່ (capsicum), ຕົ້ມ ຫຼື ສລັດມັນຝຣັ່ງ.

ອາຫານຊນິດໃດແດ່ທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ?

- ອາຫານຊນິດໃດກໍຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ແຊນວິສຫຼືເຂົ້າຈີ່ກ້ອນປຽກເຍື່ອຍ
- ອາຫານທີ່ຕິດແຂ້ວ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນແຂ້ວແມງ ເຊັ່ນ ນໍ້າເຜິ້ງ, ແຈມ ຫຼື ຊອກໂກແລັດສໍາລັບທາ ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບແບບເປັນແທ່ງ, ຂົນມອີມແລະໝາກໄມ້ເປັນເສັ້ນ, ແລະນົມຊຸ້ນ ຫວານ,
- ຊິບສ໌ ແລະ ອາຫານວ່າງຊນິດອື່ນທີ່ເຄັມແລະມັນ, ຂົນມຫວານ, ຊອກໂກແລັດແລະນໍ້າອັດລົມ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍມັກອາຫານເຫຼົ່ານີ້, ແຕ່ວ່າຈະເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກິນ ໃນ ໂອກາດພິເສດແທນທີ່ຈະໃຫ້ກິນເປັນອາຫານຫຼັກປະຈຳວັນ- ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານ ແຕ່ ພຽງນ້ອຍແລະຖ້າເດັກນ້ອຍອີ່ມອາຫານເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນ,ເຂົາເຈົ້າກໍຈະບໍ່ຢາກກິນ ອາຫານ ທີ່ມີຄຸນຄ່າ.
- ອາຫານທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ຄາຄໍໄດ໌ ເຊັ່ນໝາກຖົ່ວດິນເປັນເມັດ, ພອ້ບຄອນ, ໝາກໄມ້ຫຼືຜັກແຂງ (ໃຫ້ຕັດຫຼືບົດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ), ຂົນມອີມແບບແຂງ, ຄອນຊິບສ໌ ແລະໃສ່ກອກນ້ອຍທີ່ລອກໜັງ.

ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າອາຫານຍັງສົດແລະກິນໄດ້ໂດຍປອດພິຍ

ອາຫານເຊັ່ນຊີ້ນ, ປາ, ເປັດໂກ, ໄຂ່, ເສັ້ນໝີ່, ເຂົ້າ, ພາສຕາ, ຄາສຕາດ, ໂຢເກີດ, ຊິສ ແລະ ນົມ ຕ້ອງເກັບໄວ້ໃນບ່ອນເຢັນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ພຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານເບື້ອເກີດຂຶ້ນໄດ້. ໃນ ລະຫວ່າງເດີນທາງໄປບ່ອນຝາກເດັກ ໃຫ້ຮັກສາອາຫານໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ໂດຍໃຊ້ນໍ້າດື່ມແຊ່ແຂງ ຫຼື ກັບຫໍ່ແບບແຊ່ແຂງ, ແລະໃຫ້ໃຊ້ກ່ອງອາຫານທີ່ເກັບຄວາມເຢັນໄດ້. ກ່ອງອາຫານ (ທີ່ໝາຍ ຊື່ ເດັກນ້ອຍໄວ້) ຕ້ອງໄດ້ຮັບເອົາເຂົ້າຕູ່ເຢັນທັນທີ ທີ່ໄປຮອດສູນຝາກເດັກ.

ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າລູກມີນໍ້າພຽງພໍສໍາລັບດື່ມ

ເດັກນ້ອຍຕ້ອງໄດ້ດື່ມນໍ້າຢ່າງພຽງພໍຕອນລຸ່ມນີ້. ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າທີ່ສູນຝາກເດັກ ມີນໍ້າໄວ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າດື່ມ. ນໍ້າດື່ມທີ່ດີ ອີກຢ່າງນຶ່ງແມ່ນນົມແບບຄົບສູດ ຫຼື ນົມເຕົ້າຮູ້ທີ່ຄາລຊຽມສູງ. ນໍ້າໝາກໄມ້ກໍຖືວ່າໃຊ້ ໄດ້ - ແຕ່ວ່າເດັກນ້ອຍຕ້ອງການນໍ້າໝາກໄມ້ແຕ່ພຽງນ້ອຍດຽວ (ປະມານ 250 mls ໃນແຕ່ລະມື້ ໂດຍ ປະລິມະຊາບໍ່ນໍ້າ). ໃຫ້ຍົວະເດັກນ້ອຍໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແທນທີ່ຈະດື່ມນໍ້າໝາກໄມ້, ແລະ ດື່ມນໍ້າ ຫຼືນົມ.

ຖ້າບໍ່ມີເວລາກິນອາຫານເຊົ້າເດ ຈະເຮັດຢ່າງໃດ?

ຖ້າບໍ່ມີເວລາກິນອາຫານເຊົ້າຢູ່ເຮືອນ, ໃຫ້ໜີ້ໄປກິນນໍາທາງ - ເຊັ່ນວ່າແຊນວິສ ແລະ ນົມ - ຫຼືສິ່ງ ອາຫານ ເພີ່ມໄປກິນຢູ່ສູນຝາກເດັກ. ທ່ານສາມາດຈັດເອົາຊີຣຽລອາຫານເຊົ້າແລະນົມ ໄປໄວ້ນໍາສູນ ຝາກ ເດັກຫຼື ນໍາຜູ້ດູແລເດັກ ທຸກໆອາທິດ.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເລື່ອງການ ໂທຣະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຣຸນາໂທຣະສັບທາ ຜແນກ ແປ ເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເລື່ອງສຸຂະພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້
ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ
ໃນສະມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.