

အသက် ၀-၁၂ လသား ကလေးများနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့် ၈ ခု

ကလေးမွေးပြီး ပထမ ၆ လအတွင်း ကလေးအတွက် မိခင်နို့ တစ်မျိုးထဲပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ မိခင်နို့မတိုက်နိုင်ရင် နို့မှုန့် တိုက်သင့်ပါတယ်။



1

ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ဗိုက်ပြည့်ခြင်း လက္ခဏာများ ရှာဖွေခြင်း
ဘယ်လောက်များများနဲ့ ဘယ်လောက် မြန်မြန်စားမယ်၊ သောက်မယ်ဆိုတာ ကလေးကပဲ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။



2

၆ လပြည့်တဲ့ အချိန်လောက်မှာ အစာအမာ စကျေးပါ။
အစာအမာ စတင် စမ်းသတ်ကျွေးပြီးမှ သင့်ကလေးက အစာစားဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား၊ နို့ ဒါမှမဟုတ် နို့မှုန့် ဆက်တိုက် ရမလား ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုစောင့်ကြည့်ပါ။



3

၆ လျှော့ညီနီ



အတူတကွ ကျန်းမာအောင်နေကြ



4

ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အစာတွေကို အရောင်အသွေးစုံ၊ အမာအပျော့အစုံ ကျွေးကြည့်ပါ။
အိမ်မှာချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သကြား၊ ပျားရည်၊ ဆား ထပ်မံထည့်ပါနဲ့။



5

ခွက်နဲ့ စတိုက်ပါ

၆ လပြည့်ချိန်ကစပြီး မိခင်နို့ ဒါမှမဟုတ် နို့မှုန့် သောက်ရေတို့ကို ခွက်နဲ့ စမ်းတိုက် ကြည့်ပါ။ ၁၂ လသား အရွယ်မှာ ဖူးနဲ့တိုက်တာ အကုန်လုံး ရပ်မယ်လို့ ရည်မှန်းထားပါ။



6

အိပ်ချိန်နဲ့ အနားယူချိန်တွေက အရေးကြီးပါတယ်

တရားတမောအိပ်တာအပါအဝင် အိပ်ချိန်စုစုပေါင်း ၀-၃ လသား - ၁၄ နာရီမှ ၁၇ နာရီ၊ ၄-၁၁ လသား - ၁၂ နာရီမှ ၁၆ နာရီ၊ အိပ်ပျော်အောင် အစာကျွေးတာထက် ချောပြီး၊ လှုပ်ပြီး သိပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အိပ်ပျော်အောင် အစာကျွေးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

တီဗီ၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ ပေးမကြည့်ခြင်း

တီဗီ၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ ကြည့်မယ့်အစား စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ပဟေဠိ ဝှက်ခြင်းနဲ့ ပုံပြောပြခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။



7

၀ နာရီ



8

ဝမ်းလျားမှောက်ဖို့အားပေးပါ

၀-၈ လသား - တစ်မိနစ်လောက် စပြီး ဝမ်းလျားမှောက်ခိုင်းပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ လောက် မှောက်ခိုင်းပါ။ ၈-၁၂ လသား - တစ်နေ့တာအတွင်း လှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ဖို့ အားပေးပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်ကစားတာ၊ လှံဖို့တာ၊ တွားသွားတာ လုပ်ခိုင်းပါ။



healthykids for professionals

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ပိုမို သိရှိလိုပါက makehealthynormal.nsw.gov.au သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အရင်းအမြစ်များအတွက် pro.healthykids.nsw.gov.au သို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုပါ။