

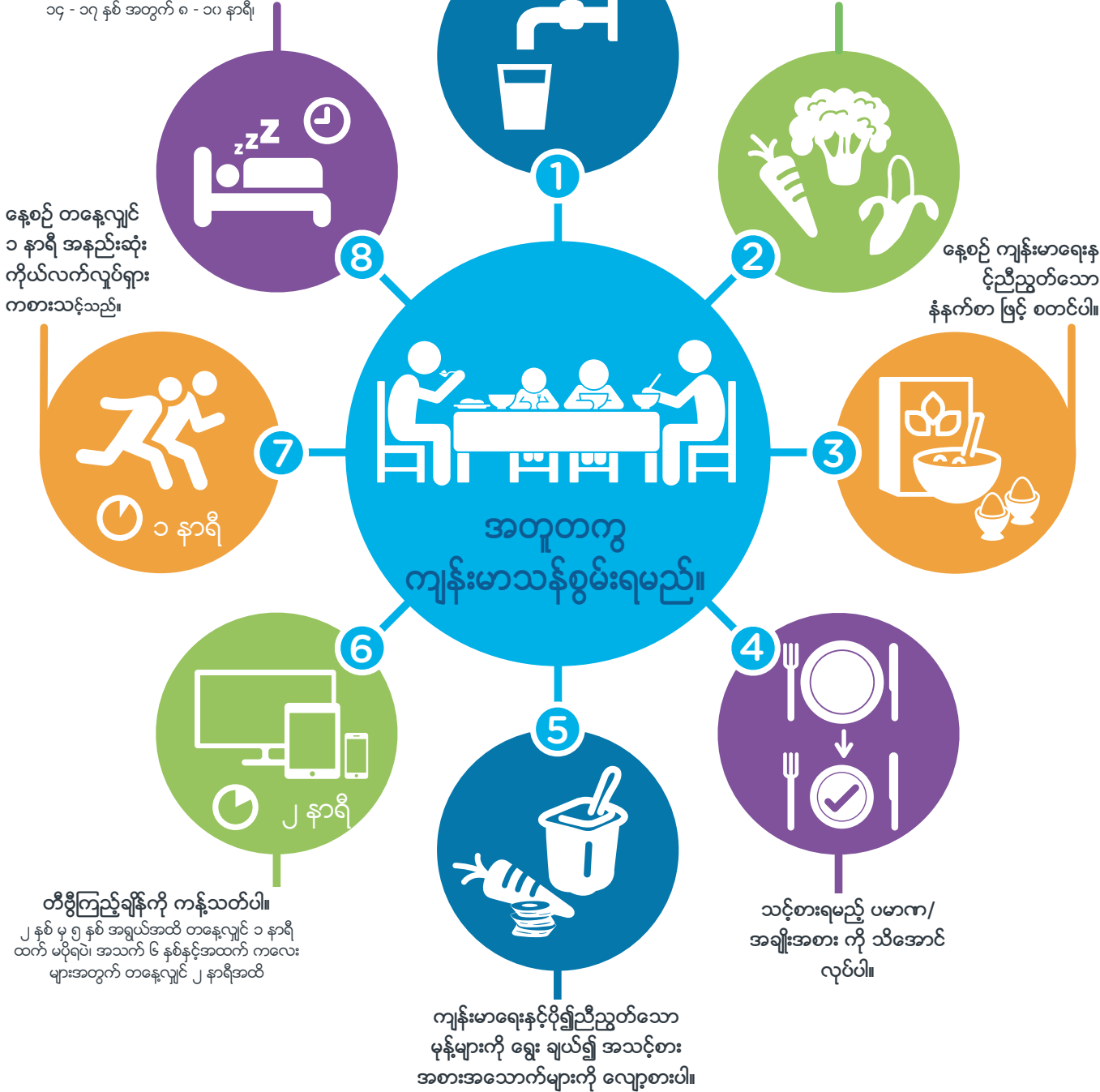
ကျန်းမာရေးအတွက်အကျင့်ကောင်း(၈)ချက်

အချို့ရည်များ သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် လုပ် ထားသော အရည်များအစား ရေကို သောက်ပါ။

လုံလောက်စွာ အိပ်စက်သင့်သည်။

၂၄ နာရီအတွက် အကြံပြုခြင်း -
 ၃-၅ နှစ် အတွက် ၁၀-၁၃ နာရီ၊
 ညအချိန် အတွက် အကြံပြုခြင်း -
 ၅-၁၃ နှစ် အတွက် ၉-၁၁ နာရီ၊
 ၁၄-၁၇ နှစ် အတွက် ၈-၁၀ နာရီ။

နေ့စဉ် သစ်သီး အချိုးအစား နှစ်ဆ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ ဆ အနည်းဆုံး စားရန် ရည်မှန်းထားပါ။
 ၂-၃ နှစ် အရွယ် ကလေးများအတွက် သစ်သီး တစ်ဆ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ဆ ကြွေးသင့်သည်။



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။