

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့် ၈ ခု

အချို့ရည်များ သို့မဟုတ် အရသာရိရာအောင် လုပ် ထားသော အရည်များအစား ရေကို သောက်ပါ

လုံလောက်စွာ အိပ်စက်သင့်သည်

- ၂၄ နာရီအတွက် အကြံပြုခြင်း - ၉ - ၅ နှစ် အတွက် ၁၀ - ၁၃ နာရီ၊ ညအချိန် အတွက် အကြံပြုခြင်း - ၆ - ၁၃ နှစ် အတွက် ၉ - ၁၁ နာရီ၊ ၁၄ - ၁၇ နှစ် အတွက် ၈ - ၁၀ နာရီ။

နေ့စဉ် သစ်သီး အမျိုးအစား နှစ်ဆ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ ဆ အနည်းဆုံး စားရန် ရည်မှန်းထားပါ

၂ - ၃ နှစ် အရွယ် ကလေးများအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ဆ နှင့် အသီး တစ်မျိုး စားရန် ကြိုးစားပါ။

နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နံနက်စာ ဖြင့် စတင်ပါ

အွတ်မာသီးနဲ့ ပါတဲ့ ပါမုန့်ကင်၊ သီးနှံ၊ သစ်သီး၊ နို့ နှင့် ကြက်ဥ စတာတွေဟာ ကျန်းမာတဲ့ အစားအစာကို ငွေချယ် နိုင်တဲ့ အစားအစာများ ဖြစ်ကြသည်။

နေ့စဉ် တောနုလျှင် ၁ နာရီ အနည်းဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားသင့်သည်



8



1



2



အတူတူက ကျန်းမာအောင်နေကြ

3



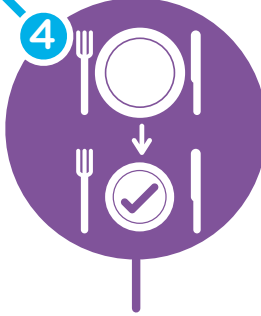
6

အားလပ်ချိန် တီဗွီကြည့်ချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ
 အသက် ၂ နှစ် ၅ နှစ် ကြား တစ် ရက်လျှင် ၂ နာရီ ထက်မ ပိုရ။ အသက် ၆ နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများအတွက် တောနုလျှင် ၂ နာရီ ထက် မပိုရ။



5

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော မုန့်များကို ငွေချယ်၍ ကျန်းမာရေး နဲ့မကိုက်တဲ့ သားရည်စာ များ ကိုရှောင်ပါ



4

ဗိုက်ပြည့်သည့် ပမာဏ အထိ သာစားဖို့ သတိထားပါ
 ဖြေးဖြေး နှင့် အာရုံလင့်ခြင်း မရှိဘဲ စားပါ။

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

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