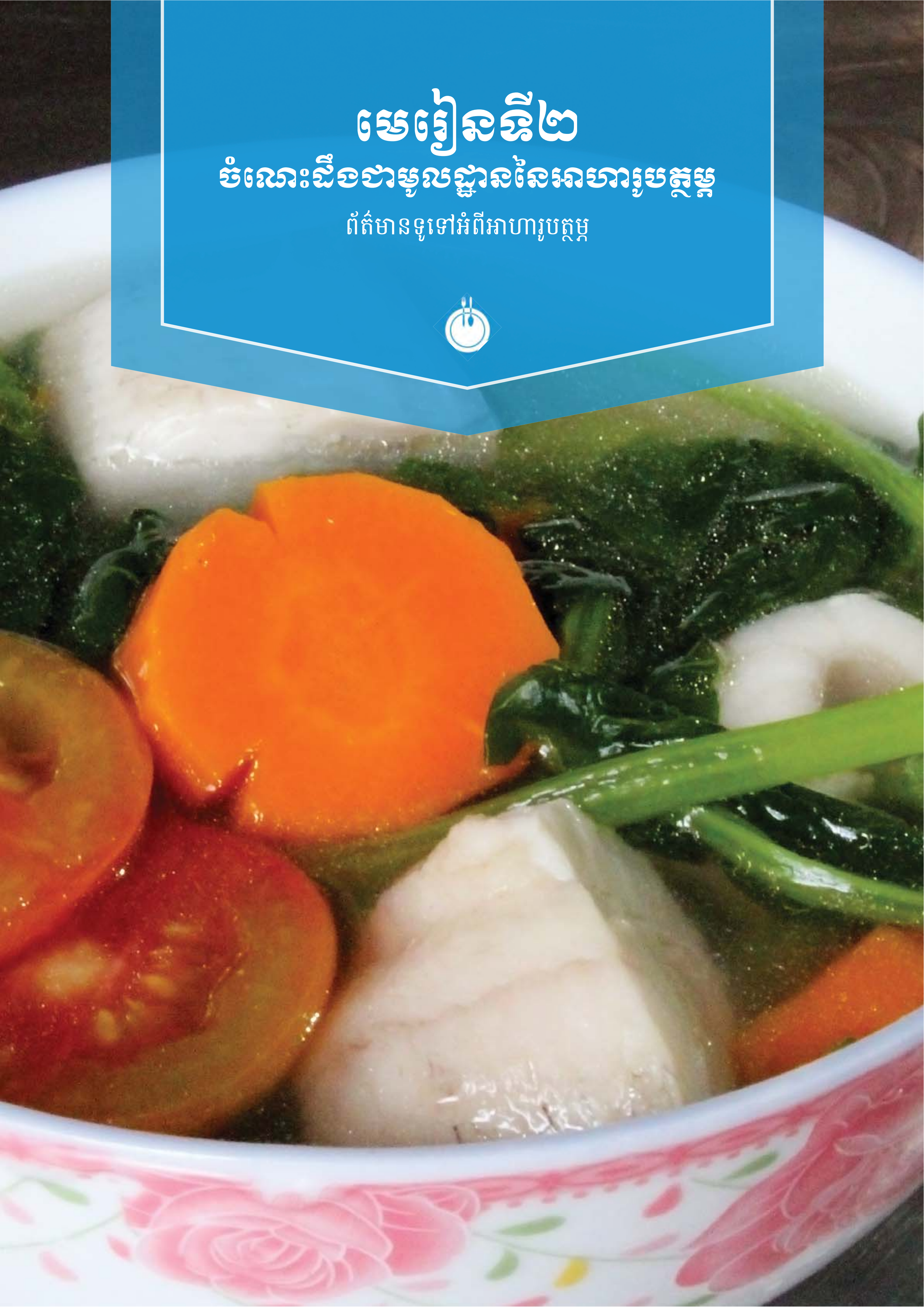
មេរៀនទី២

ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភ

ព័ត៌មានទូទៅអំពីអាហារូបត្ថម្ភ



គោលបំណងមេរៀន

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀនសិក្ខាកាមនឹងអាចៈ

1. កំណត់និយមន័យពាក្យគន្លឹះទាក់ទងនឹងមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភ
2. ប្រាប់ឈ្មោះក្រុមអាហារទាំងបីក្រុមដោយរៀបរាប់ពីតួនាទីរបស់ក្រុមអាហារនីមួយៗ
   នៅក្នុងរាងកាយ និងផ្តល់ឧទាហរណ៍ដែលមាននៅក្នុងអាហារក្រុមនីមួយៗ
3. អាចរៀបរាប់បានថា "តើថាមពលជាអ្វី" និងរៀបរាប់ពីតម្រូវការថាមពលសម្រាប់ក្រុមមនុស្សផ្សេងគ្នា
4. យល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរនៃតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភក្នុងវដ្តជីវិតរបស់មនុស្ស

រយៈពេលៈ ៣ម៉ោងកន្លះ

សម្ភារៈជំនួយបង្រៀន

- "កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ"
- ផ្ទាំងរូបភាពអំពីអាហារទាំងបីក្រុមរបស់អង្គការ ហេឡែនខេលល័រអន្តរជាតិ/កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ឬក្តារខៀនសម្រាប់សរសេរហ្វឺត
- ហ្វឺតសម្រាប់សរសេរ
- កូនបាល់
- រូបភាពបាយក្នុងចានយកចេញពីកញ្ចប់សម្ភារៈ
- រូបភាពដើមស្រូវដែលលូតលាស់ល្អ (ខ្ពស់) និងលូតលាស់មិនល្អ (ទាប)
- បង់ស្អិត ឬម្ជុល

វិធីសាស្ត្របង្រៀន

- ការធ្វើបទបង្ហាញដោយមានការចូលរួម
- ការបំផុសគំនិត
- ពិភាក្សាក្រុម
- ល្បែង

សេចក្ដីផ្ដើម

រាងកាយមនុស្សយើងផ្សំឡើងដោយសារអាហារ និងទឹកដែលយើងបរិភោគ។ អាហារ និងទឹកមានផ្ទុកសារជាតិចិញ្ចឹមផ្សេងៗហើយសារធាតុចិញ្ចឹមនីមួយៗផ្ដល់អត្ថប្រយោជន៍ខុសៗគ្នាដល់រាងកាយយើង។ សារជាតិចិញ្ចឹមខ្លះផ្ដល់ឱ្យរាងកាយយើងនូវថាមពលខ្លះការពារយើងពីជំងឺ ហើយខ្លះទៀតជួយឱ្យសាច់ដុំ និងឆ្អឹងរបស់យើងលូតលាស់បានល្អ ដែលធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពមាំមួន។រាងកាយរបស់យើងត្រូវការរាល់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងនេះដើម្បីដំណើរការមុខងារសរីរាង្គឱ្យបានល្អ និងធ្វើឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ និងរក្សាទម្ងន់បានល្អធម្មតា។ អាហារូបត្ថម្ភល្អបានមកពីការបរិភោគអាហារផ្សេងៗច្រើនមុខដែលចេញពីក្រុមអាហារផ្សេងគ្នាតាមបរិមាណមួយដែលត្រឹមត្រូវហើយវាផ្ដល់សារជាតិចិញ្ចឹមទាំងនោះតាមតម្រូវការរបស់រាងកាយដើម្បីបានសុខភាពល្អ។ ការបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណច្រើនតែមួយមុខនឹងបណ្ដាលឱ្យមានអតុល្យភាពក្នុងរាងកាយ និងនាំឱ្យរាងកាយមានជំងឺផ្សេងៗ។ ទារកអាចទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់លូតលាស់បានតែតាមរយៈការបំបៅដោះម្ដាយ ឬតាមការបៅទឹកដោះគោម្សៅតែប៉ុណ្ណោះ (អាហារជំនួស) ក្នុងរយៈពេល៦ខែ។ បន្ទាប់ពីដំណាក់កាលនេះ ស្ត្រីជាមាតាអាចឱ្យទារកបរិភោគអាហារជាលើកដំបូងបាន។ ក្នុងមេរៀននេះយើងនឹងសិក្សាអំពីគោលការណ៍ជាមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភខ្លះៗ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ។ នៅផ្នែកក្រោយៗនៃវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលនេះ យើងនឹងសិក្សាអំពីបញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភជាក់លាក់សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

បង្ហាញពីគោលបំណងមេរៀន

អ្នកសម្របសម្រួលបង្ហាញពីគោលបំណងនៃការសិក្សា (ដែលបានសរសេរដាក់លើក្រដាសផ្ទាំងធំ) ហើយសុំឱ្យសិក្ខាកាមម្នាក់អានឮៗដល់ក្រុម។ ពិភាក្សាអំពីគោលបំណងនីមួយៗជាមួយសិក្ខាកាម ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាពួកគេបានយល់ពីខ្លឹមសាររបស់គោលបំណងមេរៀនបានច្បាស់លាស់។

> ❓ សួរសំណួរ
>
> មុននឹងបង្ហាញគោលបំណងមេរៀន សួរអ្នកចូលរួមៈ តើមាននរណាមានសំណួរឬទេ?

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀនសិក្ខាកាមទាំងអស់នឹងអាចៈ

1. កំណត់និយមន័យពាក្យគន្លឹះទាក់ទងនឹងមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភ
2. ប្រាប់ឈ្មោះក្រុមអាហារទាំងបីក្រុមដោយរៀបរាប់ពីតួនាទីរបស់ក្រុមអាហារនីមួយៗនៅក្នុងរាងកាយ និងផ្ដល់ឧទាហរណ៍ដែលមាននៅក្នុងអាហារក្រុមនីមួយៗ
3. អាចរៀបរាប់បានថា "តើថាមពលជាអ្វី" និងរៀបរាប់ពីតម្រូវការថាមពលសម្រាប់ក្រុមមនុស្សផ្សេងគ្នា
4. យល់អំពីការផ្លាស់ប្ដូរនៃតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភក្នុងវដ្ដជីវិតរបស់មនុស្ស។

គោលបំណងទី១

សិក្ខាកាមនឹងអាចកំណត់និយមន័យពាក្យគន្លឹះទាក់ទងនឹងមូលដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភ

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ វិធីសាស្ត្របង្រៀនតាមបែបចូលរួម

ចាប់ផ្តើមការធ្វើបទបង្ហាញដោយសួរសំណួរទៅសិក្ខាកាមថា តើ "អាហារ" និង "អាហារូបត្ថម្ភ" មានអត្ថន័យខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?

សរសេររាល់ចម្លើយដែលសិក្ខាកាមឆ្លើយនៅលើក្តារខៀន។

- អាហារ៖ ជាអ្វីដែលយើងអាចបរិភោគ និងផឹកបានហើយវាផ្តល់ថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមដល់រាងកាយដើម្បីជួយឱ្យរាងកាយអាចបំពេញមុខងារផ្សេងៗ។
- អាហារូបត្ថម្ភ៖ ជាដំណើរការនៃការស្រូបយក និងការរំលាយអាហាររបស់រាងកាយសម្រាប់ការលូតលាស់ការបន្តពូជ និងការរក្សាសុខភាព។

សំណួរ៖ តើពាក្យ"សារជាតិចិញ្ចឹម" "មីក្រូសារជាតិ" និង"ម៉ាក្រូសារជាតិ" មានអត្ថន័យខុសគ្នាដូចម្តេច?

- សារជាតិចិញ្ចឹម៖ ជាសារធាតុដែលមានក្នុងអាហារដែលអាចត្រូវបានទទួលមេតាបូលិក ដើម្បីផ្តល់ថាមពលសម្រាប់ការរក្សាជួសជុល និងផលិតជាលិកានៃរាងកាយ។
- សារជាតិចិញ្ចឹមចែកចេញជា៖
    - » ម៉ាក្រូសារជាតិ៖ ជាតិស្ករ ប្រូតេអ៊ីន និងជាតិខ្លាញ់ (ត្រូវការក្នុងបរិមាណច្រើន)
    - » មីក្រូសារជាតិ៖ ជីវជាតិផ្សេងៗ និងជាតិខនិជ (ត្រូវការក្នុងបរិមាណតិចតួច)

គោលបំណងទី២

សិក្ខាកាមនឹងអាចប្រាប់ឈ្មោះក្រុមអាហារទាំងបីក្រុម ដោយរៀបរាប់ពីតួនាទីរបស់ក្រុមអាហារនីមួយៗ

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ការធ្វើបទបង្ហាញការពិភាក្សាក្រុមល្បែង

ជំហានទី១៖ ការធ្វើបទបង្ហាញ និងការពិភាក្សាក្រុម

បិទផ្ទាំងរូបភាពរបស់អង្គការហេឡែនខេលល័រអន្តរជាតិ/កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភស្តីពីអាហារទាំងបីក្រុម នៅកន្លែងណាដែលសិក្ខាកាមអាចមើលឃើញបានច្បាស់។

សំណួរ៖ "តើអ្នកស្គាល់អាហារទាំងបីក្រុមនេះដែរទេ?"

សុំឱ្យសិក្ខាកាមរៀបរាប់ពីអាហារទាំងបីក្រុមរួចចង្អុលនៅលើផ្ទាំងរូបភាព។

ពន្យល់ថា៖ ប្រភេទអាហារនិមួយៗមានប្រយោជន៍ផ្សេងៗគ្នាដល់រាងកាយរបស់យើង។ អាហារទាំងបីក្រុមនេះរួមមាន៖

1. *អាហារថាមពល៖* គឺអាហារពពួកជាតិម្សៅ ផ្អែមដូចជា បាយ គុយទាវ មី នំប៉័ង ដំឡូង ប្រេងឆា ។ល។ ជាធម្មតាអាហារថាមពលបានមកពីរុក្ខជាតិដែលមានពណ៌ស ឬពណ៌ត្នោត។ អាហារក្រុមនេះជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃកាបូអ៊ីដ្រាត និងជាតិខ្លាញ់ ដែលផ្តល់ថាមពលសម្រាប់រាងកាយ។
2. *អាហារស្ថាបនារាងកាយ៖* សំដៅលើអាហារពពួកជាតិសាច់ ស៊ុត ដូចជាសាច់ ត្រី អន្ទង់ ស៊ុត កង្កែប ថ្លើម មាន់ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក សណ្តែកបាយ សណ្តែកសៀង និងតៅហ៊ូ។ល។ អាហារស្ថាបនារាងកាយនេះជាធម្មតាបានមកពីសាច់សត្វ ប៉ុន្តែគ្រាប់ផ្លែឈើ និងសណ្តែក (ដូចជា សណ្តែកសៀង ឬសណ្តែកបាយ) ក៏ជាអាហារស្ថាបនារាងកាយដែរ។ អាហារស្ថាបនារាងកាយមានផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនដែលចាំបាច់សម្រាប់ការលូតលាស់ និងភាពមាំមួន និងធ្វើឱ្យសាច់ដុំរឹងមាំ និងមានមុខងារល្អប្រសើរ។
3. *អាហារការពាររាងកាយ៖* មានពពួកបន្លែ ឬផ្លែឈើពណ៌លឿងទុំ ឬពណ៌បៃតងចាស់មានដូចជា ត្រកួន ស្ពៃ ស្លឹកបាស ស្លឹកងប់ ល្ពៅ ការ៉ុត ល្ហុងទុំ ស្វាយទុំ ។ល។ អាហារការពាររាងកាយផ្ទុកនូវជីវជាតិសំខាន់ៗជាច្រើន និងជាតិខនិជ ដែលដំណើរការជាមួយអាហារស្ថាបនារាងកាយ និងអាហារថាមពលដើម្បីជួយរាងកាយរបស់យើងប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗរក្សាទម្ងន់ឱ្យមានលំនឹងល្អ និងការពារជំងឺ និងមេរោគផ្សេងៗ។

ពន្យល់៖ ដើម្បីទទួលបានសារជាតិចិញ្ចឹមដែលរាងកាយត្រូវការ យើងត្រូវបរិភោគអាហារប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ អាហារមួយប្រភេទពុំមានផ្ទុកសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ទេ។ អាហារល្អគួរតែជាបន្សំនៃអាហារទាំងបីក្រុម នៅក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់។ មនុស្សផ្សេងគ្នា ត្រូវការបរិមាណអាហារខុសគ្នា (ឧ. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបំបៅដោះកូន និងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ត្រូវការអាហារច្រើនជាងធម្មតា) និងត្រូវការល្បាយអាហារផ្សេងគ្នា (ក្មេងៗ ឬអ្នកជំងឺត្រូវការអាហារទន់ៗ ឬកិនឱ្យម៉ត់)។ ការរៀបចំ ឬរបៀបចម្អិនអាហារក៏មានឥទ្ធិពលទៅលើកម្រិតជីវជាតិដែរ ដូចជាស្ងោរ ចំហុយ បក ឬមិនបកសំបក ឆ្អិន ឬឆៅ ជាដើម។

សរសេរអាហារថាមពល ផ្នែកខាងលើ
សរសេរអាហារស្ថាបនា ផ្នែកកណ្តាល
សរសេរអាហារការពារ ផ្នែកខាងក្រោម

បិទក្រដាសផ្ទាំងធំលើជញ្ជាំង ឬនៅក្បែរផ្ទាំងរូបភាពនៃកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ រួចយកហ្វឺតគូសក្រដាសបែងចែកជាបីផ្នែក។

សំណួរ៖ តើអ្នកអាចប្រាប់ឈ្មោះអាហារថាមពល អាហារសាងសង់ និងអាហារការពារខ្លះៗដែលប្រជាជនក្នុងតំបន់របស់អ្នកចូលចិត្តបរិភោគជាធម្មតាឬទេ?

ចូរសរសេរឈ្មោះអាហារដែលសិក្ខាកាមឆ្លើយ ទៅតាមផ្នែក នៅលើនៃក្រដាសផ្ទាំងធំ។ បន្ថែមអាហារសំខាន់ៗ ប្រសិនបើសិក្ខាកាមមិនបានរៀបរាប់។

ពន្យល់៖ អាហារមួយចំនួនដែលមានបង្ហាញនៅក្នុងផ្ទាំងរូបភាពនេះអាចនឹងមានតម្លៃថ្លៃសម្រាប់អ្នកក្រទិញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែមានអាហារជាច្រើនប្រភេទផ្សេងទៀតដែលពួកគាត់អាចស្វែងរកបាននៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីទទួលទានបានជាប្រចាំ។ យើងគួរស្វែងរកមធ្យោបាយផ្សេងៗ ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យមានលទ្ធភាពទទួលបានអាហារទាំងនេះ ដូចជាតាមរយៈ ការដាំស្ពនដំណាំតាមផ្ទះ ឬជួយពួកគាត់ក្នុងការបង្កើតសកម្មភាពរកប្រាក់ចំណូលផ្សេងៗ ជាដើម។

ជំហានទី២៖ បទបង្ហាញ និងល្បែង

សុំឱ្យសិក្ខាកាមក្រឡេកមើលផ្ទាំងរូបភាពអំពីអាហារទាំងបីក្រុមរបស់កម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ។

សំណួរ៖ តើការបរិភោគ អាហារដែលមានគុណភាពល្អមានន័យដូចម្តេច?

ពន្យល់ដល់សិក្ខាកាមថា៖ អាហារដែលមានគុណភាពល្អមានន័យថា យើងបរិភោគអាហារ និងភេសជ្ជៈពីអាហារក្រុមទាំងបី ឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើយើងបរិភោគតែអាហារមកពីក្រុមតែមួយ ដូចជា ក្រុមអាហារថាមពល នោះរាងកាយរបស់យើងនឹងមិនលូតលាស់ល្អ ឬមិនអាចការពារយើងពីការឆ្លងមេរោគបានឡើយ។ អាហារតាមក្រុមនីមួយៗផ្តល់នូវសារជាតិចិញ្ចឹមដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះរូបរាងកាយ។ ការទទួលទានបានល្អអាចជួយឱ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានសុខភាពល្អ និងឆ្លើយតបបានល្អទៅនឹងការប្រើប្រាស់ឱសថ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន ជាពិសេសទឹកដាំបានឆ្អិនល្អ (យ៉ាងតិចប្រាំបីកែវក្នុងមួយថ្ងៃ)។

<u>ភេសជ្ជៈ និងសារធាតុរាវ</u>

ទឹកមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះជីវិត និងក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ មនុស្សម្នាក់ត្រូវការវត្ថុរាវប្រហែលពីរលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។ រាងកាយរបស់មនុស្សត្រូវការទឹកកាន់តែច្រើននៅពេល៖

- ស្ថិតនៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ
- កំពុងធ្វើការ ឬធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ ច្រើនជាងមុន
- បែកញើស ឬកើតរាករូស ក្អួត និងក្តៅខ្លួន។

សារធាតុរាវ ជាពិសេសទឹក មានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្កើតទឹកដោះម្ដាយបានល្អ។ ស្ត្រីជាច្រើនស្រេកទឹក ក្នុងពេលបំបៅដោះកូន និងជាសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញថា ពួកគាត់ត្រូវការបរិភោគទឹកឱ្យបានច្រើន។ ក្មេងៗក៏ត្រូវការទឹកគ្រប់គ្រាន់ដែរ ប៉ុន្តែមិនត្រូវឱ្យក្មេងៗទទួលទានធាតុរាវផ្សេងៗជំនួសអាហារនោះទេ។ សូមចងចាំថា ការបំបៅទឹកដោះកូនតែមួយមុខ (សម្រាប់ទារកក្រោមអាយុ៦ខែ) មិនត្រូវការទឹកបន្ថែមទេ។ ចូរប្រើទឹកពីអណ្តូងដែលគ្រប/ការពារបានល្អ ឬប្រភពទឹកសមស្រប ដោយត្រូវយកទឹកនោះទៅដាំឱ្យពុះបានរយៈពេលយ៉ាងហោច១០នាទី និងរក្សាទុកនៅកន្លែងស្អាត។

ក្រៅពីការបរិភោគទឹកស្អាតដែលមានសុវត្ថិភាព សូមបរិភោគសារធាតុរាវផ្សេងៗទៀត ដូចជា ទឹកតែ ទឹកផ្លែឈើស្រស់ ទឹកដូង ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ទឹកស៊ុប ។ល។

ជំហានទី៣៖ ការពិភាក្សាក្រុម

សំណួរ៖ តើអតិថិជនរបស់អ្នកបរិភោគអាហារមានតុល្យភាពល្អដែរទេ? តើក្រុមអាហារមួយណាដែលពួកគេបរិភោគច្រើនជាងគេ? តើក្រុមអាហារមួយណាពួកគេបរិភោគតិចជាងគេ? តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុម? តើភេសជ្ជៈអ្វីដែលពួកគេបរិភោគ?

ជំហានទី៤៖ ល្បែង

ប្រាប់សិក្ខាកាមថា៖ ឥឡូវនេះ យើងនឹងលេងល្បែងមួយដើម្បីជួយយើងឱ្យចងចាំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃក្រុមអាហារទាំងបី។

សុំឱ្យសិក្ខាកាមក្រោកឈរឡើងជារង្វង់ ឱ្យពួកគេសម្រេចធ្វើចលនាមួយដើម្បីតំណាងឱ្យអាហារមួយក្រុម ដូច្នេះពួកគេត្រូវកំណត់ចលនាចំនួនបី។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍៖

- កាយវិការដើរ ឬរត់មួយកន្លែង តំណាងឱ្យក្រុមអាហារថាមពល។
- កាយវិការបញ្ចោញសាច់ដុំដៃ រលាស់ដៃ ឬដាក់ឱ្យដៃទាំងពីរឱ្យខ្ពស់ទៅលើក្បាល តំណាងឱ្យក្រុមស្ថាបនារាងកាយ។
- ចង្អុលក្បាល ឬទ្រូង ឬទាំងពីរ តំណាងឱ្យក្រុមអាហារការពាររាងកាយ។

សុំឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់ហាត់ធ្វើចលនាដែលបានព្រមព្រៀងគ្នា។ អ្នកសម្របសម្រួលចាប់ផ្តើមលេងល្បែងនេះដោយចង្អុលទៅកាន់សិក្ខាកាមម្នាក់ រួចនិយាយឈ្មោះអាហារមួយ (ឧ. ដូង ចេក បង្គារ ខ្ទឹម) ។ល។ ពេលត្រូវបានចង្អុល សិក្ខាកាមឆ្លើយក្រុមអាហារ

ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ បន្ទាប់មកធ្វើចលនាតំណាងឱ្យក្រុមអាហារនេះ (ឧ. ដូង ស្ថិតក្នុងក្រុមអាហារថាមពល ដូច្នេះសិក្ខាកាមដើរ ឬរត់នៅមួយកន្លែង។ ចេក ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមអាហារការពារ ដូច្នេះសិក្ខាកាមចង្អុលក្បាល ឬដើមទ្រូងរបស់គាត់ ។ល។) សិក្ខាកាមម្នាក់ៗបន្តធ្វើចលនារបស់ខ្លួនរហូត ទាល់តែអ្នកសម្របសម្រួលចង្អុលទៅកាន់ពួកគេម្តងទៀតជាមួយឈ្មោះអាហារផ្សេង ឬរហូតដល់ល្បែងនេះចប់។

> **កំណត់សម្គាល់**
>
> ខាងក្រោមនេះជាល្បែងដែលទាក់ទងនឹងអាហារដែលអាចជួយសិក្ខាកាមក្នុងការបែងចែកក្រុមអាហារបានច្បាស់លាស់ពីក្រុមអាហារ និងអាហារចម្រុះដែលគេច្រើនចម្អិននៅផ្ទះ។

សង្ខេបខ្លឹមសារៈ

សុំឱ្យសិក្ខាកាមរំលឹកឡើងវិញនូវអាហារទាំងបីក្រុម និងគោលបំណងនៃការបរិភោគអាហារទាំងបីក្រុមនេះ។

ល្បែងសំដែងអំពីប្រភេទអាហារ

- ផ្តល់ក្រដាសតូចៗ យ៉ាងតិចពីរសន្លឹក ដល់សិក្ខាកាមម្នាក់ៗ និងសុំឱ្យពួកគេគូរ ឬសរសេរឈ្មោះគ្រឿងផ្សំនៅលើក្រដាស។ គ្រឿងផ្សំអាចជាអាហារណាមួយ ដូចជាសាច់សត្វ បន្លែ ឬផ្លែឈើណាមួយ ។ល។ ដោយក្រដាសមួយសន្លឹកសម្រាប់សរសេរមួយមុខ និងមិនអាចសរសេរមុខម្ហូបដែលលាយគ្រឿងហើយស្រេចនោះទេ (ឧ. មិនអាចសរសេរ សម្លត្រីបានទេ)។
- ប្រមូលក្រដាសទាំងអស់ ហើយដាក់លាយចូលគ្នានៅក្នុងកន្ត្រកមួយ។ សរសេរឈ្មោះក្រុមអាហារទាំងបី នៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំៗចំនួនបីផ្ទាំង ដាក់លាតត្រដាងនៅលើកំរាលកណ្តាលបន្ទប់។
- សុំឱ្យសិក្ខាកាមម្នាក់ៗយកក្រដាស២សន្លឹកចេញពីកន្ត្រក ហើយបិតលើក្រដាសផ្ទាំងធំ ទៅតាមក្រុមអាហារ។ សួរក្រុមធំថា តើមានការបែងចែកត្រឹមត្រូវ ឬទេ។

ល្បែងអាហារចម្រុះ

នៅពេលបែងចែកប្រភេទអាហារខាងលើរួច គូររូបចានបីដោយដាក់ឈ្មោះថា អាហារពេលព្រឹក អាហារពេលថ្ងៃត្រង់ និងអាហារពេលល្ងាច។ សុំសិក្ខាកាមស្ម័គ្រចិត្តបីនាក់ឡើងមកបង្កើតអាហារដោយប្រើគ្រឿងផ្សំនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ៗរើសយកក្រដាសគ្រឿងផ្សំ និងបង្កើតជាអាហារពេលព្រឹក ថ្ងៃត្រង់ និងល្ងាច។ ព្យាយាមរៀបចំឱ្យមានប្រភេទអាហារ/គ្រឿងផ្សំច្រើនមុខ។

ដឹកនាំការពិភាក្សាជាមួយសិក្ខាកាម ដោយប្រើសំណួរខាងក្រោមៈ

- តើអាហារនេះជាអាហារសុខភាព ចម្រុះ និងមានតុល្យភាពទេ?
- តើភេសជ្ជៈអ្វីខ្លះដែលអាចទទួលទានបានជាមួយអាហារពេលនីមួយៗ?
- ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីលើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ឱ្យបរិភោគអាហារដែលមានបន្លែ និងផ្លែឈើចម្រុះ?

គោលបំណងទី៣៖

សិក្ខាកាមនឹងអាចរៀបរាប់ថាអាចរៀបរាប់បានថា "តើថាមពលជាអ្វី" និងរៀបរាប់ពីតម្រូវការថាមពលសម្រាប់ក្រុមមនុស្សផ្សេងគ្នា

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖បទបង្ហាញ និងការប្រលងតេស្ត

ជំហានទី១៖ បទបង្ហាញ

ប្រាប់សិក្ខាកាមថា៖ យើងនឹងមានបទបង្ហាញខ្លីមួយ ហើយបន្ទាប់មកលេងល្បែងសំណួរមួយ ដូច្នេះសូមព្យាយាមចងចាំអ្វីដែលអ្នកនឹងឃើញ និងបានស្តាប់ឮ។

យើងបរិភោគអាហារដើម្បីបំពេញថាមពល បន្តលូតលាស់ និងជួលជុល/ថែទាំរាងកាយ។ "កាឡូរី" គឺជាឯកតារង្វាស់ថាមពលដែលយើងទទួលបានពីអាហារដែលយើងបរិភោគ។ ទាំងនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ នៃឯកតារង្វាស់ដែលយើងប្រើជាប្រចាំសម្រាប់ពេលវេលា ចម្ងាយ និងទម្ងន់។

ឧទាហរណ៍នៃឯកតារង្វាស់

» នាទី និងម៉ោង- រង្វាស់ពេលវេលា

» អង្សាសេ(°C)- រង្វាស់សីតុណ្ហភាព

» ម៉ែត្រ(ម)- រង្វាស់ចម្ងាយ

» ក្រាម(ក្រ)- រង្វាស់ទម្ងន់

» កាឡូរី(កឡរ)- រង្វាស់ថាមពលដែលបានមកពីអាហារដែលយើងបរិភោគ

ពន្យល់៖ រាល់អាហារ និងភេសជ្ជៈទាំងអស់មានផ្ទុកទៅដោយកាឡូរី (ថាមពល)។ ក្នុងកញ្ចប់សម្ភារៈនេះនៅពេលដែលយើងនិយាយពីកាឡូរីដែលមានក្នុងអាហារ គឺយើងសំដៅលើ"ថាមពល"។ បាយ សម្ល ប្រេងឆា ស្ករ សាច់ ត្រី បន្លែ ផ្លែឈើជាដើមសុទ្ធតែផ្តល់កាឡូរី។ អាហារ និងភេសជ្ជៈទាំងអស់អាចផ្តល់ថាមពល តិច ឬច្រើន។ អាហារដូចជា ប្រេងឆា សាច់ និង ផ្លែឈើមួយចំនួនដូចជាចេក ក្នុង១ក្រាមមានថាមពលច្រើនជាងបាយធម្មតា។ បន្លែបៃតងមានបរិមាណថាមពលទាប ប៉ុន្តែនេះមិនមានន័យថាវាគ្មានសារៈសំខាន់នោះទេ។ បន្លែទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះពួកវាមានជីវជាតិច្រើនមុខដែលជួយថែទាំយើងឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ភេសជ្ជៈភាគច្រើនមានកាឡូរី ឧទាហរណ៍ ទឹកផ្លែឈើ ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក និង ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ។ ទឹកធម្មតា និងទឹកតែដែលគ្មានជាតិស្ករ គ្មានកាឡូរីទេ។ ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថាទឹកធម្មតាមិនសំខាន់នោះទេ។ ទឹកមានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះរាងកាយត្រូវការជាតិទឹកជានិច្ចដើម្បីសម្រួលដំណើរមុខងារសរីរាង្គ និងទប់ទល់នឹងជំងឺ។

បង្ហាញចានបាយនៅក្នុងកញ្ចប់សម្ភារៈហើយសួរសំណួរ៖

តើចានបាយមួយណាផ្តល់កាឡូរីច្រើនជាងគេ?

ពន្យល់៖ បាយក្នុងបរិមាណខុសគ្នាមានបរិមាណកាឡូរីខុសគ្នាដែរ។ បើអ្នកកាន់តែបរិភោគច្រើន អ្នកកាន់តែទទួលកាឡូរីច្រើនដែរ។ មនុស្សមានតម្រូវការផ្សេងគ្នាដូច្នេះ ត្រូវការបរិភោគបរិមាណអាហារផ្សេងគ្នាដែរ អាស្រ័យលើអាយុ ភេទ និងសកម្មភាព ឬមានផ្ទៃពោះ បំបៅដោះកូន ឬមានជំងឺ ឬអត់។ មនុស្សធាត់ ឬលើសទម្ងន់ ពេលខ្លះត្រូវព្យាយាមកំណត់កាឡូរីត្រូវទទួលទាន (តមអាហារ)។ មនុស្សស្គម ឬមនុស្សមានជំងឺត្រូវការបន្ថែមកាឡូរី ដើម្បីឡើងទម្ងន់ ឬកុំឱ្យស្គមពេក។ មានន័យថាពួកគេត្រូវការបរិភោគអាហារបន្ថែមជាទូទៅ ឬត្រូវបន្ថែមអាហារជាក់លាក់ណាមួយដែលមានកាឡូរីខ្ពស់ទៅក្នុងរបបអាហារដែលមានស្រាប់។

សុំឱ្យសិក្ខាកាម មើលតារាងដែលបង្ហាញពីតម្រូវការកាឡូរីប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់មនុស្សរួមទាំងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ក្នុងឯកសារមេរៀនទី២ (ក្នុងសៀវភៅសម្រាប់អ្នកចូលរួម)។

> **កំណត់សម្គាល់**
>
> អ្នកមិនចាំបាច់ចងចាំចំនួនពិតប្រាកដនៃតម្រូវការថាមពលសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗទេ ប៉ុន្តែសំខាន់អ្នកត្រូវដឹងថា អ្នកណាត្រូវការថាមពលបន្ថែម និងហេតុអ្វី។

សរសេរ និងពន្យល់ដល់សិក្ខាកាម អំពីព័ត៌មានខាងក្រោមលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ យើងចាប់ផ្តើមជាមួយមនុស្សពេញវ័យ (បុរស និងស្ត្រី)៖

- បុរសត្រូវការប្រហែល ២៥០០ កាឡូរីក្នុងមួយថ្ងៃ
- ស្ត្រីត្រូវការប្រហែល ២០០០ កាឡូរីក្នុងមួយថ្ងៃ

សំនួរ៖ ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនត្រូវការថាមពលបន្ថែម?

បន្ទាប់ពីសិក្ខាកាមមានឱកាសឆ្លើយសំណួររួច ពន្យល់ថា៖ រាងកាយរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការថាមពលបន្ថែមដើម្បីទ្រទ្រង់ទារកក្នុងផ្ទៃ និងនៅពេលគាត់បំបៅដោះកូន។ ដូច្នេះ ពួកគាត់ត្រូវការថាមពលច្រើនទៀតដើម្បីទ្រទ្រង់កិច្ចការបន្ថែមទាំងនេះ។

ក្មេងភាគច្រើន លើកលែងក្មេងអាយុ១៥–១៨ឆ្នាំ មានតម្រូវការថាមពលតិចជាងមនុស្សពេញវ័យ។ ប៉ុន្តែ បើនិយាយពីតម្រូវការថាមពលក្នុងទម្ងន់ខ្លួនមួយគីឡូក្រាមវិញ

ក្រុម	តម្រូវការថាមពល	កំណើនភាគរយ
មនុស្សប្រុស	២៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	-
មនុស្សស្រី	២០០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	-
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ	ត្រូវការបន្ថែម ២០០ ទៅ ៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០ (ត្រីមាសទី២) ២៥ (ត្រីមាសទី៣)
ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ	ត្រូវបន្ថែម ៥០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	២៥
ក្មេង និងវ័យជំទង់(អាយុ ០–១៩ឆ្នាំ)	ពី៥២០ ទៅ ២៧៥៥ កាឡូរី/ថ្ងៃ	
អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍		
បុរសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ២៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០
ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ២០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	១០
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ផ្សេងៗ ត្រូវការបន្ថែម ១០%	១០
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ៧០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	៣៥
ស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ត្រូវការបន្ថែម ៧០០កាឡូរី/ថ្ងៃ	៣៥
អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺ		
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ	បន្ថែមចាប់ពី ២០%ឡើង	២០
មនុស្សប្រុសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ហើយមានជំងឺ	ត្រូវការបន្ថែម ៥០០ទៅ ៧៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ	២០ ទៅ៣០
ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានជំងឺ	ត្រូវការបន្ថែម ៤០០ទៅ ៦០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ	២០ ទៅ៣០
ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយមានជំងឺ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ)	៥០ ទៅ១០០%	៥០ ទៅ១០០

ប្រភព៖ FAO 2002, WHO 2004, WHO 2005

ក្មេងត្រូវការថាមពលច្រើនជាង។ មានន័យថា បើធៀបនឹងទម្ងន់ ក្មេងមានតម្រូវការបរិភោគច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ ជាពិសេសក្នុងរយៈពេលបីខែដំបូងបន្ទាប់ពីកើត។

ពន្យល់ និងបង្ហាញនូវសំណេរលើក្រដាសផ្ទាំងធំដូចខាងក្រោម៖

- បុរសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (តែគ្មានជំងឺ) ត្រូវការថាមពល ១០% ថែមទៀត។ សរុបប្រហែល ២៧៥០កាឡូរី/ថ្ងៃ។
- ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (តែគ្មានជំងឺ) ត្រូវការថាមពល ១០% ថែមទៀត។ សរុបប្រហែល ២២០០ កាឡូរី/ថ្ងៃ។
- កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (តែគ្មានជំងឺ) ក៏ត្រូវការថាមពល ១០% ថែមទៀតដែរ។ សរុប ៥២០ ទៅ ២៧៥៥កាឡូរី/ថ្ងៃ អាស្រ័យលើអាយុកុមារ។

សំនួរ៖ អ្នកគិតថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការប្រើប្រាស់ថាមពលបន្ថែម?

ពន្យល់៖ នៅពេលមនុស្សម្នាក់បានឆ្លងមេរោគដូចជាមេរោគអេដស៍ រាងកាយរបស់គេត្រូវការប្រើប្រាស់ថាមពលច្រើន និងសារជាតិចិញ្ចឹមពីអាហារ ដើម្បីការពាររាងកាយប្រឆាំងមេរោគ និងថែទាំរាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ហេតុដូច្នេះ នៅពេលមានជំងឺពួកគេត្រូវការថាមពលកាន់តែច្រើន។

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវថាមពលបន្ថែម។ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេ៖

- បង្កើនភាពញឹកញាប់ក្នុងការបរិភោគអាហារពេល និងអាហារសម្រន់៖ គេអាចបន្ថែមថាមពលតាមរយៈ ការបរិភោគអាហារបន្ថែមជាប្រចាំ ឬបរិភោគឱ្យបានញឹកញាប់ជាងមុន ដូចជាអាហារតិចៗ នៅចន្លោះបីទៅបួនម៉ោងម្តង។
- បង្កើនបរិមាណនៃអាហារ៖ គេអាចបង្កើនថាមពលតាមរយៈការបរិភោគអាហារបន្ថែម ឧ. បន្ថែមអាហារមួយ ឬពីរក្តាប់ដៃ។
- បង្កើនភាពចម្រុះនៃអាហារផ្សេងៗ ដែលសំបូរទៅដោយសារជាតិចិញ្ចឹម និងស្ថិតនៅក្នុងក្រុមអាហារទាំងបី។

ចាំបាច់ត្រូវពន្យល់ប្រាប់សិក្ខាកាមថា ពេលបន្ថែមថាមពល មិនគួរបន្ថែមតែអាហារក្នុងក្រុមណាមួយតែមួយមុខនោះទេ គឺត្រូវបន្ថែមឱ្យបានសមាមាត្រគ្នានៅក្នុងគ្រប់ក្រុមអាហារទាំងអស់។

ពន្យល់ និងបង្ហាញនូវអ្វីដែលអ្នកសរសេរលើក្រដាសផ្ទាំងធំ៖

- បុរសដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (និងឈឺដោយសារជំងឺឆ្លង) ត្រូវការថាមពលបន្ថែម ២០–៣០% ។ សរុបប្រហែល ៣១២៥កាឡូរី/ថ្ងៃ។
- ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (និងឈឺដោយសារជំងឺឆ្លង តែមិនស្រកទម្ងន់) ត្រូវការថាមពលបន្ថែម២០–៣០%។ សរុបប្រហែល ២៥០០កាឡូរី/ថ្ងៃ។

- ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (និងឈឺដោយសារជំងឺឆ្លង) ត្រូវការថាមពលបន្ថែម ២០–៣០%។
- ក្មេងដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ (និងឈឺដោយសារជំងឺឆ្លង និងស្រកទម្ងន់) ត្រូវការថាមពលបន្ថែម ៥០–១០០%។

សង្ខេបខ្លឹមសារ៖

សួរសំណួរដល់សិក្ខាកាម ហើយទុកឱ្យពួកគេឆ្លើយ៖

1. តើនរណាត្រូវការថាមពលច្រើនជាងរវាងបុរស និងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និង/ឬ ស្ត្រីបំបៅដោះកូន?
   ចម្លើយ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និង/ឬ ស្ត្រីបំបៅដោះកូន
2. តើនរណាត្រូវការថាមពលច្រើនជាងរវាង អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងអ្នកគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍?
   ចម្លើយ៖ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
3. តើនរណាត្រូវការថាមពលច្រើនជាងរវាង អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដែលមានជំងឺ និងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលគ្មានជំងឺ?
   ចម្លើយ៖ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានជំងឺ
4. តើនរណាត្រូវការថាមពលច្រើនជាងរវាង ក្មេងដែលមានជំងឺ និងក្មេងគ្មានជំងឺ?
   ចម្លើយ៖ ក្មេងដែលមានជំងឺ

ជំហានទី២៖ ល្បែងចោទសួរ

សុំឱ្យសិក្ខាកាមក្រោកឈរជារង្វង់។ អ្នកសម្របសម្រួលនឹងបោះកូនបាល់ទៅកាន់សិក្ខាកាមម្នាក់ ហើយសួរមួយសំណួរ។ ប្រសិនបើគាត់ឆ្លើយសំណួរនេះពុំត្រឹមត្រូវទេ គាត់នឹងត្រូវច្រៀងចម្រៀងមួយបទ ឬរាំ រួចគាត់ត្រូវបោះកូនបាល់បន្តទៅកាន់សិក្ខាកាមផ្សេងទៀត ដែលត្រូវព្យាយាមឆ្លើយសំណួរដដែល។ នៅពេលមានអ្នកឆ្លើយសំណួរនេះត្រូវ អ្នកសម្របសម្រួលនឹងសួរសំណួរថ្មី និងបោះបាល់ទៅកាន់សិក្ខាកាមបន្តទៀត។

បោះកូនបាល់កាត់រង្វង់ទៅកាន់អ្នកដែលនៅទល់មុខគ្នា កុំហុចឱ្យអ្នកនៅជាប់គ្នា។ កុំបោះបាល់ឱ្យអ្នកដែលបានឆ្លើយសំណួររួចហើយ។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិក្ខាកាមមានឱកាសឆ្លើយសំណួរឱ្យបានគ្រប់គ្នា។

សំណួរសម្រាប់ល្បែងចោទសួរខាងលើនេះ៖

1. តើកាឡូរីជារង្វាស់សម្រាប់អ្វី?
   ចម្លើយ៖ កាឡូរីជារង្វាស់សម្រាប់ថាមពលបានមកពីចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគ។

2. តើចំណីអាហារទាំងអស់សុទ្ធតែមានថាមពល ឬតែមួយចំនួនទេ?
ចម្លើយ៖ ចំណីអាហារទាំងអស់សុទ្ធតែមានថាមពល។
3. តើអ្នកណាត្រូវការថាមពលច្រើនជាងរវាង អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងអ្នកគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍?
ចម្លើយ៖ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលបន្ថែមច្រើនជាងអ្នកមិនផ្ទុកមេរោគអេដស៍។
4. តើអ្នកណាត្រូវការថាមពលច្រើនជាងរវាងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានជំងឺ និងអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលគ្មានជំងឺ?
ចម្លើយ៖ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានជំងឺត្រូវការថាមពលច្រើនជាង។
5. តើក្រុមអាហារទាំងបីមានអ្វីខ្លះ?
ចម្លើយ៖ អាហារថាមពល អាហារស្ថាបនារាងកាយ និងអាហារការពាររាងកាយ។
6. តើសាច់សត្វស្ថិតក្នុងក្រុមមួយណា?
ចម្លើយ៖ ក្រុមអាហារស្ថាបនារាងកាយ។
7. តើបាយ គុយទាវ និងស្ករ ស្ថិតក្នុងក្រុមមួយណា?
ចម្លើយ៖ ក្រុមអាហារថាមពល។
8. តើបន្លែ និងផ្លែឈើស្ថិតក្នុងក្រុមមួយណា?
ចម្លើយ៖ ក្រុមអាហារការពាររាងកាយ។
9. តើអាហារមានតុល្យភាពមានន័យដូចម្តេច?
ចម្លើយ៖ គឺជាការបរិភោគចំណីអាហារ និងភេសជ្ជៈនៃក្រុមអាហារទាំងបីរៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្នកសម្របសម្រួលអាចបន្ថែមសំណួរខ្លួនឯង ដើម្បីរម្លឹកខ្លឹមសារក្នុងមេរៀននេះ។

នៅចុងបញ្ចប់នៃល្បែងចោទសួរនេះ អបអរសាទរដល់សិក្ខាកាមដែលបានឆ្លើយត្រឹមត្រូវ និងថ្លែងអំណរគុណដល់ពួកគេដែលបានចូលរួមច្រៀង/រាំកំសាន្តជាមួយក្រុម។

គោលបំណងទី៤

សិក្ខាកាមអាចយល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរនៃតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភក្នុងវដ្តជីវិតរបស់មនុស្ស

វិធីសាស្ត្របង្រៀន៖ ការធ្វើបទបង្ហាញ និងការបំផុសគំនិត

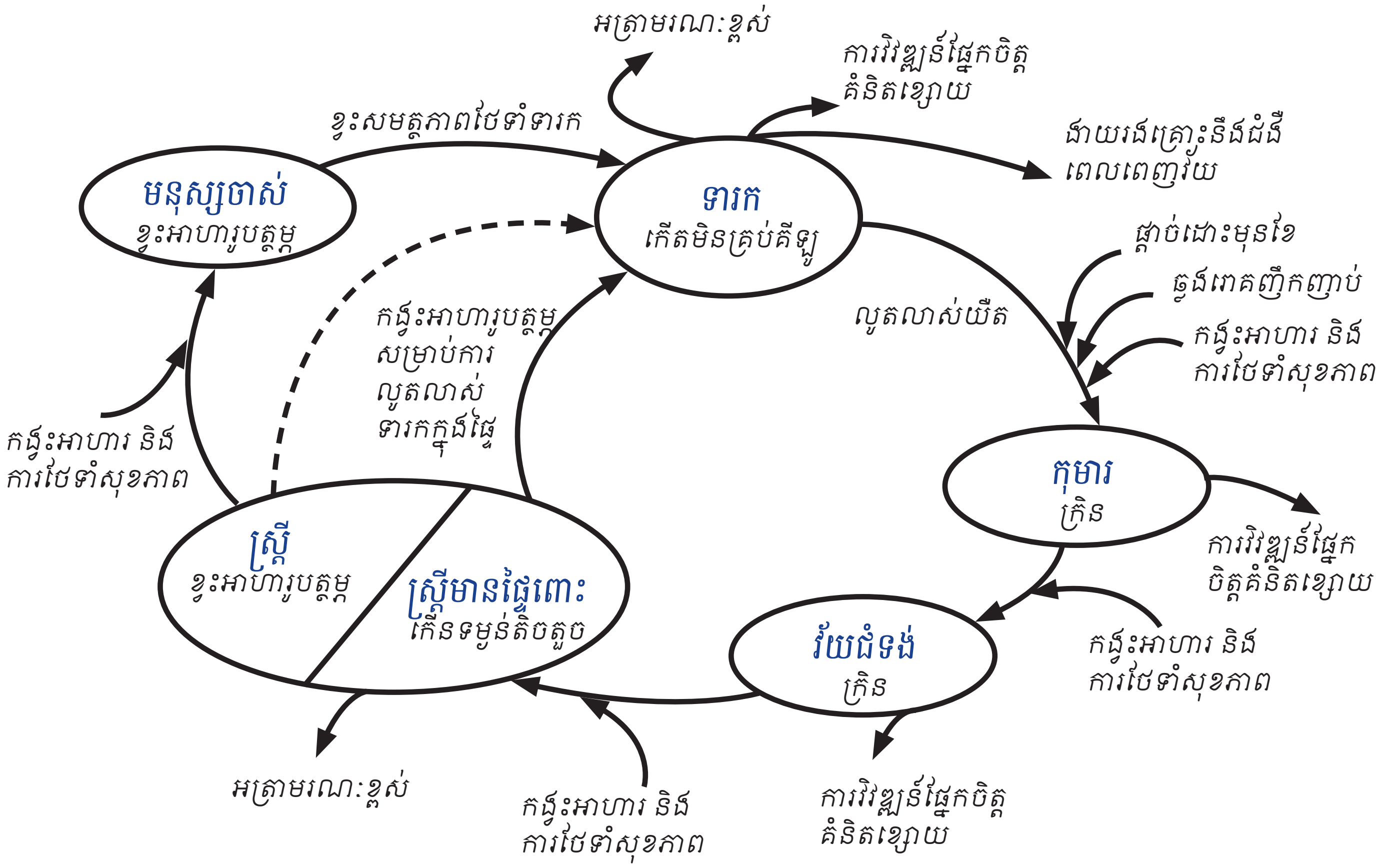
ជំហានទី១៖ ការធ្វើបទបង្ហាញ និងការបំផុសគំនិត

ពន្យល់៖ តម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភមានភាពខុសគ្នាទៅតាមដំណាក់កាលក្នុងវដ្តជីវិត។ ថ្វីបើយើងត្រូវការជីវជាតិអាហារជាមូលដ្ឋានដូចគ្នាក៏ដោយ នៅក្នុងដំណាក់កាលជីវិត

នីមួយៗ មនុស្សមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភជាក់លាក់ផ្សេងៗគ្នា។ ជាធម្មតា កង្វះអាហារូបត្ថម្ភចាប់ផ្ដើមតាំងពីកើតឡើងនៅមុនកំណើត និងបន្តរហូតដល់វ័យជំទង់ និងពេញវ័យ ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រី និងស្ត្រី។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចបន្តពីមួយជំនាន់ទៅមួយជំនាន់ផ្សេងទៀត។ ក្មេងស្រីដែលមានការលូតលាស់ខ្សោយនឹងក្លាយជាស្ត្រីក្រិន និងអាចបង្កើតបាននូវទារកតូច ដែលអាចក្លាយទៅជា ក្មេងតូចល្អិត និងក្លាយទៅជាក្មេងជំទង់តូច រួចក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យតូច។ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ដោយសារកង្វះទម្ងន់ទារកនៅពេលកើត និងពិបាកក្នុងចាកចេញពីវដ្ដនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។

យើងត្រូវការចាំបាច់នូវអាហារូបត្ថម្ភល្អ ដើម្បីទ្រទ្រង់នៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃវដ្ដជីវិតមុនកំណើតទារកភាព កុមារភាព វ័យជំទង់ និងពេលពេញវ័យ។ នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងរម្លឹកពីតម្រូវការនៃអាហារូបត្ថម្ភទៅតាមដំណាក់កាលនៃវដ្ដជីវិត គឺនៅពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(មុនកើត) ស្ត្រីក្រោយពេលកើតនិងបំបៅដោះ ទារក កុមារភាព (មុនពេលចូលរៀន និងគ្រប់អាយុចូលរៀន) វ័យជំទង់ និងពេញវ័យ។ យើងអាចកែប្រែឱ្យស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភបានប្រសើរឡើង នៅក្នុងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃវដ្ដជីវិត និងបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភបាន។



ឱ្យសិក្ខាកាមទាំងអស់ក្រឡេកមើលដ្យាក្រាមនៃ "អាហារូបត្ថម្ភពេញមួយវដ្តជីវិត"។

ដំណាក់កាលជីវិត៖

- មុនពេលកើត៖ -៩ ទៅ ០ខែ
- ទារក៖ ០ ទៅ ១២ខែ
- កុមារតូច៖ ១ ទៅ ១០ឆ្នាំ
- ក្មេងវ័យជំទង់៖ ១០ ទៅ ១៩ឆ្នាំ
- ជនពេញវ័យ៖ ១៩ឆ្នាំឡើង

ការមានផ្ទៃពោះ និងការផលិតទឹកដោះ៖

ពេលមានផ្ទៃពោះគឺជាពេលវេលាដ៏សំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រី។ មុនពេលសម្រាល ទារកដែលនៅក្នុងផ្ទៃអាចប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍។ ទម្ងន់ទារកអាចរងឥទ្ធិពលពីកម្រិតអាហារូបត្ថម្ភរបស់ម្ដាយ។ ប្រសិនបើម្ដាយខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឬគ្មានអាហារូបត្ថម្ភបម្រុងទុកបានល្អទេ ឬបើមានគំលាតនៃការមានផ្ទៃពោះខ្លី ឬមានផ្ទៃពោះច្រើនដង ទារកក្នុងផ្ទៃមិនអាចលូតលាស់ ឬកើនទម្ងន់បានល្អឡើយ។ ទារកដែលកើតមកមានទម្ងន់ទាប (តិចជាង ២.៥ គីឡូ) អាចមានសុខភាពទន់ខ្សោយជាងទារកដែលកើតមកមានទម្ងន់លើស ២.៥ គីឡូ។ ទារកមិនគ្រប់ទម្ងន់អាចប្រឈមមុខខ្ពស់នឹងអត្រាមរណភាព ឬអាចអាចក្រិន ឬតឿ ដែលបណ្ដាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភធ្ងន់ធ្ងរ។ ភាពក្រិនដែលកើតឡើងនៅអាយុក្មេងខ្ចី កាត់បន្ថយសមត្ថភាពខួរក្បាល និងអាចទំនងជាបន្តរហូតដល់វ័យជំទង់ និងពេញវ័យ។

សំនួរ៖ ហេតុអ្វីបានជាអាហារូបត្ថម្ភល្អមានសារៈសំខាន់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ?

បន្ទាប់មកពន្យល់៖ ដើម្បីលូតលាស់បានល្អ ទារកត្រូវការម្ដាយមានសុខភាពល្អ និងអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរក្នុងរាងកាយរបស់គាត់ និងតម្រូវការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់មានតម្រូវការដូចគ្នា នេះមិនថាពួកគេមានឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬអត់នោះទេ។ តម្រូវការថាមពលកើនឡើងដោយសារ៖

- ជំងឺ និងការឆ្លងមេរោគ៖ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានផ្ទៃពោះត្រូវការថាមពលបន្ថែមសម្រាប់ ការលូតលាស់របស់ទារក និងដើម្បីប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគ។ មេរោគឆ្លង ឬជំងឺធ្វើឱ្យមានតម្រូវការថាមពលកើនឡើងបន្ថែមចន្លោះពី ២០–៣០% (ប្រហែល បាយ២ចានចង្កឹះក្នុងមួយថ្ងៃ)
- អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង ឬការមានផ្ទៃពោះដែលមានទម្ងន់មិនគ្រប់ ក៏ធ្វើឱ្យរាងកាយមានតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមដែរ។
- ការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗ៖ បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្វើការងារច្រើន ឧទាហរណ៍ មើលថែក្មេងតូចៗ និងប្រមូលផលដំណាំ គាត់នឹងមានតម្រូវការថាមពលច្រើន

ជាងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់មិនសូវធ្វើសកម្មភាពការងារច្រើន។

យកល្អ មាតាគួរទទួលបានអាហារចម្រុះគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ តម្រូវការកាឡូរីបន្ថែម (២០០–៥០០កាឡូរី/ថ្ងៃ)ក្នុងពេល មានផ្ទៃពោះគឺជារឿងចាំបាច់ ប៉ុន្តែរឹតតែសំខាន់ទៅទៀតគឺអាហារត្រូវមានជីវជាតិចិញ្ចឹម កាន់តែច្រើន។

ពន្យល់៖ បន្តិចទៀតក្នុងពេល យើងនឹងសិក្សាលម្អិតទៅលើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយ សុខភាពល្អលេខ២១ (ការបរិភោគត្រឹមត្រូវនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន)។

បន្តការធ្វើបទបង្ហាញ៖ តម្រូវការថាមពល ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគ អេដស៍ និងមានទម្ងន់ធម្មតាគឺមានតិចតួចនៅក្នុងត្រីមាសដំបូង ប៉ុន្តែវាមានការកើនឡើង នៅត្រីមាសទីពីរ និងទីបី។ ដូច្នេះ គាត់ត្រូវការថាមពលបន្ថែមដើម្បីឱ្យមានការកើនឡើង ទម្ងន់គ្រប់គ្រាន់ ហើយទារកក្នុងផ្ទៃមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីលូតលាស់ល្អ។

ស្ត្រីបំបៅដោះកូនត្រូវការថាមពលប្រហែលនឹងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងត្រីមាសទី៣ដែរ។ បើម្តាយមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បំបៅដោះ វាងនឹងមិនធ្វើឱ្យថាមពលរបស់គាត់ បាត់បង់ច្រើនលើសលប់ពេក។

អនុសាសន៍អំពីភាពញឹកញាប់ក្នុងការបរិភោគអាហារ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

		ភាពញឹកញាប់នៃអាហារពេល និងអាហារសម្រន់
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ		អាហារពេល៣ពេល និងអាហាសម្រន់១ដង
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍	ត្រីមាសទី១	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង
	ត្រីមាសទី២-៣	អាហារពេល៣ពេល និងអាហារ សម្រន់២ដង ឬយ៉ាងតិច អាហារពេល ៤ពេល
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ រស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺ		យ៉ាងតិច អាហារពេល ៤ពេល និង អាហារសម្រន់ ២ដង
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន រស់នៅ ជាមួយមេរោគអេដស៍		អាហារពេល៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដង ឬយ៉ាងតិច អាហារពេល៤ពេល
ស្ត្រីបំបៅដោះកូន រស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ និងមានជំងឺ		យ៉ាងតិចអាហារពេល ៤ពេល និង អាហារសម្រន់ ២ដង

សួរសិក្ខាកាមថា៖ តើអ្នកនឹងណែនាំឱ្យស្ត្រីបរិភោគអ្វី បើគាត់ត្រូវការអាហារពេល ឬអាហារសម្រន់បន្ថែមក្នុងមួយថ្ងៃ? សរសេរចម្លើយសិក្ខាកាមលើក្តារខៀន។

ពន្យល់៖ ការបរិភោគ អាហារស្ថាបនារាងកាយ (អាហារសម្បូរប្រូតេអ៊ីន) និងអាហារការពាររាងកាយ (អាហារមានជីវជាតិ និងរ៉ែខនិជខ្ពស់) មានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូនធ្វើឱ្យកើនឡើងនូវតម្រូវការប្រូតេអ៊ីនសម្រាប់ដូច្នេះពួកគាត់ត្រូវការប្រូតេអ៊ីនបន្ថែមប្រហែល១៥%។ បរិមាណបន្ថែមនេះស្មើនឹងប្រូតេអ៊ីន១០ក្រាម ដែលអាចទទួលបានពី៖ សាច់ត្រី/សាច់មាន់/សាច់ជ្រូកចម្អិនរួច១/៤ចានចង្កឹះ ឬតៅហ៊ូ៦ស្លាបព្រាបាយ ឬទឹកដោះគោ/ទឹកសណ្តែក១ចានចង្កឹះ ឬសណ្តែកបាយចម្អិនរួច៣/៤ចាន ឬស៊ុតពីរគ្រាប់ ឬគ្រាប់សណ្តែក១/៣ចានចង្កឹះ។ ជាទូទៅគេអាចបំពេញតម្រូវការប្រូតេអ៊ីនបន្ថែម ដោយគ្រាន់តែបន្ថែមបរិមាណអាហារដែលបរិភោគជាធម្មតា។ ស្ត្រីដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពុំមានតម្រូវការប្រូតេអ៊ីនច្រើនជាងស្ត្រីធម្មតាទេ។

សំនួរ៖ តើពួកគាត់មានតម្រូវការអ្វីផ្សេងទៀតទេ?

ពន្យល់៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូនមានការកំណើនតម្រូវការជីវជាតិ (មីក្រូសារជាតិ) មួយចំនួនតូចសម្រាប់ការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ ការបរិភោគអាហារចម្រុះច្រើនប្រភេទនឹងអាចបំពេញតម្រូវការជីវជាតិនេះបាន។ ស្ត្រីដែលគ្មានលទ្ធភាពក្នុងការបិភោគអាហារចម្រុះនឹងប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន កាល់ស្យូម ជាតិដែក ជាតិផូស្វាត អ៊ីយ៉ូដ ស័ង្កសី និងជីវជាតិអា គឺជាជីវជាតិសំខាន់ៗ ដែលអាចទទួលបានមកពីប្រភពដូចនៅក្នុងតារាងបន្ទាប់។

ជីវជាតិ	ប្រភព
កាល់ស្យូម	ត្រីល្អិតមានឆ្អឹង កំពឹស បង្កង កាពិ ប្រហុក ទឹកដោះគោ តៅហ៊ូ ឬសណ្ដែកដី យ៉ាងតិច៣ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ (ឧ. បរិភោគទឹកដោះគោ៣កែវ/ថ្ងៃ)
ជាតិដែក	សាច់ត្រី ខ្ទៅខ្យង ស៊ុត បន្លែសន្លឹកពណ៌បៃតង។ ក្រៅពីនេះ ជាធម្មតាស្ត្រីត្រូវការជាតិដែកបន្ថែម ដើម្បីចៀសវាងភាពស្លេកស្លាំង ជាពិសេសបើមិនបានបរិភោគសាច់ពណ៌ក្រហមទៀងទាត់
ជាតិផូឡាត	បន្លែស្លឹកបៃតងគ្រាប់ស្រូវសាលី ផ្លែឈើ នំប៉័ង អាហារដែលមានជីវជាតិបន្ថែម។ ក្រៅពីនេះ ជាទូទៅស្ត្រីត្រូវការជីវជាតិផូឡាតបន្ថែម ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហាចំពោះទារកក្នុងផ្ទៃ
អ៊ីយ៉ូត	មានក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូដ បន្លែ។ បន្ថែមអំបិលអ៊ីយ៉ូដតិចៗជាប្រចាំទៅក្នុងអាហារនឹងអាចបំពេញតាមតម្រូវការអ៊ីយ៉ូតគ្រប់គ្រាន់
ស័ង្កសី	សាច់ត្រី សាច់ ផ្លែឈើ និងបន្លែអន្លក់
ជីវជាតិអា	ល្ពៅ ស្វាយ ទឹកដោះគោ ស៊ុត ថ្លើម បន្លែស្លឹកបៃតង និងការ៉ុត

កំណត់សម្គាល់៖

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងទារកងាយរងគ្រោះដោយភាពស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ហើយមេរោគអេដស៍រឹតតែបង្កើនភាពងាយរងគ្រោះនេះ។ អាហារដែលបានពីសាច់សត្វមាន សារៈសំខាន់សម្រាប់ទទួលទានអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ព្រោះវាជាប្រភពអាហារដែលសម្បូរជាតិដែក។ ជាតិដែកដែលបានមកពីសាច់សត្វជ្រាបចូលបានយ៉ាងល្អទៅក្នុងរាងកាយ។ វាកាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំង ឬកង្វះឈាមក្រហម។ ដូច្នេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ នៅក្នុងការបង្កើនការបរិភោគអាហារសាច់សត្វ។ បន្លែស្លឹក បៃតង និងសណ្ដែកមានផ្ទុកជាតិដែក ប៉ុន្តែជាតិដែកនេះអាចមិនជ្រាបចូលបានល្អក្នុងរាងកាយទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី គេអាចបង្កើនការជ្រាបជាតិដែកតាមរយៈការបរិភោគអាហារមានជាតិវីតាមីនសេ ដូចជាប៉េងប៉ោះ ឬក្រូចឆ្មា។

អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីត្រូវការជីវជាតិវីតាមីនអា បន្ថែម ប៉ុន្តែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំទទួលទានជីវជាតិអាហួសកម្រិត ដែលអាចបង្កភាពមិនប្រក្រតីចំពោះទារក។ បើខ្វះជាតិវីតាមីនអា វិធីដែលល្អបំផុតក្នុងការស្រូបយកជីវជាតិនេះគឺតាមរយៈការទទួលទានអាហារ។

ការផ្ដល់ជីវជាតិបន្ថែមដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរតែធ្វើឡើងតាមបទដ្ឋានជាតិស្ដីពីការថែទាំមុនសម្រាលសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល អនុសញ្ញាស្ដីពីការគ្រប់គ្រងមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងគ្លីនិក ដែលរៀបចំឡើងដោយក្រសួងសុខាភិបាល ព្រមទាំងគោលការណ៍ណែនាំ និងគោលនយោបាយជាតិស្ដីអំពីអាហារបន្ថែមមីក្រូសារជាតិ ដើម្បីគាំពារ និងត្រួតពិនិត្យកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅកម្ពុជា ដែលរៀបចំឡើងដោយកម្មវិធីជាតិអាហារូបត្ថម្ភ ឆ្នាំ២០១១។

សំណួរ៖ ហេតុអ្វីបានជាការកើនទម្ងន់មានសារៈសំខាន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ?

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់ត្រូវការកើនទម្ងន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បី៖

- ការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ
- ការផ្លាស់ប្តូរនៃរាងកាយរបស់ម្តាយអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

របបអាហារគ្រប់គ្រាន់ធ្វើឱ្យកើនទម្ងន់បានល្អ អាស្រ័យទៅលើសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយរបស់ម្តាយ។ បើម្តាយមានទម្ងន់មិនគ្រប់គ្រាន់ កំណើនទម្ងន់អាចលើស១៦គីឡូក្រាមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើម្តាយលើសទម្ងន់ កំណើនទម្ងន់អាចតិចជាង ៨គីឡូក្រាម។ កំណើនទម្ងន់របស់ស្ត្រីអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះអាស្រ័យទៅលើទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះរបស់គាត់។ សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានសុខភាពល្អ កំណើនទម្ងន់ជាមធ្យមក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ គឺនៅចន្លោះ១២–១៥គីឡូក្រាម។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលកើនទម្ងន់មិនគ្រប់គ្រាន់ ច្រើនបង្កើតបានទារកមិនគ្រប់ទម្ងន់។ ទារកដែលកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ មិនអាចលូតលាស់បានល្អ និងងាយរងគ្រោះដោយសារការឆ្លងរោគ និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ជាងទារកដែលមានទម្ងន់ធម្មតា។

កំណើនទម្ងន់ និងអាហារូបត្ថម្ភល្អធ្វើឱ្យទារកលូតលាស់ និងវិវឌ្ឍន៍បានធម្មតា កើតគ្រប់ខែ និងមានទម្ងន់ល្អធម្មតា (ចន្លោះ២.៥ ទៅ ៤គីឡូក្រាម)។ ក្រៅពីនេះ ម្តាយនឹងអាចមានលទ្ធភាពទទួលបានវិធីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន។

តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញនូវកំណើនទម្ងន់ជាទូទៅក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយផ្អែកលើទម្ងន់មុនមានផ្ទៃពោះ។ វាគ្រាន់តែជាព័ត៌មានទូទៅប៉ុណ្ណោះ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែពិនិត្យសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់ជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាព។

ទម្ងន់មុនពេលមានផ្ទៃពោះ សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI)	ការឡើងទម្ងន់សរុប
ទម្ងន់មិនគ្រប់ (ក្រោមជាង ១៨,៥)	១២,៥ ទៅ ១៨ គីឡូក្រាម
ទម្ងន់ធម្មតា (១៨,៦ ទៅ ២៤,០)	១២,៥ ទៅ ១៦ គីឡូក្រាម
លើសទម្ងន់ (២៥,០ ទៅ ២៩,៩)	៧ ទៅ ១១,៥ គីឡូក្រាម
ធាត់ជ្រុល (លើស ឬស្មើ ៣០,០)	៤,៥ ទៅ ៩ គីឡូក្រាម

ប្រភព៖ កំណើនទម្ងន់អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៖ សេចក្តីណែនាំរបស់ វិទ្យាស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រ (IOM) ២០០៩។

បន្តការធ្វើបទបង្ហាញ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នឹងជំងឺដែលបណ្តាលមកពីអាហារ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នេះ គួរមានវិធានការការពារត្រឹមត្រូវ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែចៀសវាងទទួលទានសាច់ ត្រី និងស៊ុតដែលឆៅ ឬមិនឆ្អិនល្អ។ ទឹកដោះគោ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះ គួរតែរម្ងាប់មេរោគ ឬកម្តៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

សកម្មភាពបំផុសគំនិត

> **កំណត់សម្គាល់**
>
> ចម្លើយត្រឹមត្រូវមានដូចជា៖
>
> » ពិសារទឹកស្អាត/ដាំពុះ
>
> » លាងដៃនឹងសាប៊ូ
>
> » លាងសម្អាតផ្លែឈើ និងបន្លែ
>
> » រៀបចំចម្អិនម្ហូបអាហារដែលមានប្រភពពីសត្វឱ្យហួតចត់ និងឆ្អិនល្អ
>
> » ចៀសវាងទទួលទានសាច់ ត្រី និងស៊ុតឆៅ ឬមិនឆ្អិនល្អក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

សំនួរ៖ "តើការអនុវត្តន៍រៀបចំអាហារណាខ្លះដែលអ្នកគួរតែណែនាំដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដើម្បីចៀសវាងជំងឺបណ្តាលមកពីអាហារ"?

កត់ត្រាចម្លើយលើក្តារខៀន ឬផ្ទាំងក្រដាស រួចពន្យល់បន្ថែម។

ពន្យល់៖ ក្រៅពីការបរិភោគត្រឹមត្រូវ មានកត្តាដទៃទៀតដែលស្ត្រីគួរចៀសវាងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន។

- ការជក់បារី៖ ការជក់បារីនៅពេលមានផ្ទៃពោះធ្វើឱ្យម្តាយនិងកូននៅក្នុងផ្ទៃប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាពខ្ពស់ ដូចជា រលូត ឬកូនកើតមិនគ្រប់ខែ។ ម្តាយដែលជក់បារីបង្កើនឱកាសខ្ពស់ទ្វេរដង ក្នុងការបង្កើតកូនមិនគ្រប់ទម្ងន់។
- ជាតិស្រា៖ ការប្រើប្រាស់ជាតិស្រាច្រើនហួសប្រមាណនៅពេលមានផ្ទៃពោះបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ជាពិសេសនៅក្នុងត្រីមាសដំបូង។ ជាទូទៅគេណែនាំឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតមគ្រឿងស្រវឹង ព្រោះពុំមានគោលការណ៍ណែនាំអំពីការកំណត់ការប្រើប្រាស់ជាតិស្រវឹងនៅក្នុងកម្រិតសុវត្ថិភាពនោះទេ។ គេទទួលស្គាល់ថា ស្ត្រីមានដែលមានផ្ទៃពោះច្រើនខែ អាចទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងក្នុងបរិមាណតិចតួច និងអាចមិនបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។
- ថ្នាំ៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះគួរត្រូវជៀសវាងថ្នាំញៀន ឬថ្នាំខុសច្បាប់ផ្សេងៗ។ ក្រៅពីនេះ រាល់ការប្រើប្រាស់ឱសថ ត្រូវពិនិត្យមើលការណែនាំ និងប្រាកដថា វាមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន ថ្នាំអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងខ្លួនទារកតាមរយៈទឹកដោះដែលអាចធ្វើឱ្យទារកញៀននឹងថ្នាំនោះ។
- ជាតិកាហ្វេអ៊ីន៖ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរទទួលទានកាហ្វេតិចជាងបួនពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ពីព្រោះការទទួលទានជាតិកាហ្វេអ៊ីនហួសប្រមាណធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ ការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ។ កាហ្វេអ៊ីនក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ដំណេករបស់ទារកដែលបៅដោះម្តាយផងដែរ។

ទារក និងកុមារអាយុពី០-២៤ខែ

ពន្យល់៖ ដំណើរជីវិតរបស់ទារករីកលូតលាស់ចាប់តាំងពីពេលកើត រហូតដល់អាយុ ២២ខែ។ ក្នុងករណីដែលម្តាយជ្រើសរើសយកវិធីបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ទារកនឹងប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ក្នុងកម្រិតទាប។ ការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈទឹកដោះម្តាយគឺជាគ្រោះថ្នាក់មួយ ក៏ប៉ុន្តែគេអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នេះបានច្រើន ប្រសិនបើម្តាយបំបៅដោះកូនសុទ្ធ និងប្រើប្រាស់ ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍។

ដូចដែលយើងបានពិភាក្សាខាងដើម តម្រូវការថាមពលរបស់ទារកមានកម្រិតខ្ពស់ ព្រោះនេះជាពេលដែលទារកមានការរីកលូតលាស់ឆាប់រហ័ស។ តម្រូវការថាមពលខ្ពស់ បង្កើនឱ្យមានការប្រឈមកង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងវ័យនេះ។

ទារកភាពគឺជាដំណាក់កាលមួយដែលទារក ងាយរងគ្រោះដោយសារជំងឺ និងមេរោគផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីបរិយាកាសដែលមានមេរោគ និងផ្តល់អាហារដោយគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការផ្តល់អាហារដែលគ្មានសុវត្ថិភាពអាចបង្កឱ្យទារករាករូស ដែលជាបញ្ហាចម្បងបណ្តាលឱ្យទារកស្លាប់ទូទាំងពិភពលោក។

គេអាចដឹងថាទារកមានមេរោគអេដស៍ ប្រសិនបើមានចេញរោគសញ្ញានៃមេរោគ ហើយម្តាយទារកត្រូវបានគេដឹងថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ការព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍(ART) អាចនឹងមិនមានសម្រាប់ពួកគេ។ កុមារអាចមានជំងឺរាករូស និងជំងឺឆ្លងដោយសារការផ្តល់អាហារជំនួស ដោយគ្មានសុវត្ថិភាព។ អាហារូបត្ថម្ភមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុងពេល១២ខែដំបូង អាចធ្វើឱ្យកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងបង្អាក់ដល់ការលូតលាស់(គ្រិន)។ នៅពេលអាយុប្រាំមួយខែ ត្រូវផ្តល់អាហារបន្ថែមដែលមានជាតិដែកខ្ពស់ បន្ថែមពីលើទឹកដោះម្តាយ និងទឹកដោះគោម្សៅ។ កុមារដែលមានរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ច្រើនខ្វះជាតិដែក។

ការផ្តល់អាហារដល់ទារក

ពន្យល់៖ ការផ្តល់អាហារដល់ទារកមានឥទ្ធិពលដល់ការស្លាប់រស់របស់ទារក និងកុមារ។ ការផ្តល់អាហារដល់ទារក និងកុមារតូចៗឱ្យបានល្អគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ជីវិតសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការរីកលូតលាស់របស់កុមារ ប៉ុន្តែកុមារភាគច្រើនមិនបានទទួលការផ្តល់អាហារត្រឹមត្រូវឡើយ។ គោលការណ៍ណែនាំជាសកលស្តីអំពីការផ្តល់អាហារដល់ទារក និងកុមារចែងថា៖

- បំបៅដោះទារកក្នុងពេលមួយម៉ោងបន្ទាប់ពីកើត
- បំបៅដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ ចាប់តាំងពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ

- ផ្ដល់អាហារបន្ថែមដល់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ
- ត្រូវបន្តបំបៅដោះម្ដាយរហូតដល់អាយុ២ឆ្នាំ ឬលើសពីនោះ

📄 កំណត់សម្គាល់

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះសុទ្ធមានន័យថា៖

» ទារកត្រូវទទួលទានទឹកដោះម្ដាយ

» ទារកអាចទទួលផងដែរនូវ ថ្នាំបន្តក់ ថ្នាំទឹក (ជីវជាតិផ្សេងៗ ជាតិខនិជ ថ្នាំពេទ្យ)

» ទារកមិនគួរទទួល អ្វីផ្សេងក្រៅពីនេះទេ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោកណែនាំថា ម្ដាយគ្រប់រូប មិនថាពួកគេមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ឬក៏អត់ ត្រូវបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយសុទ្ធ ដែលមានន័យថា មិនត្រូវផ្ដល់សារធាតុរាវ ឬអាហារដទៃ ដល់ទារកក្នុងអំឡុងពេល៦ខែដំបូងឡើយ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រាំមួយខែ ទារកអាចចាប់ផ្ដើមទទួលអាហារបន្ថែមក្រៅពីទឹកដោះម្ដាយបាន។ ម្ដាយគ្រប់រូបដែលគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍គប្បីត្រូវបំបៅដោះកូនរហូតដល់ទារកមានអាយុ២ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ។ ការបំបៅដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ផ្ដល់អត្ថប្រយោជន៍លើផ្នែកសារជាតិចិញ្ចឹម សុខភាព និងភាពស្និទ្ធស្នាលដល់ទារក។

សកម្មភាពបំផុសគំនិត

សំណួរ៖ "តើការបំបៅដោះកូនមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ"? បំផុសគំនិតអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការបំបៅដោះ។ ព្យាយាមបំផុសគំនិតសំខាន់ៗដូចខាងក្រោម៖

ទឹកដោះម្ដាយ	ការបំបៅដោះម្ដាយដល់កូន
គឺជាសារជាតិចិញ្ចឹមដ៏ល្អឥតខ្ចោះ៖ វាផ្ដល់សារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់ប្រភេទដែលទារកត្រូវការ	បង្កើតទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធរវាងម្ដាយ និងទារក
ងាយស្រួលរំលាយ មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការស្រូបយកជីវជាតិ	ជួយឱ្យទារកមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅ និងរីករាយ
ការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគ និងជំងឺផ្សេងៗ	ការពារសុខភាពមាតា
មិនចំណាយថវិកា មានអនាម័យអាចប្រើបានភ្លាម	ជួយពន្យាគំលាតនៃការមានផ្ទៃពោះពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀត
មានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ ទោះបីជាពេលអាកាសធាតុក្ដៅក៏ដោយ	

ពិភាក្សាអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការបំបៅដោះ និងបញ្ហាប្រឈម

- ប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅទារក៖ ទារកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈការបំបៅដោះម្ដាយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ បន្សំនៃការបំបៅដោះសុទ្ធតែមួយមុខគត់ និងការប្រើប្រាស់សេវាព្យាបាលប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ អាចកាត់បន្ថយគ្រោះនៃការឆ្លងនេះបាន។
- ត្រូវបំបៅទឹកដោះម្ដាយសុទ្ធសម្រាប់រយៈពេល៦ខែដំបូង មិនត្រូវបំបៅចម្រុះ (ឧទាហរណ៍៖ ទឹកដោះម្ដាយ និងទឹកដោះគោ ឬអាហារក្នុងពេលតែមួយទេ)
- ប្រសិនបើម្ដាយឈឺខ្លាំង អាចនឹងមានការលំបាកក្នុងការបំបៅដោះកូន។

ការផ្ដល់អាហារដល់ទារកក្នុងបរិបទមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍

> ពាក្យសំខាន់ៗ
>
> » *ការបំបៅដោះសុទ្ធ* គឺការផ្ដល់ទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ និងមិនទទួលវត្ថុរាវ ឬរឹងផ្សេងទៀត សូម្បីតែទឹក លើកលែងតែដំណក់ថ្នាំជីវជាតិ ជាតិខនិជ ឬថ្នាំពេទ្យ។
>
> » *ការផ្ដល់អាហារជំនួស* ជាការផ្ដល់អាហារដោយមិនឱ្យទារកបៅទឹកដោះម្ដាយ ជាធម្មតាគឺបៅទឹកដោះគោម្សៅ។
>
> » *ការផ្ដល់អាហារចម្រុះ* ជាការផ្ដល់ទឹកដោះម្ដាយ និងអាហារ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗ រួមទាំងទឹកដោះគោម្សៅ ទឹកដោះសត្វ ឬទឹក។ ការផ្ដល់អាហារចម្រុះមុនអាយុ៦ខែ បង្កឱកាសខ្ពស់ក្នុងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទៅកូន។

ចាប់ពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ

ការបំបៅដោះសុទ្ធ

ពន្យល់៖ គោលការណែនាំជាតិស្ដីពី "ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន" (របស់ក្រសួងសុខាភិបាលកម្ពុជា ២០១១) ណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីគ្រប់រូប ទោះផ្ទុក ឬមិនផ្ទុករោគអេដស៍ ឱ្យបំបៅដោះម្ដាយសុទ្ធតែមួយមុខគត់ដល់ទារកសម្រាប់រយៈពេល៦ខែដំបូង។ ម្ដាយបំបៅដោះកូន ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍គួរតែប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ (ARV) រហូតដល់មួយសប្ដាហ៍បន្ទាប់ពីបញ្ឈប់ការបំបៅដោះពេញលេញ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈទឹកដោះ។ ទារកដែលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ទាំងអស់ គួរតែទទួលបានឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ចាប់តាំងពីពេលកើតរហូតដល់អាយុ៦សប្ដាហ៍ ទោះជាម្ដាយជ្រើសរើសយកវិធីបំបៅបែបណាក៏ដោយ។

អត្រានៃការចម្លងពីម្ដាយទៅកូន ដោយសារការបំបៅដោះម្ដាយ ត្រូវបានគេប៉ាន់ស្មានថាមានជាទូទៅប្រហែលជា៥ទៅ២០% ដោយវាមានកត្តាជះឥទ្ធិពលជាច្រើន។ គេមិនអាចប៉ាន់ស្មានអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងពិតប្រាកដទៅលើករណីបុគ្គលម្នាក់ៗឡើយ។ កត្តាដែលធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍អំឡុងពេលបំបៅដោះកូនរួមមាន៖

- កម្រិតអាហារូបត្ថម្ភរបស់ម្ដាយខ្សត់ខ្សោយ (កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ)
- អត្រាផ្ទុកមេរោគរបស់ម្ដាយនៅពេលបំបៅដោះ៖ ម្ដាយដែលមានកម្រិតផ្ទុកមេរោគ

កាន់តែខ្ពស់អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងក្នុងការចម្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈទឹកដោះ។ ម្ដាយដែលជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍តែងមានកម្រិតផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទាប ដូច្នេះ គ្រោះថ្នាក់ក្នុងការចម្លងពីម្ដាយទៅកូនក៏មានកម្រិតទាបដែរ។

- រយៈពេលនៃការបំបៅដោះកូន៖ ម្ដាយបំបៅដោះកូនកាន់តែយូរ គ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគអេដស៍កាន់តែខ្ពស់។ ការស្រាវជ្រាវខ្លះបង្ហាញថាគ្រោះថ្នាក់នេះកើនឡើងខ្ពស់ក្រោយរយៈពេល៦ខែ។
- ការបំបៅការបំបៅចំរុះ (បំបៅដោះម្ដាយ រួមជាមួយការបំបៅជំនួស) គឺជាកត្តាដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងមេរោគ។
- បូសដោះ (ខ្ទុះកើតមានបណ្ដាលមកពីមេរោគ) ក្បាលដោះដាច់រលាត់ (ប្រេះ) និងរោគរលាកដោះ (រលាកញឹកញាប់ បង្កឱ្យកើតរោគឆ្លង) សុទ្ធតែជាឱកាសនៃការបញ្ជូនឈាម និងផ្លាស់ស្នាដែលមានមេរោគអេដស៍កម្រិតខ្ពស់
- ម្ដាយដែលមានជំងឺអេដស៍ក្នុងដំណាក់កាលធ្ងន់ មានប្រព័ន្ធការពាររាងកាយខ្សោយ និងងាយឆ្លងរោគផ្សេងៗ
- ជំងឺកើតនៅលើមាត់ទារក ដូចជា ផ្សិត (ជ្រាំង) និងពងបែកក្នុងមាត់ អាចបង្កឱកាសចម្លងមេរោគនៅក្នុងទឹកដោះម្ដាយ ទៅក្នុងឈាមកុមារដោយផ្ទាល់។

ការពិភាក្សាដោយចំហ៖ សួរសំនួរថា "តើអ្នកគិតថា អ្វីខ្លះជាឧបសគ្គចំពោះការបំបៅដោះម្ដាយសុទ្ធតែមួយមុខគត់ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា"?

សម្របសម្រួលការពិភាក្សា និងសង្ខេបខ្លឹមសារ។

ការផ្ដល់អាហារជំនួស

ពន្យល់៖ ឥឡូវយើងនឹងនិយាយអំពីការផ្ដល់អាហារជំនួស។ ម្ដាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមិនបំបៅកូនដោយទឹកដោះខ្លួន គួរតែផ្ដល់នូវទឹកដោះគោម្សៅដែលផលិតតាមស្តង់ដាអន្តរជាតិ ទៅឱ្យទារកដែលគ្មានមេរោគអេដស៍ ឬទារកដែលមិនដឹងស្ថានភាពច្បាស់ អាស្រ័យទៅតាមលក្ខខណ្ឌ។ មិនត្រូវផ្ដល់អាហារជំនួសដោយលាយជាមួយទឹកដោះគោឆៅ ទឹកសណ្ដែក ឬទឹកដោះគោខាប់ឡើយ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ត្រូវបំបៅដោយទឹកដោះគោម្សៅសុទ្ធសម្រាប់ ៦ខែដំបូង ចៀសវាងការផ្ដល់អាហារចម្រុះ មិនត្រូវលាយការបំបៅដោះ ឬបន្ថែមអាហារដទៃឡើយ។ បើជ្រើសរើសយកការផ្ដល់អាហារជំនួស មិនត្រូវចាប់ផ្ដើមបំបៅដោះម្ដាយឡើងវិញឡើយ។

ដើម្បីផ្ដល់អាហារដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារកដោយប្រើម្សៅទឹកដោះគោ ម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌខាងក្រោម៖

- ត្រូវធានាឱ្យមានទឹកស្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍ និង

- ត្រូវផ្តល់ទឹកដោះគោម្សៅឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់ទារក និង
- ត្រូវរៀបចំទឹកដោះគោម្សៅឱ្យដោយសុវត្ថិភាព មានអនាម័យ និងគ្រប់គ្រាន់ជាប្រចាំ ដើម្បីចៀសវាងជំងឺរាករូស និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និង
- ឱ្យទារកបៅទឹកដោះគោម្សៅសុទ្ធក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង ហើយគ្រួសារទាំងមូលត្រូវយល់ព្រមគាំទ្រអនុវត្តតាមវិធី នេះ និង
- អាចទទួលបានវិធីថែទាំសុខភាពសមស្របសម្រាប់កុមារ។

ការផ្តល់អាហារជំនួសដោយប្រើទឹកដោះគោម្សៅអាចប្រឈមនឹងការបង្កឱ្យមានជំងឺរាករូស ជំងឺដង្ហើម និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ប្រសិនបើមិនបានរៀបចំត្រឹមត្រូវ និងប្រកបដោយអនាម័យ។ ការផ្តល់អាហារជំនួសមិនបង្កឱ្យមានការប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ឡើយ។

គុណវិបត្តិនៃការផ្តល់អាហារជំនួស៖

- ទឹកដោះគោម្សៅមិនមានអង្គបដិបក្ខដែលអាចការពារទារកពីការឆ្លងរោគឡើយ
- ការរើសអើង
- ត្រូវការពេលវេលា ចំណេះដឹង និងជំនាញគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរៀបចំទឹកដោះគោម្សៅ
- ត្រូវបន្តទិញទឹកដោះគោម្សៅឱ្យមានជាប់ជានិច្ច
- អាចប្រឈមនឹងជំងឺ
- តម្លៃថ្លៃ

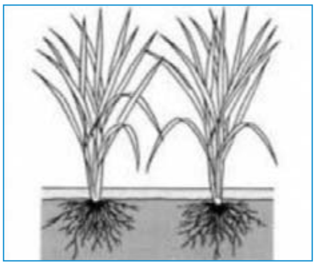
កុមារអាយុចាប់ពី៦ខែឡើងទៅ

បន្ទាប់មក ពន្យល់អំពីអនុសាសន៍របស់ "គោលការណ៍ណែនាំជាតិស្តីពី ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន"៖

- ម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានទារកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV DNA PCR Test Positive) គួរណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារបន្ថែមដល់ ទារក និងបន្តបំបៅដោះកូនរហូតដល់កូនមានអាយុ ២៤ខែ ឬលើសពីនោះ
- ម្តាយរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានទារកមិនផ្ទុកមេរោគអេដស៍ (HIV DNA PCR Test Negative) ឬមិនបានដឹងថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ គួរណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារបន្ថែម និងបន្តបំបៅដោះកូនរហូតដល់កូនមានអាយុ ១២ខែ
- នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា កុមារភាគច្រើនលូតលាស់បានល្អចាប់ពីកើតរហូតដល់អាយុ៦ខែ ព្រោះពួកគេទទួលបានទឹកដោះម្តាយច្រើន។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីអាយុ៦ខែ កុមារភាគច្រើនមិនលូតលាស់បានល្អដូចមុនឡើយ ព្រោះពួកគេមិនទទួលបានអាហារបន្ថែមសមស្រប និងគ្រប់គ្រាន់។ ទឹកដោះម្តាយនៅតែមានសារៈសំខាន់

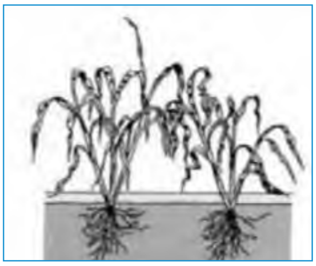
ខ្លាំង ព្រោះសារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងទឹកដោះអាចជួយពួកគេក្នុងការលូតលាស់ និងប្រឆាំងជំងឺផ្សេងៗ។

សកម្មភាពបំផុសគំនិត៖



បង្ហាញសិក្ខាកាមនូវរូបភាពនៃការលូតលាស់របស់ដើមស្រូវ។ ប្រសិនបើមានការលំបាកក្នុងការបង្ហាញ អ្នកសម្របសម្រួលអាចគូសរូបភាពនេះឱ្យធំៗនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។

សំណួរ៖ តើអ្វីដែលធ្វើឱ្យដើមស្រូវលូតលាស់បានខ្ពស់?



សរសេរចម្លើយទាំងអស់លើក្រដាសផ្ទាំងធំ (ទឹក ជី ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ការការពារពីសត្វ ស្មៅ និងរុក្ខជាតិឥតប្រយោជន៍ផ្សេងៗ ។ល។)

ដើមស្រូវដែលលូតលាស់កាន់តែខ្ពស់ល្អនឹងផ្តល់នូវទិន្នផលកាន់តែខ្ពស់។ ទន្ទឹមនឹងនោះ យើងក៏ត្រូវដាក់ជី និងមើលថែដីស្រែដោយយកចិត្តទុកដាក់ដែរ។ កុមារក៏មិនខុសពីដើមស្រូវដែរ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចលូតលាស់ ធំធាត់ មានសុខភាពល្អ និងឈ្លាសវៃ យើងត្រូវព្យាយាមផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវអាហារូបត្ថម្ភល្អៗ ដើម្បីឱ្យកុមារមានផលិតភាពក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

បន្តការធ្វើបទបង្ហាញ៖ អាហារបន្ថែមត្រូវតែសម្បូរទៅដោយថាមពល ជាតិប្រូតេអ៊ីន និង មីក្រូសារជាតិ។ គួរជ្រើសរើសអាហារដែលងាយស្រួលបរិភោគ និងសមស្របតាមដំណាក់កាលវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ដូចជា អាហារដែលក្មេងងាយចាប់យកដាក់ក្នុងមាត់។ អាហារចេញពីសាច់សត្វ ដូចជា សាច់ខ្ទរ ឬថ្លើម ត្រី អាហារសមុទ្រ ស៊ុត និងទឹកដោះគោ សុទ្ធតែសម្បូរដោយសារជាតិចិញ្ចឹមជាតិដែក និងជីវជាតិអា។ បើមានគេបន្ថែមជាតិដែកចូលទៅក្នុងអាហារ ដូចជា នំ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងអាហារផ្សេងៗ នោះវានឹងជួយឱ្យកុមារអាចបំពេញតម្រូវការជាតិដែកនៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកគេ។

> **កំណត់សម្គាល់**
>
> អាហារបន្ថែមជាអាហារដែលផ្តល់ឱ្យទារកចាប់ពីអាយុ៦ខែ ជាអាហារបង្គ្រប់ទៅលើទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោជំនួស។ បន្ទាប់ពីអាយុ៦ខែ ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោជំនួសតែមួយមុខមិនអាចឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភបានទេ។ នៅអាយុ៦ខែ រាងកាយកុមារបានវិវឌ្ឍល្មមនឹងអាចបរិភោគអាហារផ្សេងៗ និងបង្កើនសមត្ថភាពប្រើប្រាស់ដៃ អណ្តាត និងមាត់សម្រាប់បរិភោគអាហារ។
>
> កុមារមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ប្រសិនបើអាហារបន្ថែមគ្មានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ឬមានបរិមាណតិចតួច។ កុមារត្រូវការពេលវេលា និងការជួយជ្រោមជ្រែងខ្លាំង ដើម្បីបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់ពួកគេ ព្រោះក្នុងវ័យនេះ កុមារត្រូវការជំនួយគ្រប់ពេលវេលា សូម្បីតែពេលបរិភោគអាហារ និងទឹក។

បាយ សម្ល និងបបរសមិនគ្រប់គ្រាន់ឱ្យកុមារតូចៗលូតលាស់បានល្អនោះទេ។ កុមារត្រូវការ "បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង" (ខាប់ដល់ពេលដួសក៏មិនស្រក់ចេញពីស្លាបព្រាដែរ) ក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវ។ បបរខាប់គ្រប់គ្រឿងជាបបរដែលមានលាយ៖

កំណត់សម្គាល់

តម្រូវការជាតិដែកសម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ៖

- កុមារអាយុ៧–១២ខែ៖ ត្រូវការជាតិដែក១១មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ទទួលបានពីការបរិភោគបបរថ្លើមចំនួន៦ស្លាបព្រាបាយ ឬចម្អិនជាមួយបន្លែបៃតងចំណុះ៣/៤ចានចង្កឹះ ឬក៏បបរដែលផ្សំល្ពៅ/ដំឡូងជ្វាកិន៣ចានចង្កឹះ លាយថ្លើមឆ្អិនចំណុះ ៤.៥ស្លាបព្រាបាយ និងបន្លែបៃតងចំណុះកន្លះចានចង្កឹះ។
- កុមារមានអាយុ១-៥ឆ្នាំ៖ ត្រូវការជាតិដែក៩-១០មីលីក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលទទួលបានពីការបរិភោគថ្លើមមានបរិមាណស្មើនឹងពាក់កណ្តាលចានចង្កឹះ និងបន្លែបៃតងចំណុះមួយចានចង្កឹះ ឬក្រលៀនចម្អិនចំណុះ ២/៤ចានចង្កឹះ ឬបន្លែបៃតងចម្អិនមានចំណុះ១ចានចង្កឹះ ឬតៅហ៊ូ២ចានចង្កឹះ។

ប្រភព៖ តម្រូវការជីវជាតិ និងជាតិខនិជសម្រាប់មនុស្សឆ្នាំ២០០២ របស់អង្គការស្បៀងអាហារ និងកសិកម្ម/អង្គការសុខភាពពិភពលោក។

- ត្រី ស៊ុត ឈាម សាច់ចិញ្ច្រាំ តៅហ៊ូ និងសណ្តែកបាយ
- បន្លែដូចជា ស្លឹកត្រកួន ស្លឹកផ្ទី ល្ពៅ ដំឡូងជ្វា និងបន្លែផ្សេងៗទៀត
- ប្រេងឆា
- អំបិលអ៊ីយ៉ូដ

រូបភាពនេះបង្ហាញពីគ្រឿងផ្សំមួយចំនួនសម្រាប់ចម្អិនបបរខាប់គ្រប់គ្រឿងដែលមានគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹម។ វានឹងជួយឱ្យកុមារដែលបរិភោគបបរនេះមានកម្ពស់ខ្ពស់ រឹងមាំ ឆ្លាត និងរៀនឆាប់ចេះ។

អាយុ	ភាពញឹកញាប់	បរិមាណអាហារក្នុង១ពេល	អាហារបន្ថែម
៦ ខែ	២ ដង/ថ្ងៃ	២-៣ ស្លាបព្រា	ទឹកដោះម្ដាយ យ៉ាងតិច៨ដង
៧-៨ ខែ	៣ ដង/ថ្ងៃ	១/២ចាន (២៥០ម.ល)	ទឹកដោះម្ដាយ យ៉ាងតិច៨ដង
៩-១១ ខែ	៣ ដង/ថ្ងៃ	ជិតពេញមួយចាន	អាហារសម្រន់១ដង/ថ្ងៃ បន្ថែម ទឹកដោះម្ដាយ យ៉ាងតិច៦ដង
១២-២៤ ខែ	៣ ដង/ថ្ងៃ	ពេញមួយចាន	អាហារសម្រន់ ២ដង/ថ្ងៃ បន្ថែម ទឹកដោះម្ដាយ យ៉ាងតិច៣ដង

ប្រភព៖ គោលនយោបាយជាតិស្តីពីការចិញ្ចឹមទារក និងកុមារ
មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសុខភាពមាតា និងកុមារ ២០០៩

ចំពោះកុមារដែលមានសុខភាពល្អជាធម្មតា អាហារបន្ថែមដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យមានដូចនៅក្នុងតារាងខាងលើ។

ពន្យល់បន្ថែមអំពីព័ត៌មានខាងលើថា៖ ទឹកដោះគឺជាប្រភពដ៏សំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភរហូតដល់កុមារមានអាយុ២ឆ្នាំ។

ពន្យល់៖ កុមារដែលបៅដោះម្តាយ ដែលមានពីអាយុ៦ខែទៅ២ឆ្នាំ អាចបំពេញតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម និងថាមពលបាន ៥០% ពីទឹកដោះ។ បន្ទាប់ពីអាយុ១២ខែ តម្រូវការអាហារបន្ថែមកើនឡើងកាន់តែច្រើន ហើយកុមារចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារដូចគ្នានឹងអាហារដែលសមាជិកគ្រួសារដទៃបរិភោគដែរ ដូច្នេះធ្វើ ឱ្យតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម និងថាមពលរបស់កុមារថយចុះមកត្រឹម៣០%។ ដើម្បីទូទាត់ចំពោះការមិនបានបៅដោះម្តាយ ទារកត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមពីអាហារក្នុងបរិមាណកាន់តែច្រើន។ ទារកដែលមិនបៅដោះម្តាយ គួរបរិភោគអាហារពេល៤–៥ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ និងបន្ថែមអាហារសម្រន់១ឬ២ដងទៀត។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកណែនាំឱ្យផ្តល់អាហារឱ្យគ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការរបស់កុមារ ឬតាមចំណង់បរិភោគរបស់ពួកគេ។

កំណត់សម្គាល់អំពីទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

- កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមបន្ថែម ដើម្បីលូតលាស់ និងប្រឆាំងនឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ ដូច្នេះពួកគេត្រូវការបរិភោគអាហារច្រើនជាងកុមារធម្មតា
- ទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍តែមិនឈឺគួរទទួលបានអាហារបន្ថែម ១ដង/ថ្ងៃ
- ទារកដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយឈឺ ឬកំពុងស្រកទម្ងន់

គួរទទួលបានអាហារច្រើនជាងកុមារធម្មតា២ដង។

យុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់កុមារ និងទារក (អាយុពី ៦– ២៤ខែ)៖

- កម្មវិធីបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន
- ទឹកស្អាត និងអាហារបន្ថែម
- លើទឹកចិត្តម្តាយ/អាណាព្យាបាលក្នុងការថែទាំ និងយកចិត្តទុកដាក់ដល់ទារក
- ផ្តល់អាហារចម្រុះ សម្រាប់ទ្រទ្រង់ការលូតលាស់ឆាប់រហ័សរបស់កុមារក្នុងរយៈពេល ២ឆ្នាំដំបូង
- ត្រូវមានតុល្យភាពអាហារសមរម្យសម្រាប់ការវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ
- ម្តាយឬអណាព្យាបាលគួរលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ស្របទៅតាមវ័យរបស់ពួកគេ
- ផ្តល់អាហារទៅតាមតម្រូវការ ដោយត្រូវអត់ធ្មត់ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យកុមារបរិភោគអាហារ
- កុមារមានអាយុ៦–២៤ខែមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
- បើរកឃើញថាមានការលូតលាស់មិនល្អ ឬអាហារូបត្ថម្ភខ្សត់ខ្សោយត្រូវរកដំណោះស្រាយឱ្យបានឆាប់រហ័ស។

ជំហានទី២៖ ពិភាក្សាក្រុមអំពី ការបញ្ឈប់វដ្តនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

រយៈពេល៖ ១៥នាទី

ការណែនាំអំពីសកម្មភាព៖

- បែងចែកសិក្ខាកាមជា៦ក្រុម
- បំផុសគំនិតសិក្ខាកាមអំពី វិធីសាស្ត្របញ្ឈប់កង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងដំណាក់កាលនៃវដ្តជីវិត
    - » ក្រុមទី១ និងទី២៖ ទារកភាព និងការឈានចូលវ័យកុមារ (អាយុ០-២៤ខែ)
    - » ក្រុមទី៣ និងទី៤៖ កុមារភាព (អាយុ ២-៩ ឆ្នាំ)
    - » ក្រុមទី៥ និងទី៦៖ វ័យជំទង់ (អាយុ ១០-១៩ ឆ្នាំ)
- សុំឱ្យក្រុមនិមួយៗធ្វើបទបង្ហាញពីប្រធានបទរបស់ខ្លួនទៅក្រុមដទៃ
- សម្របសម្រួលការពិភាក្សា និងសង្ខេបខ្លឹមសារ

កំណត់សម្គាល់៖

ចម្លើយអំពីព័ត៌មានសំខាន់អំពីការបញ្ឈប់វដ្តនៃបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភអាចរួមមាន៖

ទារកភាព និងការឈានចូលវ័យកុមារ(ចាប់ពីកើតរហូតដល់២៤ខែ)

- បំបៅដោះម្តាយសុទ្ធសម្រាប់ទារកអាយុពី 0-៦ ខែ
- បំបៅទឹកដោះដំបូង (ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងក្រោយពេលសម្រាល)
- អាហារបន្ថែមសម្រាប់កុមារ ពេលមានអាយុ ៦ខែ
- ផ្តល់អាហារឱ្យបានសមស្រប
- អនាម័យខ្ពស់
- ដោះស្រាយបញ្ហាលូតលាស់មិនល្អ និងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ឱ្យបានឆាប់រហ័ស
- ឱ្យកុមារបរិភោគ "បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង" តាមបរិមាណត្រឹមត្រូវ
- បំបៅដោះកូនឱ្យបានញឹកញាប់ចំពោះកុមារដែលមានជំងឺ
- ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ

កុមារភាព (អាយុចាប់ពី ២-៩ ឆ្នាំ)

- ផ្តល់អាហារដែលសម្បូរសារជាតិចិញ្ចឹម ដែលបានមកពីក្រុមអាហារទាំងបី
- ចូលរួមតាមដានការលូតលាស់របស់កុមារជាប្រចាំ
- ព្យាបាលរោគសញ្ញា និងការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍ឱ្យបានលឿន
- ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការ
- រស់នៅមានអនាម័យល្អ
- ផ្តល់អាហារដែលសម្បូរជីវជាតិអា ជាតិដែក និងជាតិអ៊ីយ៉ូដ

វ័យជំទង់ (អាយុចាប់ពី ១០-១៩ ឆ្នាំ)

- ការបង្កើនការបរិភោគអាហារដើម្បីសម្រួលដល់ "សន្ទុះការលូតលាស់"
- បំបាត់កង្វះជាតិដែកតាមរយៈការបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិដែក ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងស្រីជំទង់
- បង្ការ និងព្យាបាលការឆ្លងរោគផ្សេងៗ

ជំហានទី៣៖ ការធ្វើបទបង្ហាញ និងការបំផុសគំនិត

កុមារអាយុពី ៣-៥ឆ្នាំ (កុមារមត្តេយ្យ)

បន្តការធ្វើបទបង្ហាញ៖ វ័យមិនទាន់គ្រប់អាយុចូលរៀនជាអំឡុងពេលដែលរាងកាយកុមារមិនមានការលូតលាស់ឆាប់រហ័សទេ ហើយក៏ជាពេលដែលកុមារមិនមានចំណង់បរិភោគខ្លាំងដែរ។ កុមារមួយចំនួនក្នុងក្រុមអាយុនេះ រើសអាហារ និងមិនបរិភោគអាហារណាដែលពួកគេមិនចូលចិត្តឡើយ។ ហេតុដូច្នេះ ត្រូវផ្ដល់អាហារឱ្យបានច្រើនមុខ ទាំងអាហារពេល និងអាហារសម្រន់ ដើម្បីឱ្យកុមារបរិភោគទៅតាមចំណង់ពួកគេពេលគឺគ្មានការបង្ខំ ឬឈ្លោះប្រកែកអ្វីទាំងអស់។ ការបរិភោគអាហារជាប្រចាំពេញមួយថ្ងៃមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីធ្វើឱ្យកុមារមានភាពសកម្ម។ ត្រូវឱ្យកុមារបរិភោគអាហារក្នុងបរិមាណល្មម ពី៥–៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមារក្នុងវ័យនេះរពឹសខ្លាំងណាស់។ ពួកគេអាចនឹងគិតតែពីលេងនេះលេងនោះ ដោយភ្លេចគិតពីការបរិភោគអាហារក៏មាន។ ជារឿយៗ កុមារតែងចូលចិត្តបរិភោគបាយ ព្រោះបាយមានរសជាតិឆ្ងាញ់សម្រាប់ពួកគេ ហើយពួកគេក៏មិនខ្វល់ពីរសជាតិផ្សេងៗ ឬក៏ប្រភេទអាហារផ្សេងឡើយ។ ការព្យាយាមឱ្យកុមារបរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនប្រភេទអាចជាការលំបាក ហើយវាកាន់តែលំបាកថែមទៀតបើកុមារមិនស្រួលខ្លួន។

កុមារដែលមិនទាន់គ្រប់អាយុចូលរៀនមានក្រពះតូច ដែលធ្វើឱ្យពួកគេមិនអាចបរិភោគអាហារបានច្រើនក្នុងពេលបរិភោគម្ដងៗ។ ពួកគេគួរបរិភោគអាហារដែលសម្បូរសារជាតិចិញ្ចឹម ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការមីក្រូសារជាតិ និងតម្រូវការថាមពលរបស់រាងកាយ។ មីក្រូសារជាតិសំខាន់ៗ សម្រាប់កុមារនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះមាន៖

- ជីវជាតិអា៖ សាច់ ថ្លើម ក្រលៀន(សត្វ) ស៊ុតលឿង ត្រីធំតូច បន្លែពណ៌លឿង និងពណ៌ទឹកក្រូច និងផ្លែឈើពណ៌លឿង និងពណ៌ទឹកក្រូច (ឧ. ខ្នុរ ស្វាយទុំ ល្ហុងទុំ)បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ (ឧ. ផ្ទី ត្រកួន)។
- ជាតិដែក៖ សាច់ពណ៌ក្រហម សាច់មាន់ ស៊ុត សណ្ដែក តៅហ៊ូ និងបន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់
- អ៊ីយ៉ូដ៖ ប្រើអំបិលអ៊ីយ៉ូដជាគ្រឿងផ្សំក្នុងការចម្អិនម្ហូប
- កាល់ស្យូមសម្រាប់ការលូតលាស់ឆ្អឹង៖ ទឹកដោះគោ តៅហ៊ូ

សំនួរ៖ ហេតុអ្វីបានជាកុមារមុនអាយុចូលរៀន ជាទូទៅបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់?

ពន្យល់៖ កុមារត្រូវការអាហារឱ្យបានច្រើនមុខ មិនមែនតែអាហារធម្មតាដដែលៗ នៅក្នុងក្រុមណាមួយនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ បើកុមារបរិភោគតែបាយមួយមុខក្នុងបរិមាណច្រើន នោះក្រពះពួកគេនឹងគ្មានចន្លោះទំនេរសម្រាប់ដាក់បន្លែ សាច់ ផ្លែឈើ

ទឹកដោះគោ និងតៅហ៊ូ ទេ។ ក្រៅពីអាហារពេល ចូរផ្តល់អាហារសម្រន់ដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ដល់កុមារ ឧទាហរណ៍ ចេកទុំ ស្វាយ ល្ហុង និងទឹកដោះគោ ឬទឹកសណ្តែក។

អាហារូបត្ថម្ភល្អសម្រាប់កុមារក្នុងវ័យមិនទាន់គ្រប់អាយុចូលរៀនមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អនាគតពួកគេ។ កុមារតូចៗអាយុក្រោមប្រាំឆ្នាំ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ងាយរងគ្រោះនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភស្រួចស្រាវ។ កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ តែងមានជំងឺកុមារផ្សេងៗ ដូចជា ជំងឺត្រចៀក និងជំងឺស្ងួតញឹកញាប់ជាងកុមារធម្មតា។ រាករូស និងគ្រុនក្តៅ ឧស្សាហ៍កើតមាន និងមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។ រោគសញ្ញានៃមេរោគអេដស៍ដូចជា រាករូស និងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ នឹងធ្វើឱ្យកុមារខ្វះអាហារូបត្ថម្ភកាន់តែខ្លាំង។ កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភយូរអង្វែងនឹងពុំមានការលូតលាស់ល្អដូចការរំពឹងទុកឡើយ។ កុមារនឹងមានកម្ពស់ទាបធៀបនឹងអាយុរបស់គេ (គ្រិន)។

កុមារអាយុលើសពី៥ឆ្នាំ (កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន)

ចាប់ផ្តើមការធ្វើបទបង្ហាញដោយនិយាយថា៖ កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភល្អដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់ពួកគេលូតលាស់ អាចធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ រត់លេង និងរៀន ជាដើម។ ពួកគេត្រូវការបរិភោគអាហារពេល ៣ពេល និងអាហារសម្រន់ ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយមានចម្រុះនូវអាហារទាំងបីក្រុម។

សំណួរ៖ តើអ្នកនៅចាំក្រុមអាហារទាំង៣ដែលយើងបានរៀនដែរទេ?

បន្តការធ្វើបទបង្ហាញ៖ កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភតិចជាងកុមារតូចៗ ព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេមានការលូតលាស់យឺតជាងនៅតូច។ ការលូតលាស់ឆាប់រហ័សរបស់កុមារមាន៣ដំណាក់កាលផ្សេងៗគ្នាគឺ ក្នុងវ័យទារកភាព វ័យចន្លោះពីអាយុ៦–៨ឆ្នាំ (ឬវ័យលូតលាស់លឿនពាក់កណ្តាល) និងវ័យជំទង់។ កុមារស្ថិតក្នុងវ័យចូលរៀនមានភាពធននឹងការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ ក្រពះរបស់ពួកគេរីកធំជាងមុន ដូច្នេះពួកគេអាចបរិភោគអាហារបានកាន់តែច្រើន។

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនអាចមានកម្ពស់ទាបធៀបនឹងអាយុ បណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភកាលពីពួកគេនៅតូច។ កុមារទទួលរងផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងបំផុតពីភាពក្រីក្រ អាចត្រូវបានបង្ខំឱ្យបោះបង់ការសិក្សា និងទៅជួយធ្វើការងារដើម្បីបំពេញតម្រូវការជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ពេលមានលុយមិនគ្រប់គ្រាន់ កុមារជារឿយៗមិនបានបរិភោគអាហារ។ ប្រការនេះ បង្កើនការប្រឈមនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងការចុះខ្សោយនៃសុខភាពរាងកាយ។ ពួកគេត្រូវដើរក្នុងចម្ងាយយ៉ាងឆ្ងាយ ដើម្បីទៅសាលា

ដោយបានបរិភោគអាហារពេលព្រឹកតែបន្តិចបន្តួច ឬក៏មិនបានបរិភោគអ្វីសោះក៏មាន។ ភាពក្រត្រីអាចធ្វើឱ្យកុមាររងគ្រោះកាន់តែខ្លាំង នឹងអាចឈានដល់ភាពមិនប្រក្រតីនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនអាចនឹងស្លេកស្លាំង ឬមានខ្វះជីវជាតិអា ដោយសារតែក្នុងរបបអាហាររបស់ពួកគេមិនមានជាតិដែក និងជីវជាតិអាគ្រប់គ្រាន់ ឬអាចបណ្តាលពីការឆ្លងរោគផ្សេងៗ។ ការរក្សាជាតិដែកឱ្យបានគ្រាប់គ្រាន់មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការលូតលាស់មុខងារនៃការគិតនិងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់រាងកាយ។ កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការអាហារកាន់តែច្រើនដើម្បីបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភ ដែលកើនឡើងដោយ សារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ព្រមទាំងដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់របស់ពួកគេ។

សំនួរ៖ តើវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយអ្វីខ្លះសម្រាប់កុមារ? រំលឹកឡើងវិញនូវចម្លើយរបស់ក្រុមទី៣ និងទី៤ និងត្រូវបំពេញចន្លោះខ្វះខាតបើចាំបាច់។

ចម្លើយរួមមាន៖

- អាហារដែលសម្បូរសារជាតិចិញ្ចឹម បានមកពីក្រុមអាហារទាំងបី
- ថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីការលូតលាស់
- ចំណង់បរិភោគអាហារ និងការបរិភោគអាហារអាចនឹងប្រែប្រួល។ រាងកាយកុមារអាចស្រូបយកថាមពលបានល្អ នៅពេលដែលពួកគេមានសុខភាពល្អ។
- អនុវត្តអនាម័យល្អ ឧ. លាងសម្អាតដៃនឹងសាប៊ូ ជាមួយទឹកស្អាត
- ផឹកស្អាត គឺមិនត្រូវផឹកភេសជ្ជៈដែលមានជាតិ កាហ្វេអ៊ីន (ឧ. តែ កូកាកូឡា)
- ទទួលទានទឹកផ្លែឈើក្នុងកម្រិតសមរម្យ ចៀសវាងភេសជ្ជៈដែលគ្មានសារធាតុចិញ្ចឹមដូចជា តែ កាហ្វេ សូដា និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ឬភេសជ្ជៈមានពណ៌
- ការព្យាបាលរោគសញ្ញា និងការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍ និងការជ្រៀតចូលនៃមេរោគឱ្យបានទាន់ពេលវេលា (មេរៀនទី៦)
- ចូលរួមតាមដានការលូតលាស់ឱ្យបានជាប្រចាំ និងមានកិច្ចពិភាក្សាដើម្បីធានាឱ្យកុមារលូតលាស់បានល្អ និងអាចដឹងអំពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភដែលពួកគេអាចមាន (ឧ. ស្គមស្គាំងខ្លាំង ឬហើម)
- ព្យាបាលកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ
- សារៈសំខាន់នៃការបង្កើតទម្លាប់បរិភោគត្រឹមត្រូវ ឱ្យបានពេញមួយជីវិត។

វ័យជំទង់ (អាយុពី ១០-១៩ឆ្នាំ)

ពន្យល់ថា៖ ឥឡូវនេះយើងនឹងសិក្សាពីសារៈសំខាន់នៃអាហារូបត្ថម្ភក្នុងវ័យជំទង់។ ថ្ងៃនេះពួកគេស្ថិតក្នុង វ័យជំទង់ តែថ្ងៃស្អែកពួកគេនឹងក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) បានកំណត់វ័យជំទង់ស្ថិតក្នុងចន្លោះពីអាយុនៅចន្លោះពី១០ ទៅ ១៩ឆ្នាំ។

សកម្មភាពបំផុសគំនិត

សំនួរ៖ ហេតុអ្វីបានជាអាហារូបត្ថម្ភល្អមានសារៈសំខាន់ចំពោះមនុស្សវ័យជំទង់? កត់ត្រា និងពង្រីកគំនិតដែលពួកគាត់ឆ្លើយ នៅលើក្តារខៀន ឬក្រដាសផ្ទាំងធំ។

បន្តការធ្វើបទបង្ហាញ៖ វ័យជំទង់គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់រូបរាងកាយនៅក្នុងវដ្តជីវិត។ ហើយវាក៏ជាពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងរូបរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែរ។ ល្បឿននៃការលូតលាស់របស់រូបរាងកាយមានភាពឆាប់រហ័សតែនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិតប៉ុណ្ណោះ។ ហេតុដូច្នេះ វ័យជំទង់ផ្តល់នូវឱកាសម្តងទៀតក្នុងការលូតលាស់ដើម្បីបំពេញតុល្យភាពរាងកាយដែលខ្វះខាតក្នុងវ័យទារកភាព។ ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភល្អមុនពេលពេញវ័យ (ប្រហែល១៨–២៤ខែ បន្ទាប់ពីរដូវដំបូង សម្រាប់ក្មេងស្រី) គឺជាឱកាសក្នុងការបំពេញតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភដែលខ្វះខាតក្នុងដំណាក់កាលកុមារភាព។

កាលណាក្មេងជំទង់មានការលូតលាស់កម្ពស់ល្អ វានឹងផ្តល់ប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើននៅពេលពួកគេក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យ ដូចជាសមត្ថភាពបំពេញការងារខ្ពស់ ងាយស្រួលក្នុងការផ្តល់កំណើតកូន និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ចំពោះមាតានៅពេលសម្រាល និងជួយកាត់បន្ថយលទ្ធភាពក្នុងការបង្កើតកូនមិនគ្រប់ទម្ងន់។

ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីមានដំណើរនៃការលូតលាស់ពេញវ័យខុសគ្នា។ ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតលាស់លឿន ជាមធ្យមនៅអាយុ១០ឆ្នាំ និងលូតលាស់លឿនបំផុតនៅអាយុ១២ឆ្នាំ។ ចំណែក ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមលូតលាស់លឿន ជាមធ្យមនៅអាយុ១២ឆ្នាំ និងលូតលឿនបំផុតនៅអាយុ១៥ឆ្នាំ។ ក្មេងស្រីលូតកម្ពស់ដល់ចំណុចអតិបរិមានៅអាយុ១៦ឆ្នាំ ចំណែកក្មេងប្រុសកម្ពស់ដល់ចំណុចអតិបរិមានៅអាយុ១៨ឆ្នាំ។

វ័យជំទង់ជាវ័យដែលរាងកាយត្រូវការអាហារូបត្ថម្ភយ៉ាងចាំបាច់បំផុតពីព្រោះ ការលូតលាស់លឿន និងការវិវឌ្ឍន៍នៃរូបរាងកាយបង្កឱ្យមានតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមកាន់តែច្រើន។ រាងកាយត្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹម (ប្រូតេអ៊ីន កាល់ស្យូម ជាតិដែក) និងថាមពលបន្ថែម ដោយសារតែការលូតលាស់របស់រាងកាយ ការប្រែក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ និងការប្រែប្រួលនៃសមាសភាពរាងកាយមានការកើនឡើង។ ការស្រូបយកអាហារ និងសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់រាងកាយក្មេងវ័យជំទង់រងឥទ្ធិពលពីកត្តាជាច្រើនដូចជា សេដ្ឋកិច្ច-សង្គម វប្បធម៌ និងបំលាស់ប្តូរនៃការរស់នៅ។ តម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមកើនឡើងកាន់តែខ្លាំងនៅពេលដែលរាងកាយចាប់ផ្តើមលូតលាស់ខ្លាំង ឬនៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង។

ក្មេងជំទង់តែងចង់បរិភោគអាហារច្រើនមុខខុសៗគ្នា ដូចដែលពួកគេធ្លាប់បានបរិភោគកាលពីនៅក្មេង។ ពួកគេនឹងមានទម្លាប់បរិភោគអាហារពេល និងអាហារសម្រន់នៅខាងក្រៅ ដោយគ្មានការគ្រប់គ្រង។ ជារឿយៗ ការបរិភោគអាហាររបស់ពួកគេមិនបានកំណត់បរិមាណត្រឹមត្រូវឡើយ។ ភាពមមាញឹកនៅសាលារៀន និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃអាធ្វើឱ្យពួកគេមិនអាចនៅបរិភោគតែអាហារមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬពេលខ្លះអាចនឹងមិនបរិភោគអាហារពេល ឬអាហារសម្រន់ផងក៏មាន។ ការបរិភោគអាហារ តិចៗ តែញឹកញាប់ (ឧទាហរណ៍៦ដងក្នុងមួយថ្ងៃ) គឺជាប្រការល្អបំផុតដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការថាមពលរបស់ក្មេងនៅក្នុងក្រុមអាយុនេះ។ នៅពេលដែលមនុស្សជំទង់មិនបានបរិភោគ អាហារពួកគេនឹងបរិភោគអាហារដែលគ្មានប្រយោជន៍ដូចជា ភេសជ្ជៈ បង្អែម និងជំឡូងបំពង ជាដើម ដែលក្នុងអាហារទាំងនោះមានសារធាតុចិញ្ចឹមតិចតួចបំផុត។

គោលដៅរបស់ក្មេងជំទង់៖

- បំពេញតម្រូវការសារជាតិចិញ្ចឹមខ្ពស់ តាមរយៈការបរិភោគអាហារផ្សេងៗឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- លូតលាស់ពេញលេញ និងលូតកម្ពស់ដល់ចំណុចអតិបរមាមាននៅពេលពេញវ័យ
- បានទទួលការព្យាបាលរោគសញ្ញានៃមេរោគអេដស៍ទាន់ពេលវេលាដើម្បីចៀសវាងការចំណាយថាមពលរាងកាយច្រើន និងកត្តាដែលអាចបន្ថយដល់ការស្រូបយកសារជាតិចិញ្ចឹម ដូចជាការមិនឃ្លានបាយ និងរាករ៉ាំរ៉ៃ។
- មានសុខភាពល្អគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចូលសាលារៀន និងមានការវិវឌ្ឍន៍ការគិតបានប្រសើរបំផុត
- ទទួលបានជាតិកាល់ស្យូម និងជីវជាតិដេ បានច្រើនបំផុតដើម្បីឆ្អឹងលូតលាស់ល្អ និងរឹងមាំ
- មានផ្ទៃពោះក្រោយពេលការលូតលាស់បានចប់សព្វគ្រប់។ ការមានផ្ទៃពោះក្នុងវ័យជំទង់មិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដល់ម្ដាយ និងទារកទេ វាថែមទាំងបង្អាក់ដល់ការវិវឌ្ឍន៍ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមរបស់ម្ដាយផងដែរ។ ក្នុងករណីមានផ្ទៃពោះនៅវ័យជំទង់ ទាំងម្ដាយ និងទាំងទារកក្នុងផ្ទៃ ប្រជែងគ្នាក្នុងការស្រូបយកថាមពល និងសារជាតិចិញ្ចឹមដើម្បីបំពេញតម្រូវការរៀងៗខ្លួន។

បញ្ហាទូទៅរបស់ក្មេងជំទង់៖

- រោគសញ្ញាមេរោគអេដស៍អាចធ្វើឱ្យការបរិភោគ និងការបឺតស្រូបអាហារធ្លាក់ចុះ(ដូចគ្នានឹងមនុស្សពេញវ័យដែរ)
- ការស្រកទម្ងន់អាចបណ្ដាលមកពីការស្រូបយក ឬការបរិភោគអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ រួមជាមួយតម្រូវការថាមពលខ្ពស់
- សមត្ថភាពការងារ និងបញ្ញាអាចធ្លាក់ចុះ ដោយសារកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរយៈពេលយូរ និងការលូតលាស់មិនល្អ

- ស្លេកស្លាំងដោយសារកង្វះជាតិដែក ដែលអាចបណ្តាលមកពីការស្រូបយកជាតិដែកពីរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងខណៈពេលមានតម្រូវការជាតិដែកខ្ពស់ ដោយសារការលូតលាស់លឿនក្នុងវ័យជំទង់ និងការមករដូវរបស់ក្មេងស្រី
- ការលូតលាស់យឺត និងភាពយឺតយ៉ាវក្នុងការពេញវ័យ អាចបណ្តាលមកពីកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរយៈពេលយូរ។
- ការមានផ្ទៃពោះក្នុងវ័យជំទង់ (ដូចដែលបានពិភាក្សាខាងលើ)
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពសង្គមអាចចុះខ្សោយ
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ថ្នាំជក់ និងជាតិស្រាអាចធ្វើឱ្យរាងកាយស្រូបយកអាហារមិនល្អ គ្មានសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយសម្រាប់ក្មេងជំទង់៖

- ដើម្បីឱ្យក្មេងជំទង់អាចឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភរបស់ខ្លួនបាន ពួកគេត្រូវដឹងថាពួកគេត្រូវបរិភោគអាហារអ្វី និងក្នុងបរិមាណប៉ុន្មាន។ ការអប់រំ និងចំណេះដឹងអំពីអាហារ និងអាហារូបត្ថម្ភនឹងជួយឱ្យក្មេងវ័យជំទង់អាចឆ្លើយតបបានទៅនឹងតម្រូវការអាហារូបត្ថម្ភ និងលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ពួកគេ។
- ការបរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិស័ង្កសី កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងជីវជាតិអាដែលបានមកពីអាហារចម្រុះ និងអាហាបំប៉ន ឬគ្រាប់វីតាមីន នឹងជំរុញឱ្យមានអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។
- រោគសញ្ញា និងស្ថានភាពជំងឺធ្វើឱ្យមានការស្រូបចូលអាហារមិនបានល្អ ដូច្នេះគួរតែព្យាបាលឱ្យឆាប់រហ័សដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ក្នុងការស្រូបយកអាហារមិនបានល្អរយៈពេលយូរ (មើលមេរៀនទី ៦)។
- ទទួលបានការអប់រំ និងថែទាំសុខភាព រួមមានការពន្យាកំណើត ឬការពន្យាការមានផ្ទៃពោះរហូតដល់ក្មេងស្រីជំទង់ជាម្តាយលូតលាស់បានពេញលេញ និងដល់កម្ពស់អតិបរមាសិន។
- ទៅរក ឬស្វែងរកនូវការគាំទ្រពីសង្គម និងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

មនុស្សពេញវ័យ (អាយុ១៩ឆ្នាំឡើងទៅ)

ពន្យល់សិក្ខាកាមថា៖ នៅពេលយើងឈានដល់ដំណាក់កាលពេញវ័យ ភាគច្រើនការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់យើងមានលក្ខណៈប្រសើរ និងត្រូវបញ្ចប់។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ អាហារូបត្ថម្ភមានមុខងារថែរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ និងឱ្យមានសកម្មភាពជីវិតរស់រវើក ដូច្នេះមនុស្សពេញវ័យនឹងអាចចៀសផុតស្ទើរទាំងស្រុងពីគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីជំងឺតាមវ័យ។ មិនថាយើងមានអាយុប៉ុន្មានទេ រាងកាយយើងនៅត្រូវការរបបអាហារដែលមានជីវជាតិ ដើម្បីបំពេញមុខងារសរីរាង្គឱ្យបានល្អ។ មនុស្សពេញវ័យត្រូវការរបបអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹម និងបរិមាណដែលមានតុល្យភាព ដែលទទួលបានមកពីក្រុមអាហារទាំងបី។

ការរៀបចំអាហារ និងទុកដាក់ឱ្យមានអនាម័យល្អពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីបង្ការជំងឺ។ មនុស្សប្រុសត្រូវការកាឡូរីច្រើនជាងមនុស្សស្រី ប៉ុន្តែមនុស្សស្រីត្រូវការជាតិដែកច្រើនជាងមនុស្សប្រុស។

ចាំបាច់ត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងចលនារាងកាយឱ្យបានច្រើនជាង៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ។ ទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អធម្មតាអាចបង្ហាញតាមរយៈការដែលមនុស្សម្នាក់មិនស្គមពេក ឬមិនធាត់ពេក។ នៅពេលដែលមនុស្សមានទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា ពួកគេប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទាបចំពោះការវិវត្តន៍នៃជំងឺ ឬមេរោគផ្សេងៗ។ ពួកគេនឹងមានភាពរស់រវើក អារម្មណ៍ល្អ និងមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។

ជំហានទី៤៖ សំណួរសាកល្បង និងល្បែង (ល្បែងសន្ទឹង)

គោលបំណងនៃល្បែងនេះ គឺដើម្បីផ្តល់ឱកាសឱ្យសិក្ខាកាមបង្ហាញពីចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ និងសន្ទឹងខ្លួនរបស់គេ និងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍អស់កម្លាំង។

សុំឱ្យសិក្ខាកាមឈរមួយជួរ ពីទាបទៅខ្ពស់។ ឱ្យក្រដាសស្អិតទៅសិក្ខាកាមម្នាក់មួយសន្លឹក និងសរសេរលេខលើក្រដាសស្អិតនីមួយៗ (ពីលេខ១ដល់លេខខ្ពស់បំផុត)។ ចាប់ផ្តើមជាមួយអ្នកដែលទាបជាងគេ សួរគាត់មួយសំណួរ (ដែលមានក្នុងជំហានទី២ ល្បែងចោទសួរ នៃគោលបំណងទី៣)។ នៅពេលគាត់ឆ្លើយសំណួរបានត្រឹមត្រូវ ប្រាប់ឱ្យគាត់សន្ទឹងដៃឡើងឱ្យខ្ពស់ រួចបិតក្រដាសស្អិតនោះទៅលើជញ្ជាំងឱ្យខ្ពស់បំផុតតាមដែលគាត់អាចធ្វើបាន។ គាត់អាចលោតបានបើគាត់ចង់។

បើសិក្ខាកាមមានចំនួនច្រើនជាងសំណួរ អ្នកសម្របសម្រួលអាចប្រើសំណួរដដែលមួយចំនួន ឬបង្កើតសំណួរថ្មីដែលទាក់ទងនឹងមេរៀន។ សិក្ខាកាមនីមួយៗត្រូវឆ្លើយសំណួរឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មុនពេលពួកគេអាចបិទលេខរបស់ពួកគេនៅលើជញ្ជាំង។ ប្រសិនបើពួកគេមិនដឹងចម្លើយត្រឹម ពួកគេអាចទទួលជំនួយពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងបាន ប៉ុន្តែអ្នកដែលឆ្លើយមិនត្រូវ មិនអាចចូលរួមប្រកួតក្នុងការសន្ទឹងបិតក្រដាសទេ។ សិក្ខាកាមដែលអាចបិតលេខបានខ្ពស់ជាងគេនៅលើជញ្ជាំងគឺជាអ្នកឈ្នះ។ អបអរសាទរពួកគេ។

សង្ខេបខ្លឹមសារមេរៀន

សុំឱ្យសិក្ខាកាមមើលឯកសារមេរៀនទីពីរ (សៀវភៅសម្រាប់សិក្ខាកាម) ហើយប្រាប់ពួកគេថា រាល់ព័ត៌មានទាំងអស់ដែលបានពិភាក្សាកន្លងមកក្នុងមេរៀនទីពីរគឺមាននៅក្នុងឯកសារមេរៀននេះ។