១៨. សំណួរសាកល្បង

សំណួរសាកល្បងសម្រាប់មេរៀនទី១

សំណួរទី១ ចូរជ្រើសរើសក្រុមគោលដៅត្រឹមត្រូវសម្រាប់ "កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ" (ចម្លើយត្រឹមត្រូវអាចមានលើសពីមួយ)

ក. បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពដែលផ្តល់ការអប់រំពីអាហារូបត្ថម្ភ ដល់អ្នករស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍

ខ. អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលជាមនុស្សពេញវ័យ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ

គ. ស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទដែលមិនបានធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍

ឃ. កុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

ង. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូនដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

សំណួរទី២ ចូរគូសរង្វង់ចំពោះសម្ភារៈដែលមាននៅក្នុង "កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ"

ក. រូបភាពស្លាបព្រា

ខ. ប័ណ្ណផ្តល់ប្រឹក្សា "ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ"

គ. "ប័ណ្ណអាហារតូចៗ" ដែលមានរូបភាពអាហារជាច្រើនប្រភេទ

ឃ. ទម្រង់តាមដានសម្រាប់ "ការផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ"

ង. "ប័ណ្ណអាហារធំៗ" បង្ហាញពីរូបភាពចានសំប៉ែតដែលមានបាយ សម្ល និងបង្អែម ។ល។

ច. ជីវជាតិបន្ថែមសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

សំណួរសាកល្បងសម្រាប់មេរៀនទី២

សំណួរទី១ តើអាហារទាំងបីក្រុមមានអ្វីខ្លះ?

សំណួរទី២ ចូរសរសេរក្រុមអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ នៅក្បែរអាហារនិមួយៗខាងក្រោម។

ក. បាយ	____________	ខ. ល្ពៅ	____________
គ. ត្រី	____________	ឃ. មី	____________
ង. ស្ករ	____________	ច. ស្លឹកបៃតង	____________
ឆ. ល្ហុង	____________	ជ. ស៊ុត	____________
ឈ. សណ្តែកដី	____________	ញ. ម្នាស់	____________
ដ. សណ្តែកបាយ	____________		

សំណួរទី៣ តើកាឡូរីគឺជាអ្វី? ចូរគូសរង្វង់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។

ក. ជាគ្រឿងផ្សំដែលធ្វើឱ្យអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់។

ខ. រង្វាស់នៃទម្ងន់រាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ធៀបនឹងកម្ពស់របស់ពួកគេ។

គ. ឯកតារង្វាស់ថាមពលនៅក្នុងអាហារដែល យើងបរិភោគ។

សំណួរទី៤ តើឃ្លាខាងក្រោម ត្រូវ ឬខុស?

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ច្រើនជាងអ្នកដែលមិនរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។

សំណួរទី៥ តើឃ្លាខាងក្រោម ត្រូវ ឬខុស?

អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺមិនត្រូវការថាមពល ច្រើនជាងពេលដែលពួកគេមិនឈឺនោះទេ។

សំណួរទី៦ តើនៅអាយុប៉ុន្មានដែលកុមារត្រូវចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារបន្ថែមបន្ថែមលើទឹកដោះ?

សំណួរទី៧ រវាងទឹកដោះ និងបបរស តើមួយណាជាអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមច្រើនជាង?

សំណួរទី៨ រាប់ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំមួយមុខដែលអាចផ្សំធ្វើជា "បបរខាប់គ្រប់គ្រឿង"បាន?

សំណួរទី៩ តើស្ត្រីរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះគួរទទួលទានអាហារប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ?

សំណួរទី១០ តើឃ្លាខាងក្រោម ត្រូវ ឬខុស?

កម្រិតប្រឈមនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់ស្ត្រីវ័យជំទង់ដែលមានផ្ទៃពោះ មានកម្រិតខ្ពស់ជាងកម្រិតប្រឈមនៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភរបស់ស្ត្រីពេញវ័យដែលមានផ្ទៃពោះ។

សំណួរសាកល្បងសម្រាប់មេរៀនទី៣

សំណួរទី១ ហេតុអ្វីបានជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានការពិបាកក្នុងការគេចចេញពីវដ្ត នៃកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងជំងឺផ្សេងៗ? បំពេញចន្លោះទំនេរដោយពាក្យត្រឹមត្រូវពីបញ្ជីខាងក្រោម៖

- *ការឆ្លងរោគ*
- *មិនឃ្លាន*
- *ការស្រកទម្ងន់ ឬការលូតលាស់ខ្សោយ*

ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍....................................... ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យពួកគេបរិភោគតិចជាងមុន និងនាំទៅរក...និងបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ មានលទ្ធភាពកាន់តែតិចជាងមុនក្នុងការទប់ទល់នឹង..ដូច្នេះពួកងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

សំណួរទី២ ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញអនុសាសន៍ដើម្បីបង្កើនទម្ងន់ទាំង៧សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍៖

ក. បង្កើនអាហារឱ្យបានច្រើនថែមទៀត

ខ. ចៀសវាងអាហារផ្សំគ្រឿង និងអាហារដែលហឹរ

គ. បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនជាមុន នៅពេលអាហារម្តងៗដែលបានមកពីក្រុមអាហារទាំងបី

ឃ. គេងឱ្យបានច្រើនតាមចិត្តចង់នៅពេលដែលអ្នកចង់គេង

ង. បរិភោគអាហារសម្រន់ ឬបង្អែមនៅចន្លោះ ឬក្រោយអាហារពេល

ច. បន្ថែម (គ្រឿងផ្សំរសជាតិ)ដូចជា ខ្ទិះដូង សណ្តែកដី ប្រេងឆាសណ្តែកសៀងទៅលើអាហារ សម្លរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យសម្លរបស់អ្នកកាន់តែខាប់

ជ. ពិសារទឹកឱ្យបានច្រើនជាងមុន

ឈ. ព្យាបាលរោគ និងជំងឺផ្សេងៗជាបន្ទាន់ និងសមស្រប

ញ. ពិសារភេសជ្ជៈមានថាមពល

ត. បង្កើនការបំបៅដោះ (ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះគោម្សៅ ដែលមានសុវត្ថិភាព

និងសមស្រប) សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ។

សំណួរទី៣ តើឃ្លាខាងក្រោម ត្រូវ ឬខុស?

1. អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាចបរិភោគបន្លែស្រស់ និងជាញឹកញាប់មានប្រយោជន៍សម្រាប់ពួកគេដ រាបណាបន្លែនោះលាងបានស្អាត។
2. អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនអាចបរិភោគអាហារសមុទ្របានទេទោះបីជាអាហារទាំងនោះត្រូវបានគេចម្អិនល្អហើយក៏ដោយ។
3. អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលមានជំងឺរាករូសធ្ងន់ធ្ងរគួរបរិភោគអាហា ខ្លាញ់ ឬអាហារចៀនជាបណ្ដោះអាសន្នជំនួសរបបអាហារ ធម្មតារបស់ពួកគេ។
4. អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មិនគួរបរិភោគអាហារមានរសជាតិជូរ ឬដែលផ្អាប់ទុកយូរនោះទេ។
5. អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍អាចបរិភោគម្ទេស ឬគ្រឿងផ្សំបាន ដរាបណាវាមិនធ្វើឱ្យក្រពះរបស់ពួកគេឈឺ។
6. ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានជំបៅពួកគេមិនគួរបរិភោគសាច់មាន់ទេ។
7. ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍មានជំងឺគ្រុនក្ដៅគេមិនគួរបរិភោគអាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមទេ។
8. ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចបរិភោគអាហារតែមួយពេលក្នុងមួយថ្ងៃ។
9. ស្ត្រីដែលទើបសម្រាលកូនរួចត្រូវការសម្រាក និងការបរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឆាប់ជាសះស្បើយ។
10. ស្ត្រីបំបៅដោះកូនមិនគួរបរិភោគអាហារឆៅនោះទេ។
11. កុមារមានជំងឺមិនគួរបរិភោគសម្លកកូរនោះទេ។

សំណួរសាកល្បងសម្រាប់មេរៀនទី៤

សំណួរទី១ ត្រូវ ឬខុស?

សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយគឺជាលេខផលធៀបនៃទម្ងន់នឹងកម្ពស់របស់មនុស្សម្នាក់។

សំណួរទី២ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានកម្ពស់១.៥ម៉ែត្រ តើគាត់មានកម្ពស់ប៉ុន្មានសង់ទីម៉ែត្រ?

ក. ១៥០ សង់ទីម៉ែត្រ

ខ. ១៥០០ សង់ទីម៉ែត្រ

គ. ១៥ សង់ទីម៉ែត្រ

សំណួរទី៣ ត្រូវ ឬខុស?

នៅពេលយើងជ្រើសរើសទីកន្លែងមួយដើម្បីវាស់កម្ពស់គេត្រូវតែបិទខ្សែម៉ែត្រឱ្យជាប់ទៅនឹងជញ្ជាំងប៉ុន្តែជញ្ជាំងនោះមិនចាំបាច់រាបស្មើពេកនោះទេ។

សំណួរទី៤ ត្រូវ ឬខុស?

នៅពេលភ្ជាប់ខ្សែម៉ែត្រទៅនឹងជញ្ជាំង គេអាចទទួលយកបានប្រសិនបើគំនូសលេខសូន្យមិនទល់នឹងផ្ទៃកម្រាលដែលប្រសព្វនឹងជញ្ជាំងក៏ដោយ។

សំណួរទី៥ តើអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងចំណោមសកម្មភាពខាងក្រោម មុនពេលថ្លឹងទម្ងន់របស់មនុស្សពេញវ័យ?

ក. រក្សាជញ្ជីងនៅកន្លែងដែលមានផ្ទៃរឹង និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់

ខ. កំណត់ទ្រនិចជញ្ជីងឱ្យនៅលេខសូន្យ

គ. ស្នើឱ្យអតិថិជនដោះសំលៀកបំពាក់ខាងក្រៅដែលមានទំងន់ធ្ងន់ចេញដូចជា អាវធំ អាវក្រៅ។ល។

ឃ. ទុកឱ្យអតិថិជនពាក់ស្បែកជើង

សំណួរទី៦ តើសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានកម្ពស់ ១៥៤សង់ទីម៉ែត្រ និងទម្ងន់ ៤៧គីឡូក្រាម គឺប៉ុន្មាន? បើគាត់ជាអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ តើគាត់មានទម្ងន់ស្រាល លើសទម្ងន់ ឬទម្ងន់ធម្មតា?

សំណួរសាកល្បងសម្រាប់មេរៀនទី៥

សំណួរទី១ តើនៅពេលណាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគួរចាប់ផ្តើមបំពេញព័ត៌មានក្នុងប្រអប់ខាងលើបង្អស់លើទំព័រខាងមុខនៃទម្រង់តាមដាន?

ក. នៅពេលដែលពួកគេមកដល់ផ្ទះអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

ខ. ក្រោយពីពួកគេបានបញ្ចប់ការជួបជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

គ. មុនពេលទៅជួបអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍

សំណួរទី២ តើពណ៌នៅខាងខ្នង និងបន្ទាត់ជុំវិញប័ណ្ណអាហារតូចនីមួយៗតំណាងឱ្យអ្វី? ចូរផ្គុំពណ៌នេះទៅនឹងអត្ថន័យរបស់វាដោយគូសបន្ទាត់ចេញពីពណ៌ទៅ ក្រុមអាហារដែលវាតំណាងឱ្យ៖

ក្រហម	ក្រុមថាមពល
ស	ក្រុមអាហារស្ថាបនារាងកាយ
លឿង	អាហារដែលជា "គ្រឿងផ្សំដែលជួយបង្កើនថាមពល"
បៃតង	ក្រុមការពាររាងកាយ
ស្វាយ	

សំណួរទី៣ ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញលេខនៃការកែលម្អចំនួន៧ ដែលអាចត្រូវចរចាជាមួយនឹងអតិថិជន៖

១. បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើន (បាយ និងសម្លខាប់)។

២. បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើនពេលក្នុងមួយថ្ងៃៗ (យ៉ាងតិច ៣ពេល/ថ្ងៃ)។

៣. ផឹកកាហ្វេ ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

៤. បរិភោគអាហារសម្រន់/ បង្អែមឱ្យបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃៗ (យ៉ាងតិច២ដង/ថ្ងៃ)។

៥. បរិភោគតែក្រុមអាហារពណ៌ស (ថាមពល) តែមួយមុខគត់ក្នុងពេលថ្ងៃ។

៦. បរិភោគទឹកឱ្យបាន ២លីត្រ (៤ ទៅ ៦កែវ) ក្នុងមួយថ្ងៃ។

៧. ញ៉ាំគ្រឿងស្រវឹងរៀងរាល់ពេលមានពិធី និងពេលជប់លៀង។

៨. បរិភោគអាហារគ្រប់ក្រុម/គ្រប់ពណ៌ទាំងអស់រៀងរាល់ថ្ងៃ។

៩. បន្ថែម "គ្រឿងផ្សំដែលជួយបង្កើនថាមពល" ទៅក្នុងអាហារ ឬមុខម្ហូប។

១០. មិនបាច់បរិភោគអាហារទេ ពេលដែលអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ ចង់បរិភោគ។

១១. ស្វែងរកការថែទាំតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យបានឆាប់នៅពេលមានការឆ្លងរោគមានជំងឺ និងស្រកទម្ងន់។ បង្កើនការបរិភោគអាហារ រហូតដល់ទម្ងន់ដែលបាត់បង់នៅពេលឈឺកើនដូចដើមវិញ ព្រមទាំងថែរក្សាទម្ងន់ឱ្យនៅថេរ។

សំណួរទី៤ តើមានការកែលម្អប៉ុន្មានដែលក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ/ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគួរចរចានៅក្នុងពេលជួបប្រឹក្សាម្តងៗ?

ក. ធ្វើការកែលម្អទាំង ៧ចំណុច

ខ. ធ្វើការកែលម្អ ៣ ទៅ៤ចំណុចក្នុងពេលជួបប្រឹក្សាម្តង

គ. ធ្វើការកែលម្អ ១ ទៅ២ចំណុចក្នុងពេលជួបប្រឹក្សាម្តង

សំណួរទី៥ តើអ្នកធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអតិថិជនមិនបានបរិភោគអាហារពណ៌ក្រហម (ស្ថាបនារាងកាយ) រាល់ពេលអាហារ ឬរាល់ថ្ងៃ?

សំណួរសាកល្បងសម្រាប់មេរៀនទី៦

សំណួរទី១ ចូររៀបចំហានប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ ទៅតាមលំដាប់ត្រឹមត្រូវ។ សរសេរលេខពី ១ទៅ ៥ នៅក្នុងចន្លោះខាងមុខឃ្លា។

___ សួរអតិថិជនថា គាត់ឃើញអ្វីនៅក្នុងរូបភាព(និងសួរសំណួរផ្សេងៗ) រួចស្តាប់គាត់

___ ជ្រើសរើសយកប័ណ្ណដែលសាកសមទៅតាមស្ថានភាពអតិថិជន

___ ពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលអាចធ្វើបាន

___ វាល់ព័ត៌មានអំពីប័ណ្ណដែលបានពិភាក្សា សូមកត់ទុកក្នុងទម្រង់តាមដាន និងជ្រើសរើសសកម្មភាពសំខាន់ៗសម្រាប់អនុវត្ត

___ ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ

សំណួរទី២ តើប្រយោគខាងក្រោមត្រូវ ឬខុស?

នៅពេលផ្តល់ព័ត៌មានមនុស្សម្នាក់និយាយមនុស្សម្នាក់ទៀតស្តាប់។ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងផ្តល់ប្រឹក្សាអ្នកទាំងពីរជជែក និងស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។

សំណួរទី៣ តើប្រយោគខាងក្រោមត្រូវ ឬខុស?

ការប្រឹក្សាគឺមានប្រសិទ្ធភាពជាងការផ្តល់ព័ត៌មានតែមួយមុខ។

សំណួរទី៤ តើអ្នកនឹងសម្រេចយកប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អមួយណា ដើម្បីប្រើជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលអ្នកទៅជួបប្រឹក្សា?

សំណួរទី៥ តើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អប៉ុន្មានដែលអ្នកនឹងប្រើជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលអ្នកកំពុងតែជួបប្រឹក្សាជាមួយគាត់?

សំណួរទី៦ តើអ្វីជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៃការទំនាក់ទំនងផ្ទាល់មាត់ប្រកយដោយប្រសិទ្ធភាព? (ជ្រើសរើសចម្លើយទាំងអស់ដែលត្រឹមត្រូវ)

ក. សំណួរបិទ　　ខ. សំណួរបើក　　គ. ការសង្ខេប　　ឃ. យកឈ្នះឧបសគ្គ