

១៩. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បង

១. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បងមេរៀនទី១

១. (ខ) (ឃ) និង (ង)
២. (ខ) (គ) (ង) និង (ច)។
(ក) (ឃ) និង (ឆ) ពុំមាននៅក្នុង “កញ្ចប់សម្ភារៈអាហារូបត្ថម្ភ”នោះទេ។

២. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បងមេរៀនទី២

១. អាហារទាំងបីក្រុមមាន (១)អាហារថាមពល (២)អាហារការពារ រាងកាយ និង(៣)អាហារស្ថាបនារាងកាយ
២. ចម្លើយត្រឹមត្រូវគឺ៖

ក. បាយ	អាហារថាមពល	ខ. ល្ពៅ	អាហារការពារ
គ. ត្រី	អាហារស្ថាបនា	ឃ. មី	អាហារថាមពល
ង. ស្ករស	អាហារថាមពល	ច. ស្លឹកបៃតង	អាហារការពារ
ឆ. ល្ពុង	អាហារការពារ	ជ. ស៊ីត	អាហារស្ថាបនា
ឈ. សណ្តែកដី	អាហារស្ថាបនា	ញ. ម្នាស់	អាហារការពារ
ដ. សណ្តែកបាយ	អាហារស្ថាបនា		
៣. (គ) ឯកតារង្វាស់ថាមពលនៅក្នុងអាហារដែលយើងបរិភោគ
៤. ត្រូវ
៥. ខុស។ អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ដែលឈឺក្នុងមួយថ្ងៃគួរ បរិភោគអាហារដែលមានកាឡូរីច្រើនជាងពេលដែលគាត់មិន ឈឺ ព្រោះវាជួយឱ្យរាងកាយមានសមត្ថភាពប្រឆាំងនឹងជំងឺ។
៦. ៦ខែ
៧. ទឹកដោះម្តាយ
៨. បន្លែបៃតង ល្ពៅឆ្អិន ប្រេងឆា អំបិលអ៊ុយ៉ូដ ស៊ីត ត្រី សាច់ ដូង ។ល។
៩. អាហារ ៣ដង និងអាហារសម្រន់ ២ដង ឬក៏បរិភោគអាហារឱ្យបានយ៉ាងតិច ៤ដង។
១០. ត្រូវ

៣. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បងមេរៀនទី៣

១. ការឈឺនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍មិនឃ្លានដែលជាហេតុធ្វើឱ្យពួកគេ បរិភោគតិចជាងមុន និងនាំទៅរកការស្រកទម្ងន់ ឬលូតលាស់ខ្សោយ និង បញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភមានលទ្ធភាព កាន់តែតិចជាងមុនក្នុងការទប់ទល់នឹងការឆ្លងរោគ ដូច្នេះពួកងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

- ២. (ក) បង្កើនពេលវេលាអាហារឱ្យបានច្រើនថែមទៀត (គ) បរិភោគអាហារឱ្យបានច្រើន ជាមុននៅពេលវេលាអាហារម្តងៗដែលបានមកពីក្រុមអាហារទាំងបី (ង) បរិភោគអាហារ សម្រន់ ឬបង្កើននៅចន្លោះ ឬក្រោយអាហារពេល (ច) បន្ថែម(គ្រឿងផ្សំសជាតិ)ដូចជា ខ្លឹមដូង សណ្តែកដី ប្រេងឆា សណ្តែកសៀងទៅលើ អាហារ/សម្លរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យ សម្លរបស់អ្នកកាន់តែខាប់ (ឈ) ព្យាបាលរោគ និងជំងឺផ្សេងៗជាបន្ទាន់ និងសមស្រប (ញ) ពិសារភេសជ្ជៈមានថាមពល (ត) បង្កើនការបំបៅដោះ (ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដោះ គោម្សៅដែលមានសុវត្ថិភាព និងសមស្រប) សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ។
- ៣. ១-ត្រូវ ២-ត្រូវ ៣-ខុស ៤-ខុស ៥-ត្រូវ ៦-ខុស ៧-ខុស ៨-ខុស ៩-ត្រូវ ១០-ខុស ១១-ខុស

១. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បងមេរៀនទី៤

- ១. ត្រូវ
- ២. (ក.) ១៥០ សង់ទីម៉ែត្រ
- ៣. ខុស។ ជញ្ជាំងគឺត្រូវតែរាបស្មើរហូតដល់តម្កល់។
- ៤. ខុស។ គំនូសលេខសូន្យគឺត្រូវតែទល់នឹងផ្នែកម្រាលដែលប្រសព្វនឹងជញ្ជាំង។
- ៥. (ក) (ខ) និង(គ)
- ៦. សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយគឺ១៩.៥។ សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគ អេដស៍ នេះគឺជាទម្ងន់ធម្មតា ប៉ុន្តែស្ថិតក្នុងកម្រិតទាបនៃភាពធម្មតា។ គាត់ ត្រូវទទួលប្រឹក្សាទៅលើចំនុចទាំង៥ដើម្បីបង្កើនទម្ងន់ក្នុងមេរៀនទី៣។

១. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បងមេរៀនទី៥

- ១. ចម្លើយត្រឹមត្រូវគឺ (គ)។ នៅលើប្រអប់នៃទំព័រមុខនៃទម្រង់តាមដានគួរតែត្រូវ បានរៀបចំនៅមុនការធ្វើទស្សនៈកិច្ចអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍។
- ២. ពណ៌ក្រហម – ក្រុមអាហារស្ថាបនារាងកាយ
 ពណ៌ស – ក្រុមអាហារថាមពល
 ពណ៌លឿង និង ពណ៌បៃតង – ក្រុមអាហារការពារ
 ពណ៌ស្វាយ – “គ្រឿងផ្សំសជាតិ”អាហារ
- ៣. (១) (២) (៤) (៦) (៨) (៩) (១១)
- ៤. (គ) ធ្វើការកែលម្អ ១ ទៅ២ចំណុចក្នុងពេលជួបប្រឹក្សាម្តង។ បើ លើសពី២ វាកាន់តែពិបាកសម្រាប់អតិថិជនក្នុងការចងចាំ។
- ៥. ចម្លើយគឺ គូសក្នុងប្រអប់ "បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារដែលងាយបរិភោគ និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់" នៅលើទម្រង់តាមដាន។ បង្ហាញអតិថិជននូវប័ណ្ណពណ៌ ក្រហមដែលអតិថិជនស្គាល់ថាមាន និងអាចលែងលក់បាន។ ចរចាជាមួយអតិថិជន នូវមធ្យោបាយដើម្បីសាកល្បង និងបន្ថែមអាហារទាំងនេះទៅក្នុងអាហារដូចជាស្វែង រកអាហារទាំងនេះពីវាលស្រែ និងព្យាយាមណែនាំអាហារថ្មីនេះ ទៅក្នុងសម្លរបស់ ពួកគាត់ដូចជាសណ្តែកខៀវ។ ស៊ុតគឺជាអាហារ (ស្ថាបនារាងកាយ) ដ៏ប្រសើរ

ដែលងាយលែលករកបាន។ ចរចាជាមួយពួកគាត់ឱ្យបរិភោគស៊ុតមួយចំហៀងនៅ
ពេលអាហារថ្ងៃត្រង់ និងមួយចំហៀងទៀតនៅពេលអាហារពេលល្ងាច។
សិក្ខាកាមអាចនឹងមានគំនិតផ្សេងទៅលើសំណួរទី៥ ដូចនេះចម្លើយអាចខុសគ្នា។

១. ចម្លើយសម្រាប់សំណួរសាកល្បងមេរៀនទី៦

១. លំដាប់លំដោយនៃជំហានក្នុងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណ៖

២ សួរអតិថិជនថា គាត់ឃើញអ្វីនៅក្នុងរូបភាព(និងសួរសំណួរផ្សេងៗ) រួច
ស្តាប់គាត់

១ ជ្រើសរើសយកប័ណ្ណដែលសាកសមទៅតាមស្ថានភាពអតិថិជន

៤ ពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលអាចធ្វើបាន

៥ រាល់ព័ត៌មានអំពីប័ណ្ណដែលបានពិភាក្សា សូមកត់ទុកក្នុងទម្រង់តាមដាន
និងជ្រើសរើសសកម្មភាពសំខាន់ៗសម្រាប់អនុវត្ត

៣ ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ

២. ត្រូវ

៣. ត្រូវ

៤. ជ្រើសរើសប័ណ្ណដោយផ្អែកលើស្ថានភាពណ៍បន្ទាន់/ចាំបាច់របស់អតិថិជន។

៥. មួយ ឬពីរដោយផ្អែកលើស្ថានភាពណ៍។

៦. (ខ) និង (គ)

- Briony, T. 2001. Manual of Dietetic Practice. 3rd ed., Blackwell Science Ltd: Oxford, UK.
- Castleman T, Deitchler M, and Tumilowicz A. A Guide to Monitoring and Evaluation of Nutrition Assessment, Education, and Counseling of People Living with HIV. 2008. Washington DC: Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) Project, Academy for Educational Development (AED).
- Catholic Relief Services (CRS) Cambodia. 2007. We Stop AIDS – Action Learning on HIV&AIDS for Community Groups. Phnom Penh: CRS.
- Catholic Relief Services (CRS). 2006. Nutrition and Food Security for People Living with HIV and AIDS. Baltimore, MD, USA: CRS
- Catholic Relief Services (CRS) Cambodia. 2005. Community Health Education Toolkit. Phnom Penh: CRS.
- Catholic Relief Services (CRS). 2008. Getting started with Nutrition & HIV: A CRS Training of Trainers (TOT) Manual. Baltimore, MD, USA: CRS
- Cogill, B., 2003. Anthropometric Indicators Measurement Guide. Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development: Washington, DC.
- Family Health International (FHI) Cambodia. 2004. Self Care Series Book 2: Living with Hope and Staying Healthy, for People Living with HIV. Phnom Penh: FHI.
- Family Health International (FHI) Cambodia. 2004. Self Care Series Book 3: Living Peacefully with AIDS. Phnom Penh: FHI.
- Family Health International (FHI) Cambodia. 2004. Self Care Series Book 4: Staying Healthy for Mothers Living with HIV. Phnom Penh: FHI.
- Family Health International (FHI). 2007. HIV, Nutrition, and Food: A Practical Guide for Technical Staff and Clinicians. Arlington, Virginia: FHI.
- Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) III. 2013. Meeting BMI and BMI-for-Age Look-up Tables for Children and Adolescents 5-18 Years of Age and BMI Look-up for Tables for Non-pregnant, Non-lactating Adults \geq 19 Years of Age. Available at <http://www.fantaproject.org/publications/BMI-charts.shtml>
- Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) III. 2011. Anthropometry: Assessing Children Under 5 Pocket Reference. Available at <http://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/Pocket-Ref-Anthro-Feb2011-English.pdf>
- Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) Project. 2004. Recommendation for the Nutrient Requirements for People Living with HIV/AIDS. Washington DC: FANTA, AED.
- Food and Agriculture Organization / World Health Organization (FAO/WHO). 2002. Living Well with HIV/AIDS; A Manual on Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS, Rome: WHO, FAO.
- Food and Agriculture Organization (FAO). 2011. Complementary Feeding for Children Aged 6-23 Months. A Recipe Book for Mothers and Caregivers. Phnom Penh: FAO
- Institute of Medicine (IOM) and National Research Council (NRC). 2009. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington DC: The National Academies Press.
- Khana. 2008. Basic Knowledge on HIV and Nutrition for Community and Home-Care Teams. Phnom Penh: Khana.
- Ministry of Health (MoH), National Nutrition Program (NNP). 2009. Baby Friendly Community Initiative Flipchart. Phnom Penh: NNP
- Ministry of Health (MoH), National Nutrition Program (NNP). 2009. Baby Friendly Community Initiative Training Manual. Phnom Penh: NNP
- Ministry of Health (MoH), National Nutrition Program (NNP). 2011. National Interim Guidelines for Management of Acute Malnutrition (Draft).
- Ministry of Health (MoH) and National Center for HIV/AIDS, Dermatology and STD Control (NCHADS). 2011. National Guidelines for the Use of Pediatric Antiretroviral Therapy in Cambodia. 3rd Edition, June 2011.
- Ministry of Health (MoH) and National Center for HIV/AIDS, Dermatology and STD Control (NCHADS). 2012. National Guidelines for the use of Antiretroviral Therapy in Adults and Adolescents. 2nd Revision, January 2012.
- Ministry of Health (MoH), National Maternal and Child HC(NMCHC) and National Center for HIV/AIDS, Dermatology and STD Control (NCHADS). 2011. National Guidelines for the Prevention of Mother-to-Child Transmission of HIV. 3rd Edition, March 2011.
- Ministry of Health (MoH), National Center for HIV/AIDS, Dermatology and STD Control (NCHADS). 2012. National Guidelines for the Prevention and Treatment of Opportunistic Infection among HIV-Exposed and HIV Infected Adults and Adolescents. 1st Edition, January 2012.
- Ministry of Health (MoH), National Center for HIV/AIDS, Dermatology and STD Control (NCHADS). 2012. Guidelines for the Prevention and Treatment of Opportunistic Infection among HIV-Exposed and HIV Children in Cambodia. 1st Edition, June 2011.
- Ministry of Health (MoH), National Nutrition Program (NNP) and National Maternal and Child HC(NMCHC). 2009. National Policy on Infant and Young Child Feeding.
- Pribram, V. 2011. Nutrition and HIV. 1st Ed. Blackwell Publishing Ltd: Oxford, UK.
- Raiten, D.J., Mulligan K., Papatkakis, P. & Wanke, C. 2011. Executive summary – Nutritional care of HIV-infected adolescents and adults, including pregnant and lactating women: What do we know, what can we do, and where do we go from here? American Journal of Clinical Nutrition. 94 (Suppl), 1667-76S
- Regional Centre for Quality of Health Care (RCQHC), Makerere University Medical School (www.rcqhc.org). ND. Assessment of Nutritional Status for Adults, Using Weight and Height. Kampala: RCQHC.
- Regional Centre for Quality of Health Care (RCQHC). 2003. Nutrition and HIV/AIDS: A Training Manual. Uganda: RCQHC.
- Shaw V. and Lawson, M. 2007. Clinical Paediatric Dietetics. 3rd ed. Blackwell Publishing Ltd: Oxford, UK.
- Tumilowicz, A. 2010. Guide to Screening for Food and Nutrition Services Among Adolescents and Adults Living with HIV. Washington, DC: Food and Nutrition Technical Assistance II Project (FANTA-2), Academy for Educational Development.
- United Nations University, World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2004. Human energy requirements Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Rome, 17-24 October 2001.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). 2012. The Community Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counseling Package. Available at: http://www.unicef.org/nutrition/files/Facilitator_Guide_Nov_2012.pdf
- World Health Organization (WHO). 2010. Guidelines on HIV and Infant Feeding. Principles and recommendations for infant feeding in the context HIV and a summary of evidence. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). 2009. Guidelines for an Integrated Approach to the Nutritional care of HIV-infected children (6 months–14 years). Geneva: WHO
- World Health Organization (WHO). 2009. Nutritional care and support for people living with HIV/AIDS: a training course. Geneva: WHO
- World Health Organization (WHO). 2004. Nutrition counseling, care and support for HIV-infected women. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). 2005. HIV and infant feeding counseling tools reference guide. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). 2003. Nutrient requirements for people living with HIV/AIDS Report of a technical consultation World Health Organization, Geneva, 13–15 May 2003.
- World Health Organization (WHO). 2003. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Washington DC: Pan American Health Organization, WHO.
- World Health Organization (WHO). 2005. Guiding principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). 2007. Growth reference 5-19 years. Available at <http://www.who.int/growthref/en/>
- World Health Organization (WHO). 2008. WHO Child Growth Standards: Training Course on Child Growth Assessment. Geneva: WHO.
- World Food Programme (WFP). 2013. Cooking Demonstration for the People Living with HIV. A Manual. Phnom Penh: WFP
- Zambia National Food and Nutrition Commission (NFNC). ND. Eating and Living Well with HIV and AIDS: Good Nutrition Makes a Difference (Flipchart). Lusaka: NFNC, USAID, and FANTA.



ឯកសារនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសំរាប់ក្រុមគ្រូបង្គោល ឬ
អ្នកសម្របសម្រួល។ ឯកសារនេះផ្តល់នូវចំនេះដឹង និងជំនាញ
ដើម្បីកែប្រែទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារអោយកាន់តែប្រសើរឡើង
និងលើកកម្ពស់ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។