

# ឯកសារឧបសម្ព័ន្ធ



---

## ១. សំណួរសាកល្បង មុន/ក្រោយពេលរៀន

---

ថ្ងៃខែឆ្នាំ៖ \_\_\_\_\_ មុខងារ៖ \_\_\_\_\_ ទីកន្លែងធ្វើការ៖ \_\_\_\_\_

សូមឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ដោយគូសរង្វង់ត្រង់ចម្លើយដែលត្រឹមត្រូវ។ សំណួរខ្លះ អាចមានចម្លើយត្រឹមត្រូវលើសពីមួយ។

១. តើខាងក្រោមនេះ មួយណាមិនមែនជាម៉ាក្រូសារជាតិ (macronutrient)?

- ក. វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ
- ខ. ប្រូតេអ៊ីន
- គ. ខ្លាញ់
- ឃ. កាបូអ៊ីដ្រាត

២. តើអាហារណាជាអាហារប្រភេទកសាង?

- ក. បាយ មី នំប៉័ង
- ខ. ព្រលឹត ទ្រាប់ សណ្តែកបណ្តុះ
- គ. ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត សណ្តែក
- ឃ. ស្វាយ ចេក ល្អង

៣. ការបំបៅដោះម្តាយតែមួយមុខមានន័យថាបំបៅកូនជាមួយ៖

- ក. ទឹកដោះម្តាយ និងអាហារ
- ខ. ទឹកដោះម្តាយ ជាមួយទឹក វីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែ
- គ. ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ដោយមិនផ្តល់នូវសារធាតុដទៃឡើយ លើកលែងតែថ្នាំ
- ឃ. ទឹកដោះម្តាយ ជាមួយទឹកម្តងម្កាល

៤. សូមផ្តល់ការណែនាំចំនួនពីរ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ហើយស្រកទម្ងន់៖

- ក. បង្កើនការញ៉ាំភេសជ្ជៈ
- ខ. កុំអត់ហូបអាហារ
- គ. ហូបអាហារសម្រន់ និងបង្អែម នៅចន្លោះពេលអាហារ
- ឃ. ចៀសវាងអាហារហ៊ីរ

៥. សញ្ញាណចំនួនបីដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់កង្វះអាហារូបត្ថម្ភគឺអ្វីខ្លះ?

- ក. សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយទាប
- ខ. មានបញ្ហាក្នុងការស្តាប់លឺ
- គ. ស្រកទម្ងន់
- ឃ. រាករូសធ្ងន់ធ្ងរ លើសពីមួយខែ

៦. មានវិធីអ្វីខ្លះដើម្បីរៀបចំ/ធ្វើម្ហូបឲ្យមានសុវត្ថិភាព?

- ក. លាងបន្លែនៅ និងផ្លែឈើឲ្យបានស្អាត ជាមួយទឹកស្អាត មុនពេលយកមកធ្វើម្ហូប/បរិភោគ
- ខ. លាងដៃមុនពេលប៉ះ/កាន់ម្ហូប
- គ. បោះចោលអាហារដែលខូច
- ឃ. ចម្លើយទាំងអស់ខាងលើត្រឹមត្រូវ

៧. វិធីពីរយ៉ាងដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជន អំឡុងពេលផ្តល់ប្រឹក្សាអាហារូបត្ថម្ភ៖

- ក. ផ្តល់មតិ និងអនុសាសន៍ដែលអាចអនុវត្តបាន
- ខ. ប្រសិនបើអតិថិជនធ្វើអ្វីមួយខុស ប្រាប់គាត់ភ្លាម
- គ. ធ្វើការជាមួយអតិថិជន ដើម្បីស្វែងយល់អំពីកត្តារារាំងដែលអាចមាន
- ឃ. ផ្តល់ដំបូន្មានដល់អតិថិជនអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ

តើប្រយោគខាងក្រោមត្រូវ ឬខុស? សូមគូស (✓) នៅក្នុងប្រអប់នៅខាងស្តាំនៃប្រយោគ។

	ប្រយោគ	ត្រូវ	ខុស
៨	អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ងាយរងគ្រោះនឹងកង្វះអាហារូបត្ថម្ភជាងអ្នកដទៃ		
៩	អាហារូបត្ថម្ភល្អនឹងជួយបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាលដោយប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ និងជួយឲ្យអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពង្រឹងប្រព័ន្ធការរាងកាយ និងមានសុខភាពល្អ		
១០	អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរចៀសវាងនូវអាហារប្រភេទមួយចំនួន		
១១	អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ត្រូវការថាមពលប្រចាំថ្ងៃច្រើនជាងមនុស្សធម្មតាដែលគ្មានមេរោគអេដស៍ ដែលមានអាយុ ភេទ និងកម្រិតនៃការធ្វើសកម្មភាពដូចគ្នា		
១២	អ្នកដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភពិបាកទប់ទល់នឹងជំងឺឆ្លង និងងាយឈឺ		
១៣	អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍គួរចៀសវាងបរិភោគអាហារដែលមានប្រភពមកពីសត្វ (សាច់...)		

	ប្រយោគ	ត្រូវ	ខុស
១៤	សន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) គឺជាកត្តាវាស់វែងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភបំផុតរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ		
១៥	កុមារដែលមានរង្វាស់ពាក់កណ្តាលដើមដៃ ១២.៦សម គឺលូតលាស់ល្អ		
១៦	ទារកដែលមានមេរោគអេដស៍ ដែលឈឺ និងស្រកទម្ងន់ គួរតែញាំអាហារឲ្យបានច្រើនជាងកុមារធម្មតាពីរដង		
១៧	គោលការណ៍ជាតិសម្រាប់ការបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនផ្តល់អនុសាសន៍អោយស្ត្រីទាំងអស់ រួមទាំងស្ត្រីរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍បំបៅដោះកូនជាមួយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូង		
១៨	ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនគួរបរិភោគអាហារច្រើនទេ ពីព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យកូនក្នុងផ្ទៃធំ ដែលនឹងលំបាកក្នុងការសម្រាល		
១៩	ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តរបស់អតិថិជនគឺត្រូវប្រាប់គាត់អំពីអ្វីដែលគាត់ត្រូវធ្វើ		
២០	សកម្មភាពដូចជា ដើរ ជិះកង់ ធ្វើការក្នុងស្ថានដំណាំ មានផលប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍		