ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ការណែនាំស្តីពីការចម្អិនអាហារ

សម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន

កម្មវិធីអាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលក្នុងសហគមន៍

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

ឆ្នាំ២០២៣

ការណែនាំស្ដីពីការចម្អិនអាហារ

សម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

ឆ្នាំ២០២៣

បុព្វកថា

ការលើកកម្ពស់អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កុមារ ជាវិធានការឆ្លើយតបនឹងក្របខណ្ឌគោលនយោបាយជាតិស្តីពីកិច្ចគាំពារសង្គម និងគោលនយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សា ដើម្បីធានាថាកុមារគ្រប់រូបទទួលបានអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព អនាម័យ និងអាហារូបត្ថម្ភសមស្របនឹងការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ ប្រាជ្ញា ស្មារតី សម្រាប់ជំរុញឱ្យការសិក្សាទទួលបានលទ្ធផលល្អ និងរួមចំណែកធ្វើឱ្យសម្រេចនូវគោលដៅអប់រំប្រកបដោយគុណភាព សមធម៌ បរិយាបន្ន និងលើកកម្ពស់ការអប់រំ ពេញមួយជីវិត។

កន្លងមក ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានដាក់ចេញនូវសកម្មភាពអន្តរាគមន៍ជាច្រើន រួមមាន៖ ការផ្តល់ទឹកស្អាត អនាម័យ កន្លែងលាងសម្អាតដៃ ការអប់រំសុខភាព ជាពិសេសការអនុវត្តកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀន។ល។ ផ្អែកលើមូលដ្ឋាននេះ ក្រសួងបានរៀបចំចងក្រងសៀវភៅ "**ការណែនាំស្តីពីការចម្អិនអាហារសម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន**" ក្នុងគោលបំណងគាំទ្រ និងជំរុញកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀនឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ដើម្បីធានាសុវត្ថិភាព អនាម័យ និងអាហារូបត្ថម្ភ សម្រាប់សិស្សានុសិស្ស។ សៀវភៅណែនាំនេះ ជាជំនួយស្មារតី ដល់គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នាយឃ្លាំង ពិសេសចុងភៅស្ម័គ្រចិត្ត នៅតាមសាលារៀនយកទៅអនុវត្ត ដោយមានភាពបត់បែន និងភាពច្នៃប្រឌិតទៅតាមស្ថានភាពភូមិសាស្ត្រសាលារៀននីមួយៗ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការរៀបចំម្ហូបអាហារ ដល់សិស្សប្រកបដោយអនាម័យ សុវត្ថិភាព និងអាហារូបត្ថម្ភសមស្រប។

ក្រសួងសូមលើកទឹកចិត្តដល់គណៈគ្រប់គ្រងគ្រឹះស្ថានសិក្សា លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដៃគូអភិវឌ្ឍ វិស័យឯកជន មាតាបិតា អ្នកអាណាព្យាបាល រួមទាំងអ្នកពាក់ព័ន្ធ ផ្តល់នូវការគាំទ្រ អនុវត្ត ផ្សព្វផ្សាយ និងប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ សម្រាប់ជាមគ្គុទ្ទេសក៍ក្នុងការចម្អិនម្ហូបអាហារនៅតាមសាលារៀន ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព គុណភាព ដើម្បីចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្សប្រកបដោយសក្តានុពល។

ថ្ងៃ ចន្ទ ៥រោច ខែជេស្ឋ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១២ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៣

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សានៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះ

ថ្នាក់ដឹកនាំក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាគ្រប់លំដាប់ថ្នាក់ ដែលបានគាំទ្រនិងផ្តល់អនុសាសន៍ល្អៗក្នុងការអភិវឌ្ឍសៀវភៅ “**ការណែនាំស្តីពីការចម្អិនអាហារសម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន**” និងអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការ។

អង្គការស្បៀងអាហារពិភពលោក (WFP) ដែលបានចូលរួមគាំទ្រទាំងថវិកា បច្ចេកទេស និងបានផ្តួចផ្តើមផ្តល់ឯកសារយោងពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីធ្វើជាមូលដ្ឋានក្នុងការរៀបចំតាក់តែងឯកសារនេះឱ្យមានលក្ខណៈគ្របដណ្តប់គ្រប់ជ្រុងជ្រោយសម្រាប់អនុវត្តនៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានៅកម្ពុជា ពិសេសក្នុងកម្មវិធីអាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលក្នុងសហគមន៍។

ក្រុមការងារបច្ចេកទេសដែលមានមន្ត្រីជំនាញមកពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា និងនាយកដ្ឋានបឋមសិក្សានៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា មជ្ឈមណ្ឌលជាតិលើកកម្ពស់សុខភាព និងនាយកដ្ឋានឱសថ ចំណីអាហារ បរិក្ខារពេទ្យ និងគ្រឿងសម្អាងនៃក្រសួងសុខាភិបាល ព្រមទាំងមន្ត្រីជំនាញដៃគូពាក់ព័ន្ធដូចជា តំណាងអង្គការស្បៀងនិងកសិកម្មនៃសហប្រជាជាតិ (FAO) អង្គការ World Vision អង្គការ Plan អន្តរជាតិ អង្គការ PSE អង្គការ Save The Children Cambodia និងអ្នកពាក់ព័ន្ធដទៃទៀតដែលបានចូលរួមចំណែកចែករំលែកនូវចំណេះដឹង បទពិសោធន៍ល្អៗ និងបានផ្តល់ជំនួយបច្ចេកទេសក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លឹមសារឯកសារនេះឱ្យមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ អនុលោមទៅតាមឯកសារពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត ដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយនាពេលកន្លងមក ដោយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងបរិបទនិងជីវភាពរស់នៅនៃប្រជាជនកម្ពុជា។

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រង

ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ជួន ណារ៉ុន**
ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ម៉ុនរឿន**
លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី**
លោកជំទាវ **ឥន សារអ៊ុម**
លោកជំទាវ បណ្ឌិត **សឿ សុជាតា**
ឯកឧត្តម **ពុត សាមិត្ត**
លោកជំទាវ វេជ្ជបណ្ឌិត **ឆាយគឹម សុទ្ធាវី**

គណៈកម្មការនិពន្ធនិងរៀបរៀង

លោកជំទាវវេជ្ជបណ្ឌិត **សូ ឆវីរត្ន**
លោកស្រី **សរ ហ៊ីន**
លោកស្រី **ធឹម លន់**
លោកស្រី **ពេជ សុគន្ធា**
លោកស្រី **ហ៊ុន សោភ័ណ**
លោក **សួន ពិលាភ**

ឯកឧត្តមវេជ្ជបណ្ឌិត **យស់ គន្ធារិទ្ធ**
លោកស្រី **ស្លាត ចិន្តា**
លោកស្រី **ឯក និត្យធីតា**
លោកស្រី **ខី សុមាលី**
លោកស្រី **ភាន់ សុធារី**
លោកស្រី **ឯម ផល្លា**

ការិយាល័យ

លោក **ឡឹង ឧុទ្ធី**
លោកស្រី **ផៃ សុខសាន្ត**

ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស

លោកស្រី វេជ្ជបណ្ឌិត **គង់ ភន្លិថា** មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ នៃកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក
លោកស្រី **Jyoti FELIX** មន្ត្រីគោលនយោបាយ នៃកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក
លោកស្រី **អ៊ុល សុជាតិ** មន្ត្រីគោលនយោបាយ នៃកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក

វិចិត្រករ

លោក **ឡុង សុវណ្ណា**

អារម្ភកថា

ការផ្តល់អាហារនៅតាមសាលារៀនបានចាប់ផ្តើមតាំងពីឆ្នាំ១៩៩៩ រហូតដល់បច្ចុប្បន្ននេះ ក្រោមការគាំទ្រពីអង្គការកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក ក្នុងទម្រង់ជាការផ្តល់អាហារពេលព្រឹកដល់កុមារនៅតាមសាលារៀនដែលស្ថិតក្នុងតំបន់ដែលអសន្តិសុខស្បៀង។ ចាប់ពីឆ្នាំ២០១៤ មកដល់បច្ចុប្បន្ន កម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលក្នុងសហគមន៍បានមកបំពេញបន្ថែមជាបណ្តើរៗក្នុងសកម្មភាព ជំនួយសង្គមកិច្ច ឆ្លើយតបទៅនឹងក្របខណ្ឌគោលនយោបាយជាតិគាំពារសង្គម និងគោលនយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សា។ កម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលក្នុងសហគមន៍នេះ បាន និងកំពុងប្រែក្លាយជាកម្មវិធីជាតិ ក្នុងគោលបំណងលើកកម្ពស់កិច្ចគាំពារសង្គម បង្កើនលទ្ធភាពទទួលបានសេវាអប់រំប្រកបដោយគុណភាព សមធម៌ បរិយាបន្ន សុខភាពល្អ និងរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចប្រជាពលរដ្ឋនៅមូលដ្ឋានផ្ទាល់តាមរយៈការផ្គត់ផ្គង់ផលិតផលកសិកម្ម ដើម្បីធ្វើម្ហូបចម្រុះប្រកបដោយអាហារូបត្ថម្ភនិងមានសុវត្ថិភាពបានពីបន្លែ ត្រី សាច់ ស៊ុត និងប្រភេទស្បៀងផ្សេងៗទៀតបានពីសួនបន្លែក្នុងសាលារៀន។

ដើម្បីឱ្យការរៀបចំម្ហូបអាហារតាមសាលារៀនប្រកបដោយអាហារូបត្ថម្ភនិងមានសុវត្ថិភាពនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សាបានផ្តួចផ្តើមចងក្រងនូវសៀវភៅ “**ការណែនាំស្តីពីការចម្អិនអាហារសម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន**” នេះឡើង ក្រោមកិច្ចសហការជាមួយអង្គការកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក និងភាគីពាក់ព័ន្ធ។ សៀវភៅនេះ បានចងក្រងជា៣ជំពូកមាន៤មេរៀន និង១៣មុខម្ហូប ក្នុងនោះជំពូកទី១៖ ពណ៌នាពីចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភដែលនាំមកនូវការលូតលាស់និងសុខភាពល្អ ជំពូកទី២៖ ពណ៌នាពីចំណេះដឹងពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងជំពូកទី៣៖ ពណ៌នាពីវិធីរៀបចំមុខម្ហូប១៣មុខសម្រាប់ជាជំនួយស្មារតីដល់ចុងភៅស្ម័គ្រចិត្តនៅតាមសាលារៀនយកទៅរៀបចំ និងចម្អិនម្ហូបអាហារប្រកបដោយអាហារូបត្ថម្ភចម្រុះងាយស្រួលរក ត្រូវនឹងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កុមារ និងធានាបានការគ្រប់គ្រងដំណើរការ និងវិធីចម្អិនអាហារនៅតាមសាលារៀនប្រកបដោយអនាម័យនិងសុវត្ថិភាព។ ខ្លឹមសារដែលបានចងក្រងនេះ ចូលរួមឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈពាក់ព័ន្ធនឹងអាហារូបត្ថម្ភដូចជា លើសទម្ងន់ ខ្វះទម្ងន់ ក្រិសក្រិន ព្រមទាំងអាចបង្ការនូវជំងឺមិនឆ្លង ដូចជា ជំងឺធាត់ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ជំងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដែលទាក់ទងនឹងការបរិភោគអាហារមិនបានត្រឹមត្រូវ ដូចជាខ្លាញ់ច្រើន ផ្អែមខ្លាំង ឬប្រៃខ្លាំង ឬអាហារមានសារធាតុគីមី។

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងតាក់តែងយើងខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា សៀវភៅ “**ការណែនាំស្តីពីការចម្អិនអាហារសម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន**” នេះ នឹងក្លាយជាឯកសារជំនួយស្មារតីដល់គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នាយឃ្លាំង ពិសេសចុងភៅស្ម័គ្រចិត្តនៅតាមសាលារៀនក្នុងការរៀបចំចម្អិនអាហារប្រកបដោយអនាម័យ សុវត្ថិភាព និងមានអាហារូបត្ថម្ភសមស្រប។ គណៈកម្មការយើងខ្ញុំរីករាយស្វាគមន៍ការចូលរួមមតិយោបល់កែលម្អពីសំណាក់មិត្តអ្នកអាន ដើម្បីឱ្យឯកសារនេះកាន់តែសុក្រឹត្យនិងទុកជាគុណប្រយោជន៍គាំទ្រដល់កម្មវិធីផ្តល់អាហារនៅតាមសាលារៀនទាំងពេលបច្ចុប្បន្ននិងទៅអនាគត។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

គោលបំណង

សៀវភៅ “**ការណែនាំស្តីពីការចម្អិនអាហារសម្រាប់ចុងភៅសាលារៀន**” នេះ ជាឯកសារជំនួយស្មារតីដល់គណៈគ្រប់គ្រងសាលារៀន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នាយឃ្លាំង ពិសេសចុងភៅស្ម័គ្រចិត្តនៅតាមសាលារៀន ក្នុងការរៀបចំចាត់ចែងការចម្អិនអាហារស្របតាមបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឱ្យអាហារដែលចម្អិនរួចទាំងនោះមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពសម្រាប់កុមារទទួលទាន។

ដើម្បីឱ្យគោលបំណងខាងលើទទួលជោគជ័យ គណៈកម្មការនិពន្ធនិងរៀបរៀងបានខិតខំសម្រិតសម្រាំងខ្លឹមសារផ្តោតលើកិច្ចការរៀបចំចម្អិនអាហារផ្ទាល់ ដោយផ្តល់ការណែនាំពីការរៀបចំប្រកបដោយអនាម័យមុននិងក្រោយពេលចម្អិនអាហារ ព្រមទាំងប្រមូលផ្តុំនូវវិធីចម្អិនមុខម្ហូបដែលមានការពេញនិយមនៅតាមសាលារៀនចំនួន១៣មុខ។ នៅក្នុងមុខម្ហូបនីមួយៗបានចង្អុលបង្ហាញនូវប្រភេទនៃគ្រឿងផ្សំនិងបរិមាណរបស់វា ដោយអនុលោមតាមគោលការណ៍របបស្បៀងនៃអាហារពេលព្រឹកសម្រាប់សិស្សចាប់ពីថ្នាក់មត្តេយ្យសិក្សាដល់ថ្នាក់ទី៦នៃបឋមសិក្សា ដែលមានចែងក្នុងគោលការណ៍ប្រតិបត្តិស្តីពីកម្មវិធីជាតិផ្តល់អាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលក្នុងសហគមន៍ ឆ្នាំ២០២២។ ចំណែកឯបរិមាណគ្រឿងទេស គឺយោងទៅតាមការណែនាំនៃរបបអាហារប្រកបដោយសុខភាពសម្រាប់សិស្ស កាត់បន្ថយគ្រឿងបង្អែមរសជាតិដែលប៉ះពាល់សុខភាព និងបណ្តុះទម្លាប់ឱ្យកុមារបរិភោគអាហារដែលមិនប្រៃពេកនិងផ្អែមពេក។

បន្ថែមលើរបៀបចម្អិនមុខម្ហូបទាំង១៣មុខ សៀវភៅនេះមានបន្ថែមនូវប្រធានបទពាក់ព័ន្ធនឹងចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភដែលនាំមកនូវការលូតលាស់និងសុខភាពល្អដូចជា ក្រុមអាហារ ប្រភេទអាហារ សារគន្លឹះទាំង៧ស្តីពីការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាព និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងទេសពេលចម្អិនអាហារ ព្រមទាំងចំណេះដឹងពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហាររួមមាន ការរៀបចំទុកដាក់សម្ភារៈផ្ទះបាយ និងគន្លឹះសំខាន់ៗនៃសុវត្ថិភាពអាហារផងដែរ។ លើសពីនេះ គណៈកម្មការនិពន្ធនិងរៀបរៀងបានបន្ថែមនូវរបៀបនៃការចម្អិនអាហារ ជាការសម្តែងអនុវត្តជាក់ស្តែងដោយចុងភៅស្ម័គ្រចិត្តនៅតាមសាលារៀនផ្ទាល់ហើយលោកអ្នកអាចភ្ជាប់ QR កូដ ដើម្បីមើលវីដេអូទាំងនោះបាន។

មាតិកា

ទំព័រ

បុព្វកថា V
អារម្ភកថា 2
គោលបំណង 3
មាតិកា 4
ជំពូកទី១ អាហារូបត្ថម្ភដែលនាំមកនូវការលូតលាស់ និងសុខភាពល្អ 6
មេរៀនទី១៖ ក្រុមអាហារ 7
ក- អាហារសាងសង់ 7
ខ- អាហារថាមពល 8
គ- អាហារការពាររាងកាយ 8
មេរៀនទី២៖ ការបរិភោគអាហារ 10
ក- ប្រភេទអាហារ 10
១- គ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ *10*
២- បន្លែ *10*
៣- ផ្លែឈើ *11*
៤- សាច់ ស៊ុត ត្រី និងសណ្តែក *12*
៥- ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ *12*
៦- ប្រេង ស្ករ និងអំបិល *13*
ខ- សារគន្លឹះទាំង៧ស្តីពីការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាព 13
គ- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងទេសពេលចម្អិនអាហារ 15
ជំពូកទី២ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ 17
មេរៀនទី១៖ សម្ភារៈផ្ទះបាយសំខាន់ៗ 18
១- សម្ភារៈផ្ទះបាយសាលារៀន 18
២- សម្ភារៈសម្រាប់ការងារសម្អាត 21
៣- ការរៀបចំសម្ភារៈផ្ទះបាយចៀសវាងការបង្កគ្រោះថ្នាក់ 22
មេរៀនទី២៖ គន្លឹះសំខាន់ៗនៃសុវត្ថិភាពអាហារ 24
ក- សារគន្លឹះទាំងប្រាំនៃសុវត្ថិភាពអាហារ 24
ខ- ការអនុវត្តអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកចម្អិនអាហារ 27
គ- ទម្លាប់ល្អប្រចាំថ្ងៃដើម្បីរក្សាអនាម័យពេលរៀបចំនិងចម្អិន 28
ជំពូកទី៣ ការចម្អិនអាហារ 29
ការណែនាំពីវង្វាល់ងាយៗពេលប្រើគ្រឿងទេស 30
គន្លឹះក្នុងការចម្អិនដែលជួយរក្សាអាហារូបត្ថម្ភបានល្អ 32
មុខម្ហូបទី១ ការចម្អិនបាយ 33

មុខម្ហូបទី២ បាយឆាសណ្តែកកួរ និងស៊ុតទា 36
មុខម្ហូបទី៣ ឆាល្ពៅនិងស៊ុតទា 41
មុខម្ហូបទី៤ ឆាននោងនិងស៊ុតទា 45
មុខម្ហូបទី៥ ឆាបន្លែគ្រប់មុខនិង សាច់ជ្រូកបីជាន់ 49
មុខម្ហូបទី៦ ស្ងោរស្ពៃនិងត្រីផ្ទក់ 54
មុខម្ហូបទី៧ ស្ងោរត្រឡាច និងសាច់ជ្រូកបីជាន់ 59
មុខម្ហូបទី៨ សម្លប្រហើរត្រី 64
មុខម្ហូបទី៩ សម្លកកូរត្រីអណ្តែង 69
មុខម្ហូបទី១០ ស្ងោរជ្ជី និងសាច់ជ្រូកបីជាន់ 74
មុខម្ហូបទី១១ សម្លម្ជូរព្រៃ 78
មុខម្ហូបទី១២ សម្លម្ជូរត្រឡាច និងប៉េងប៉ោះ 83
មុខម្ហូបទី១៣ សម្លម្ជូរគ្រឿង 88

ឯកសារយោង 93

ឧបសម្ព័ន្ធ៖ តារាងបង្ហាញអាហារូបត្ថម្ភនៃមុខម្ហូបទាំង១២ 94

ជំពូកទី១

អាហារូបត្ថម្ភដែលនាំមកនូវការលូតលាស់ និងសុខភាពល្អ

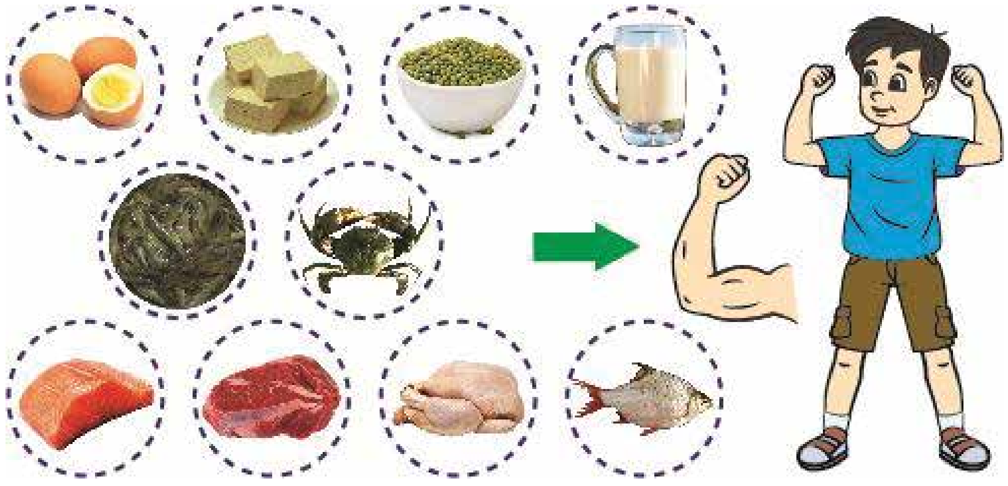
មេរៀនទី១៖ ក្រុមអាហារ

ចំណីអាហារជាតម្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ ស្ថាបនា ទ្រទ្រង់ ជួសជុល និងដំណើរការរាងកាយយើង ដើម្បីទប់ទល់នឹងជំងឺនិងការបង្កពាគផ្សេងៗ។ អាហារដែលយើងបរិភោគរាល់ថ្ងៃមានប្រភពផ្សេងៗគ្នា។ អាហារទាំងនោះបានមកពីត្រី សត្វ និងរុក្ខជាតិ ឬអាហារកែច្នៃ។ អាហារបីក្រុមមាន អាហារសាងសង់ អាហារការពារ និងអាហារថាមពល។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអាហារទាំងបីក្រុមនិងតួនាទីនៃក្រុមនីមួយៗ៖

រូបទី១៖ អាហារទាំងបីក្រុម

ក- អាហារសាងសង់

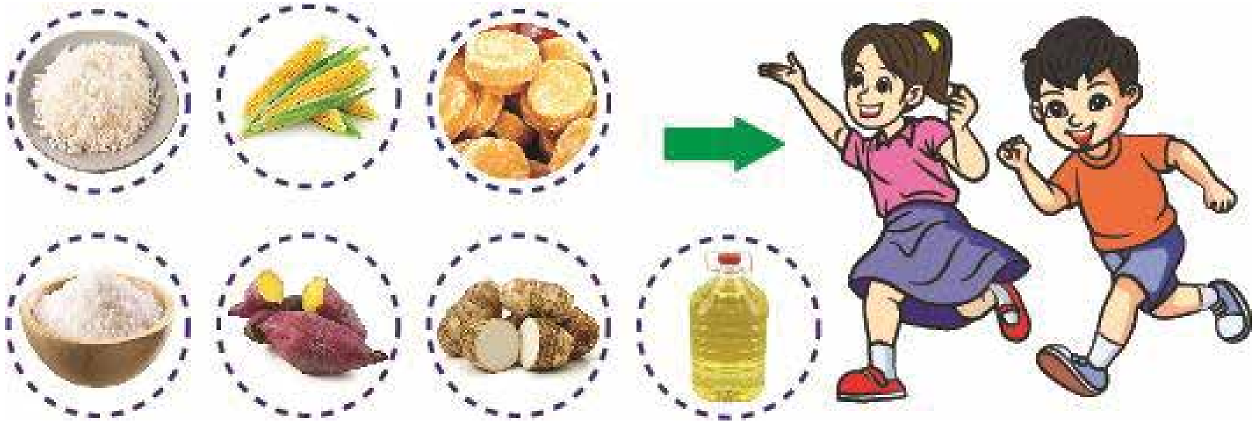
អាហារសាងសង់សម្បូរដោយជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលជួយជួសជុលនិងកសាងកោសិកា និងជាលិកា របស់មនុស្ស។ អាហារទាំងនេះមាន សាច់មាន់ ទា ជ្រូក គោ ត្រីទឹកសាបនិងទឹកប្រៃ ស៊ុត កំពឹស បង្គា ទឹកដោះគោ សណ្ដែក។ល។



រូបទី២៖ អាហារសាងសង់

ខ- អាហារថាមពល

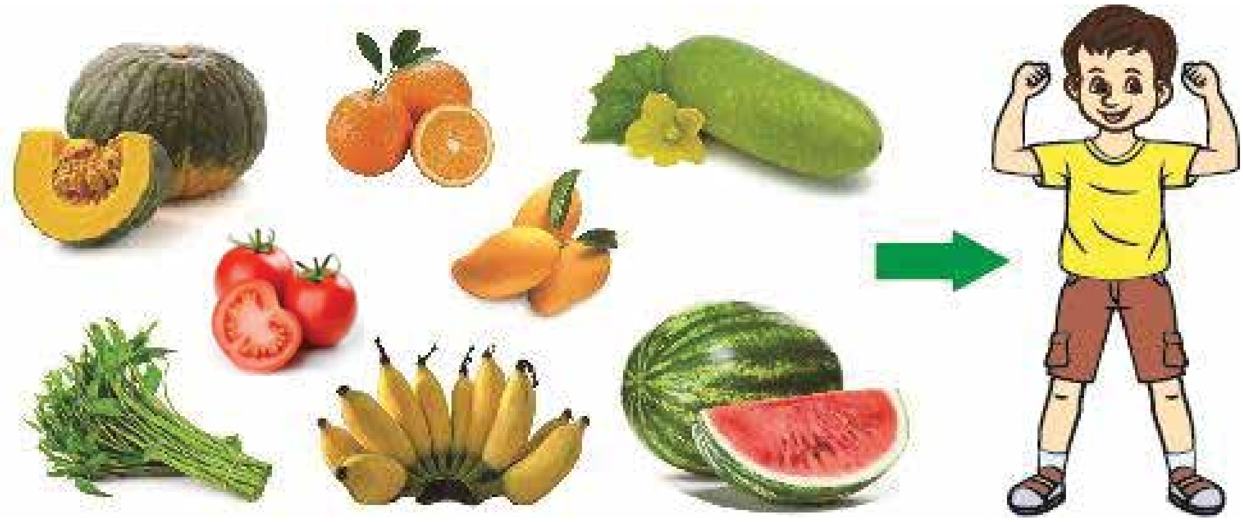
អាហារថាមពលជាអាហារដែលផ្តល់កម្តៅនិងថាមពលដល់រាងកាយរបស់យើង។ អាហារទាំងនេះមានដូចជា បាយ ពោត នំប៉័ង អង្ករ ដំឡូង និងអាហារម្សៅផ្សេងៗទៀត ។



រូបទី៣៖ អាហារថាមពល

គ- អាហារការពាររាងកាយ

អាហារការពារ ជាអាហារដែលជួយការពាររាងកាយរបស់យើងពីជំងឺ ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ។ អាហារការពាររាងកាយមាន បន្លែ និងផ្លែឈើ ដូចជា ត្រប់បែក ម្នាស់ ចេក ក្រូច ស្លឹកបាស ស្វាយ ប៉េងប៉ោះ ត្រឡាច ស្ពៃ ត្រកួន។ល។



រូបទី៤៖ អាហារការពាររាងកាយ

តើអ្វីខ្លះជាមុខស្ល្យសក្នុងកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀន?

ផ្អែកលើមូលដ្ឋានស្តីពីអាហារទាំងបីក្រុម តារាងខាងក្រោម គឺជាបញ្ជីឈ្មោះបន្លែ សាច់ និងស្បៀងចាំបាច់មួយចំនួន ដែលទទួលបានការណែនាំឱ្យប្រើក្នុងពេលធ្វើម្ហូបអាហារឱ្យសិស្សទទួលទាននៅតាមសាលារៀនដើម្បីលើកកម្ពស់ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភដល់កុមារ។

មុខស្បៀងដែលបានកំណត់សម្រាប់ការចម្អិនមុខម្ហូបប្រចាំសប្តាហ៍ និងប្រចាំខែនីមួយៗមានដូចខាងក្រោម៖

អង្ករ	អង្ករចម្រុះ
ប្រភេទសាច់ និងស៊ុត	សាច់ជ្រូក៣ជាន់ ត្រីអណ្ដែង ត្រីផ្ទក់ ត្រីប្រា ស៊ុតទា
ប្រភេទបន្លែ (ពណ៌លឿង និងបៃតង)	ស្លែក្រញាញ់ ស្លែជើងទា ស្លែចង្កឹះ ស្លែខ្មៅ ឬស្លែខៀវ ស្លែក្ដាប ផ្ទីដូង ត្រួយល្ពៅ ស្លឹកងប់ ផ្លែល្ពៅ ផ្លែឃ្លោក ត្រកួន ស្លឹកបាស ស្លឹកម្រុំ ត្រឡាច ដើមខាត់ណា ប៉េងប៉ោះ ននោងមូល ននោងជ្រុង ល្ពុងខ្វី ត្រប់វែង សណ្ដែកកួរ ត្រយូងចេក ត្រប់ស្រួយ ការ៉ុត ដំឡូងពណ៌លឿង សណ្ដែកដី
គ្រឿងទេស	អំបិលអ៊ីយ៉ូត ប្រេងឆាចម្រាញ់ពីបន្លែ ខ្ទឹម ស្ករ ទឹកត្រី ទឹកស៊ីអ៊ីវ ប្រហុក ម្រេច

តារាងទី១៖ មុខស្បៀងដែលត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើដោយយោងទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ ឆ្នាំ២០២២

សម្គាល់៖ *ប្រភេទស្បៀងទាំងបីក្រុមខាងលើត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើដោយយោងទៅ**តាមគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិស្ដីពីការផ្ដល់អាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលសហគមន៍ឆ្នាំ២០២២**។ សម្រាប់ប្រភេទសាច់និងបន្លែមួយចំនួនទៀតគឺត្រូវបាន និងកំពុងស្ថិតក្រោមការពិចារណាសម្រាប់ដាក់បញ្ចូលបន្ថែមយោងតាមលក្ខខណ្ឌនៃសុវត្ថិភាពអាហារ ភាពមានស្បៀងស្របតាមតំបន់សិស្សរស់នៅ ប្រកបដោយបរិយាបន្ន និងសមធម៌។*

របបជាស្បៀងអាហារពេលព្រឹកសម្រាប់សិស្សម្នាក់

តារាងបង្ហាញខាងលើ គ្រាន់តែជាគោលការណ៍ណែនាំរួមសម្រាប់ការប្រើប្រូតេអ៊ីនប្រភពពីសត្វ និងបន្លែតែប៉ុណ្ណោះ។ សម្រាប់ការកំណត់មុខម្ហូបជាក់ស្ដែង សាលារៀននីមួយៗអាចពិចារណាលើលក្ខខណ្ឌសុវត្ថិភាពអាហារ និងតម្លៃស្បៀងដើម្បីធានាថា ការចំណាយលើការទិញស្បៀងក្នុងខែនីមួយៗ មិនលើសពីថវិកាស្បៀងប្រចាំខែដែលខ្លួនមាន។ សួនបន្លែសាលារៀន និងសហគមន៍ក៏បានជួយផ្ដល់បន្លែបន្ថែមមួយចំនួនផងដែរមកដល់ផ្ទះបាយសាលារៀន។

រូបទី៥៖ របបជាស្បៀងអាហារពេលព្រឹកសម្រាប់សិស្សម្នាក់ (គោលការណ៍ណែនាំឆ្នាំ២០២២)

មេរៀនទី២៖ ការបរិភោគអាហារ

ដើម្បីទ្រទ្រង់ការលូតលាស់របស់រាងកាយ និងធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃក៏ដូចជាទទួលបាននូវសុខភាពល្អ យើងត្រូវគិតពីប្រភេទអាហារដែលចាំបាច់ត្រូវបរិភោគ។

ក- ប្រភេទអាហារ

អាហារបីក្រុមដែលយើងបរិភោគរាល់ថ្ងៃ បែងចែកជា៦ប្រភេទគឺ (១)គ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ (២)បន្លែ (៣)ផ្លែឈើ (៤)សាច់និងស៊ុត ត្រី សណ្តែក (៥)ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ (៦) ប្រភេទប្រេង ខ្លាញ់ ស្ករ និងអំបិលអ៊ីយ៉ូត។

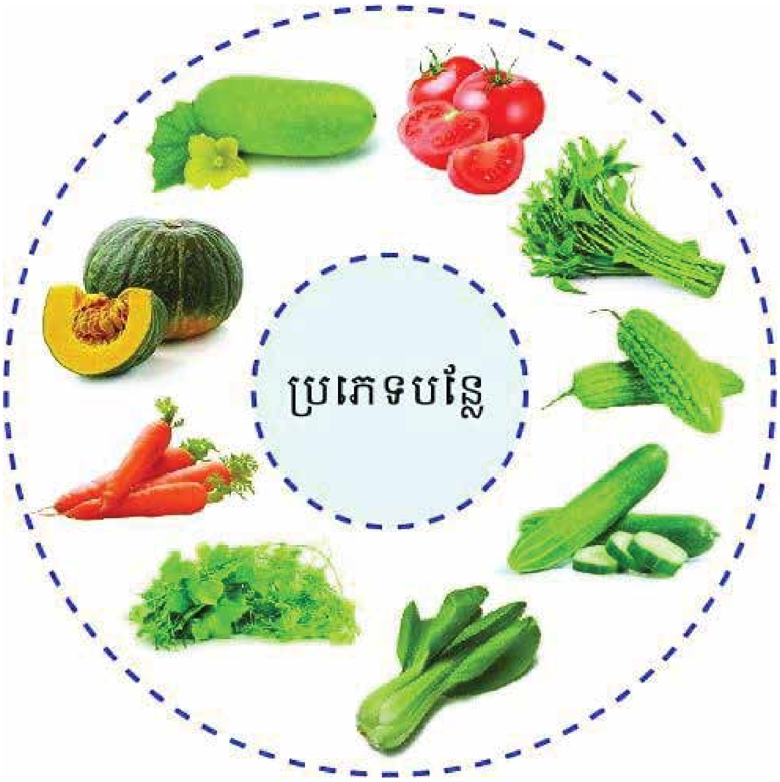
១- គ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅមាន បាយ នំប៉័ង នំបញ្ចុក ពោត គុយទាវ មី។ល។ គេអាចកែច្នៃគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅ ទៅជាអាហារ ឬនំផ្សេងៗ។

រូបទី៦៖ អាហារដែលផលិតពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ

២- បន្លែ

ពពួកបន្លែមាន ត្រឡាច ល្ហុង ប៉េងប៉ោះ ឃ្លោក ត្រកួន ស្ពៃ ននោង ត្រសក់ ផ្ទី ល្ពៅ ការ៉ុត ស្លឹកបាស សណ្តែកបណ្តុះ ម្រះ ...។



រូបទី៧៖ ពពួកបន្លែចម្រុះ

៣- ផ្លែឈើ

ពពួកផ្លែឈើមាន ចេក ម្នាស់ ស្វាយ ល្មុត ក្រូច ឪឡឹក មៀន ទៀប ស្ពឺ ត្របែក សាវម៉ាវ ទំពាំងបាយជូរ បំពេញរាជ ល្ហុង...។

រូបទី៨៖ ពពួកផ្លែឈើចម្រុះ

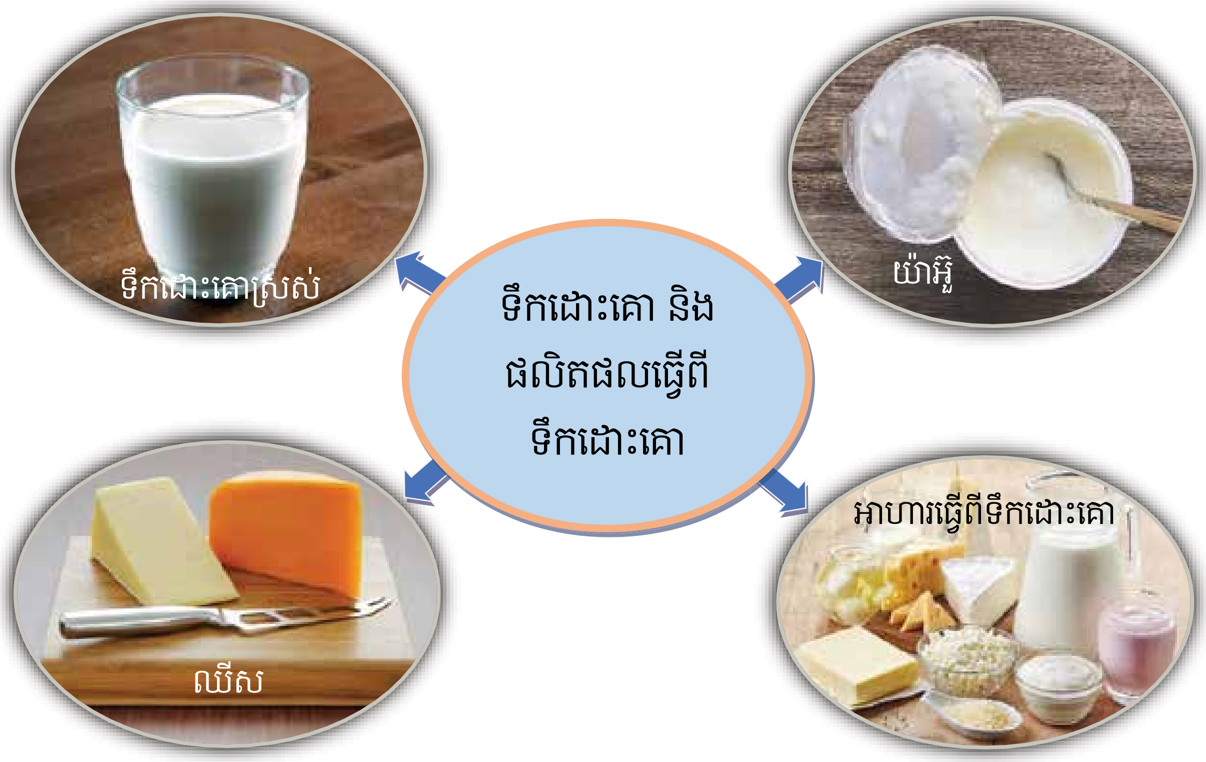
៤- សាច់ ស៊ុត ត្រី និងសណ្តែក

ប្រភេទសាច់ ស៊ុត ត្រី និងសណ្តែក មាន សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ សាច់គោ ស៊ុត ត្រី សណ្តែកសៀង សណ្តែកបាយ សណ្តែកដី ...។

រូបទី៩៖ ប្រភេទសាច់ ស៊ុត ត្រី និងសណ្តែក

៥- ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ

ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោមាន ទឹកដោះគោស្រស់ យ៉ាអួ ឈីស។ល។



រូបទី១០៖ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ

៦- ខ្លាញ់ ប្រេងឆា ស្ករ និងអំបិល

ស្ករ អំបិល ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា ជាគ្រឿងទេសជួយបន្ថែមរសជាតិនៅពេលចម្អិនអាហារ។ រសជាតិផ្អែមមាននៅក្នុងស្ករស ស្ករត្នោត និងភេសជ្ជៈផ្អែមផ្សេងៗ។ រសជាតិប្រៃមាននៅក្នុងអំបិល ប្រហុក ផ្អក ផៃប៉ូវ ទឹកត្រី ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងសៀង។ ប្រេងនិងខ្លាញ់មាននៅក្នុងខ្លាញ់ជ្រូក ខ្លាញ់គោ និងប្រេងឆាផ្សេងៗទៀត។

រូបទី១១៖ ពពួកប្រេង ស្ករ និងអំបិល

ខ- សារគន្លឹះទាំង៧ស្តីពីការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាព

សារគន្លឹះចំនួន៧ បង្ហាញពីការបរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាពមានដូចខាងក្រោម៖

១- បរិភោគអាហារឱ្យបានគ្រប់ប្រភេទនិងមានតុល្យភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ

បរិភោគប្រភេទអាហារផ្សេងៗគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃនឹងជួយទ្រទ្រង់សុខភាពនិងការលូតលាស់របស់អ្នក។

២- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម ដូចជា កូនត្រីតូចៗទាំងមូល ទឹកដោះគោ ឬផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ

កាល់ស្យូម មានសារៈសំខាន់ជួយឱ្យធ្មេញរឹងមាំនិងឆ្អឹងលូតលាស់ល្អ។

៣- បរិភោគអាហារដែលសម្បូរជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជាត្រី សាច់ ស៊ុត ឬសណ្តែក យ៉ាងហោចណាស់ ២ ទៅ ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ

អាហារដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីននឹងជួយកសាងរាងកាយ និងសាច់ដុំឱ្យរឹងមាំ។

៤- បរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ឱ្យបានច្រើនគ្រប់មុខ និងទៀងទាត់

ការបរិភោគបន្លែ និងផ្លែឈើស្រស់ៗ ជួយការពារអ្នកពីជំងឺផ្សេងៗ។

៥- បរិភោគអាហារពីពពួកគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងម្សៅដូចជា បាយ នំបញ្ចុក នំប៉័ង ឬពីជម្រើសផ្សេងៗទៀតក្នុងបរិមាណសមស្រប

អាហារប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងពពួកម្សៅជាប្រភេទអាហារដែលផ្តល់ថាមពល។

៦- កាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ប្រៃពេក និងផ្អែមខ្លាំង

ចូរព្យាយាមកាត់បន្ថយការទទួលទានភេសជ្ជៈផ្អែមខ្លាំង។ ចូរបរិភោគអាហារដែលមានខ្លាញ់តិច អំបិលតិច និងស្ករតិច។

៧- ថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់រាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីតាមដានការលូតលាស់

ការដឹងពីទម្ងន់ និងកម្ពស់រាងកាយអាចជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងការលូតលាស់រាងកាយប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

គ- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងទេសពេលចម្អិនអាហារ

ការទទួលទានអំបិល និងស្ករ ច្រើនអាចបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺមិនឆ្លងផ្សេងៗដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់និងមានជំងឺបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលជាដើម។ ដូចនេះត្រូវកំណត់ បរិមាណ អំបិល និងស្ករដូចខាងក្រោម៖

រូបទី១២៖ គ្រឿងផ្សំនិងគ្រឿងទេសសម្រាប់ចម្អិនឆាននោងនិងស៊ុតទា

- កំណត់បរិមាណអំបិល និងគ្រឿងប្រៃ គ្រឿងទេសដូចជា ទឹកស៊ីអ៊ីវ ទឹកត្រី ប្រហុកឱ្យបានតិចបំផុត នៅពេលចម្អិនអាហារ។
- ពេលចាំបាច់ត្រូវប្រើគ្រឿងប្រៃ ចូរប្រើផលិតផលដែលមានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិបើអាចធ្វើទៅបាន (ឧ. ទឹកត្រី និងទឹកស៊ីអ៊ីវដែលមានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ និងអំបិលអ៊ីយ៉ូត)
- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងទេសដែលមានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីកែលម្អការប្រើប្រាស់មីក្រូសារជាតិ និងបង្ការកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។
- កំណត់បរិមាណស្ករឱ្យតិចបំផុតនៅពេលរៀបចំ និងចម្អិនអាហារព្រោះការទទួលទានជាតិស្ករច្រើនអាចបណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពដូចជា ធាត់ ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង និងពុកធ្មេញ។

រូបទី១៣៖ ស្លាកសញ្ញាជាតិ សម្គាល់អំបិលដែលបានបញ្ចូលជាតិអ៊ីយ៉ូដ (អំបិលអ៊ីយ៉ូដ)

រូបទី១៤៖ ទឹកត្រីដែលបានបញ្ចូលជាតិដែក (រូបតំណាង)

តើអ្វីទៅជាការបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិក្នុងអាហារ?

ការបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិក្នុងអាហារ គឺជាដំណើរការនៃការបន្ថែមវីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែទៅក្នុងអាហារ ដែលប្រើប្រាស់ជាទូទៅដើម្បីបង្កើនគុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភរបស់អាហារទាំងនោះ។

យល់ដឹងពី "ពីរ៉ាមីតអាហារ"

ការបរិភោគអាហារ៦ប្រភេទរាល់ថ្ងៃ ធ្វើឱ្យរាងកាយលូតលាស់និងមានសុខភាពល្អ។ ខាងក្រោមនេះជាពីរ៉ាមីតអាហារទាំង៦ប្រភេទ ដែលណែនាំពីកម្រិតនៃការបរិភោគដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ។ កំពូលពីរ៉ាមីតបង្ហាញពីប្រភេទអាហារ ដែលត្រូវបានណែនាំឱ្យបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចបំផុត គឺអាហារប្រភេទ ស្ករ អំបិល ខ្លាញ់ និងប្រេង។

បរិមាណក្នុងការបរិភោគត្រូវបង្កើនជាបន្តបន្ទាប់នូវប្រភេទអាហារផ្សេងៗទៀតតាមលំដាប់ចុះនៃពីរ៉ាមីត។ ផ្នែកខាងក្រោមគេ (បាតពីរ៉ាមីត) គឺជាប្រភេទអាហារដែលត្រូវបរិភោគឱ្យបានច្រើន ដូចជាអាហារប្រភេទគ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងពពួកម្សៅ ។

ចូរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចសមស្រប

ចូរបរិភោគក្នុងបរិមាណច្រើនតែសមស្រប

ជំពូកទី២

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

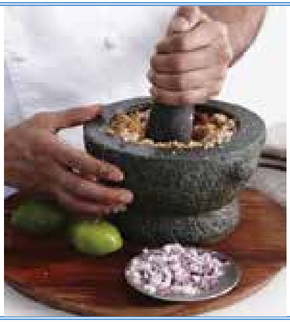
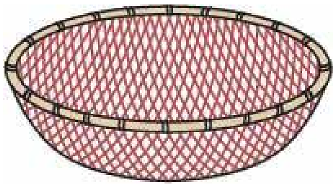
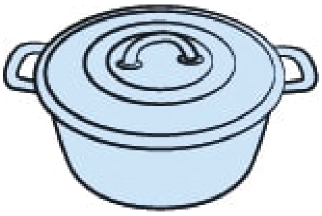
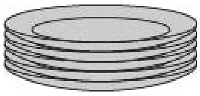
មេរៀនទី១៖ សម្ភារៈផ្ទះបាយសំខាន់ៗ

ការគ្រប់គ្រង រក្សាទុក និងរៀបចំអាហារ គឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវធ្វើប្រកបដោយ អនាម័យ និងសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគ ។

១- សម្ភារៈផ្ទះបាយសាលារៀន

តារាងខាងក្រោមប្រាប់ពីឈ្មោះនិងមុខងារសម្ភារៈចាំបាច់មួយចំនួនសម្រាប់ការចម្អិនអាហារនៅតាមសាលារៀន។

ឈ្មោះសម្ភារៈនិងមុខងារ	រូបភាពសម្ភារៈ
សម្ភារៈសម្រាប់ការចម្អិនអាហារ	
ខ្ទះក្តោតនិងគម្រប ប្រើសម្រាប់ចម្អិនបាយ ឬសម្ល។ ខ្ទះឆានិងវែកឆា ប្រើសម្រាប់ចៀន លីងឬបំពង ចម្អិនបាយ ស្ល ចៀន ឬឆា	
ចង្ក្រានសន្សំអុស ប្រើសម្រាប់ការងារចម្អិនបាយ ឬសម្ល	
ជ្រុញមានពីរ ប្រើដាច់ដោយឡែក សម្រាប់ការហាន់សាច់ និងបន្លែ ឬប្រើ សម្រាប់ម្ហូបឆៅ និងម្ហូបឆ្អិន	
កាំបិតមុខពីរ កាំបិតតូចនិងធំ ប្រើសម្រាប់ចិត ហាន់សាច់ ហាន់បន្លែ នៅក្នុងផ្ទះបាយ	

ត្បាល់ អង្រែ (ធ្វើពីឈើ ឬថ្ម) ប្រើសម្រាប់បុក ឬដំលម្អិតគ្រឿងស្ល	
កាធុនដែក ឬជ័រ ឬគុលាងចានមានទឹកបង្ហូរ ប្រើសម្រាប់ការងារលាងបន្លែ លាងសាច់លាងចាន។ល។	
កញ្ច្រែងដែក កញ្ច្រែងឫស្សី ឬជ័រ ប្រើសម្រាប់ដាក់សាច់ បន្លែ ចាន បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតរួច	
វែក វែកបាយ វែកសម្ល វែកឆា ដែលប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយជាប្រចាំ	
ដង្កៀប ប្រើសម្រាប់ចាប់ម្ហូបអាហារ ឬចាប់ភ្លើង	
សម្ភារៈដាក់អាហារសម្រាប់បរិភោគ	
ឆ្នាំងដែក អុីណុក ឬអាលុយមីញ៉ូម ប្រើសម្រាប់ដាក់បាយ ឬសម្លដែលចម្អិនរួច ដើម្បីចែកចាយដល់សិស្សបរិភោគជាក្រុម	
ចានទាប ចានអុីណុកបីថត សម្រាប់ដាក់បាយ សម្លឆា ត្រី ឬសាច់ចៀន។ ចានគោម សម្រាប់ដាក់សម្លទឹក។	 *ចានអុីណុក៣ថត*

ស្លាបព្រា សម ប្រើសម្រាប់ដួសអាហារបរិភោគ	
សម្ភារៈផ្សេងៗទៀត	
ធុងត្រជាក់ ឬទូទឹកកក សម្រាប់ក្លាសេអាហារ ប្រអប់ជ័រ ប្រើសម្រាប់ដាក់សាច់ ឬបន្លែរក្សាទុក	
ទូដាក់ម្ហូប ធុង កែវ និងក្រឡ សម្រាប់រក្សាទុកគ្រឿងធ្វើម្ហូប	
ជញ្ជីង ប្រើសម្រាប់វាល់ថ្លឹងអង្ករ បន្លែ ត្រី សាច់ គ្រឿងទេស ទៅតាមបរិមាណ ដែលចង់បាន	
ធ្នើរ/តុឈើ សម្រាប់កល់ស្បៀង និងសម្ភារៈផ្ទះបាយឱ្យខ្ពស់ផុតពីផ្ទៃកម្រាល (យ៉ាងតិចកម្ពស់ ១៥ សម)	

២- សម្ភារៈសម្រាប់ការងារសម្អាត

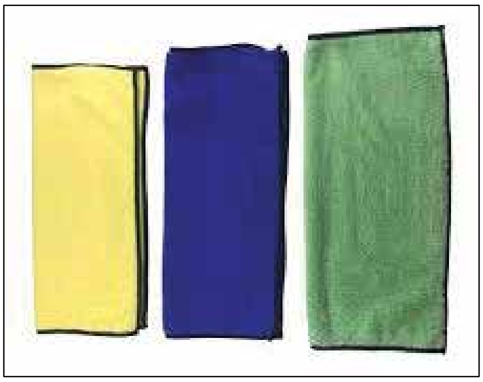
- ស្រោមដៃជ័រ ច្រាស់ និងអំបោសជ័រសម្រាប់បោសទឹក
- ធុងទឹក និងប្រដាប់ជូតឥដ្ឋមានដង
- ស្អាប់លាងចាន ដុសឆ្នាំង សាប៊ូលាងចាន សាប៊ូម្សៅ និងកន្សែងសម្រាប់ប្រើនៅ ផ្ទះបាយ
- អំបោសស្មៅ ធុងសំរាម ប្រដាប់កើប សំរាម ថង់ច្រកសំរាម

រូបទី១៥៖ ឧទាហរណ៍នៃការទុកដាក់សម្ភារៈសម្អាតដោយមានសណ្តាប់ធ្នាប់

សម្ភារៈផ្ទះបាយដែលបានប្រើប្រាស់រួចត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាតជាប្រចាំ និងរៀបចំទុកដាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មានសណ្តាប់ធ្នាប់។

ធុងសំរាម

ធុងទឹក



កន្សែងសម្រាប់ប្រើក្នុងផ្ទះបាយ

អំបោសស្មៅ

ស្រោមដៃជ័រសម្រាប់ការងារសម្អាត

សាប៊ូលាងចាន

៣- ការរៀបចំសម្ភារៈផ្ទះបាយចៀសវាងការបង្កគ្រោះថ្នាក់

ការរៀបចំទុកដាក់សម្ភារៈផ្ទះបាយឱ្យមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ និងត្រឹមត្រូវតាមក្បួនអនាម័យជាផ្នែកមួយ ជួយដល់សោភ័ណភាពផ្ទះបាយ និងជួយបង្ការការចម្លងមេរោគតាមរយៈសត្វល្អិត ឬសត្វចិញ្ចឹមនានា។

- ត្រូវទុកដាក់កាំបិត ឬសម្ភារៈមុតស្រួចឱ្យផុតពីដៃកុមារ
- គ្រឿងទេសដូចជាស្ករ អំបិល ម្សៅស៊ុប ម្រេច ខ្ទឹម ខ្លាញ់ ឬប្រេងឆា ចាំបាច់ត្រូវដាក់ក្នុងដប ឬប្រអប់ដែលមានគម្របបិទជិតល្អដើម្បី កុំឱ្យសត្វល្អិតរោម
- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារៈផ្ទះបាយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ មានអនាម័យក្រោយលាងសម្អាតរួច។

រូបទី១៦៖ ការទុកដាក់ចាន ក្រោយលាងសម្អាតរួច

រូបទី១៧៖ ការទុកដាក់សម្ភារៈផ្ទះបាយ ក្រោយលាងសម្អាតរួច

រូបទី១៨៖ ផ្ទះបាយមានសណ្ដាប់ធ្នាប់និងមានសុវត្ថិភាព

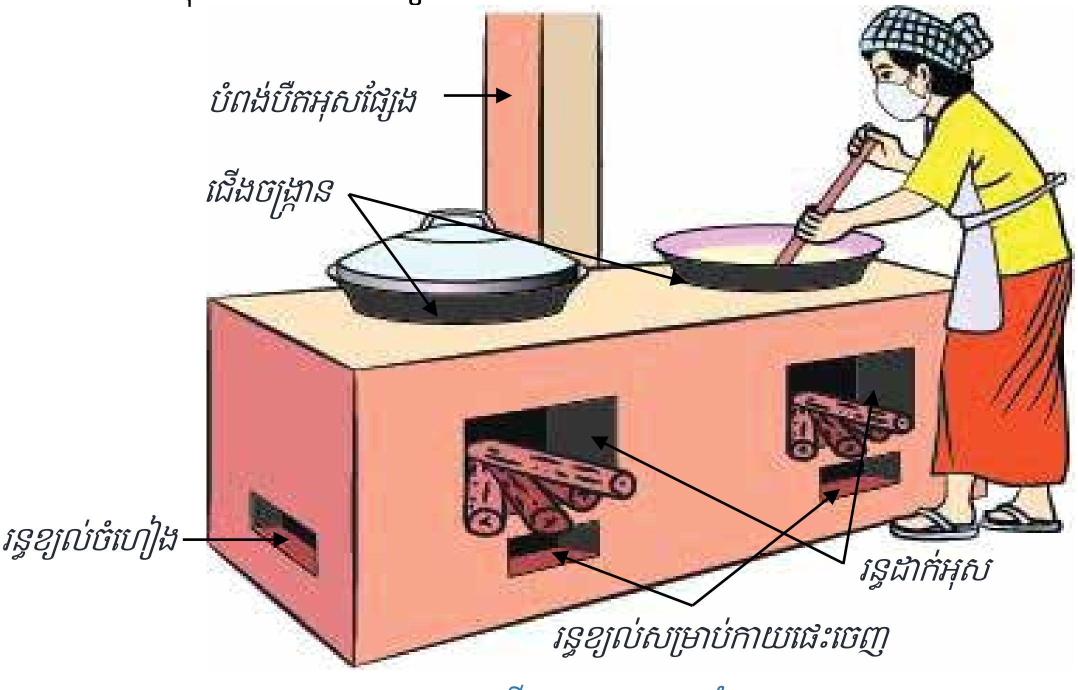
យល់ដឹងអំពីគន្លឹះសំខាន់ៗ
ពេលប្រើប្រាស់ចង្ក្រានសន្សំអុស

ចង្ក្រានសន្សំអុស ដែលមានប្រសិទ្ធភាពគឺ៖

- មានបំពង់បឺតផ្សែងខ្ពស់ផុតដំបូល មិនធ្វើឱ្យផ្សែងហុយចូលក្នុងផ្ទះបាយដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់បរិស្ថាន និងខូចសុខភាពអ្នកប្រើប្រាស់
- មានជើងមុំចង្ក្រានដែលដាក់ឆ្នាំងខ្វះទៅជិត មិនមានប្រហោង ធ្វើឱ្យអណ្តាតភ្លើងឆួលចេញមកក្រៅ នាំឱ្យមានចំហាយក្តៅ និងខ្មៅបរិវេណក្នុងផ្ទះបាយ
- មានសន្ទះប្រហោងសម្រាប់ដាក់អុស និងអាចឱ្យផេះធ្លាក់មកខាងក្រោមពេលអុសឆេះ និងកាយផេះចេញ
- មានរូងខ្យល់ចំហៀង សម្រាប់ឱ្យខ្យល់ចូល និងអុសឆេះបានល្អ យើងអាចបិទរន្ធខ្យល់ចំហៀងនោះបើយើងចង់ឱ្យភ្លើងរលត់
- ងាយស្រួលស៊កអុសដុត និងប្រើអុសតិច (ត្រឹមតែ៣ទៅ៤អង្កត់ គឺឆ្អិនបាយ១ខ្ទះ)។

វិធានសុវត្ថិភាពក្រោយពេលប្រើប្រាស់៖

- អុសភ្លើងដែលដកចេញពីចង្ក្រានដាំបាយអាចយកទៅដាក់បង្កាត់ឱ្យឆេះនៅចង្ក្រានឆ្នាំងស្ល
- ពេលស្លរសម្លឆ្អិនហើយ ចូរដកអុសដែលមានភ្លើងកំពុងឆេះនោះមកចាក់ទឹកពន្លត់ និងទុកដាក់ឱ្យត្រឹមត្រូវ
- បិទរន្ធខ្យល់នៅចំហៀងចង្ក្រានដើម្បីឱ្យភ្លើងឆាប់រលត់អស់
- កាយផេះ ពេលរលត់ភ្លើងអស់ចេញពីផ្នែកខាងក្រោមចង្ក្រាន និងចាក់គរទុកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព
- រៀបអុសទុកក្នុងរោងបាយនិងត្រៀមអុសតូចៗសម្រាប់បង្កាត់ភ្លើង



រូបទី១៩៖ ចង្ក្រានសន្សំអុស

- ចុងក្រោយមុននឹងចាកចេញត្រូវពិនិត្យមើលឱ្យប្រាកដថាមិនមានសល់រងើកភ្លើងក្នុងចង្ក្រានដែលអាចបង្កអគ្គីភ័យ។

មេរៀនទី២៖ គន្លឹះសំខាន់ៗនៃសុវត្ថិភាពអាហារ

ការគ្រប់គ្រង រក្សាទុក និងរៀបចំអាហារ គឺជាដំណាក់កាលសំខាន់ៗដែលយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើអនាម័យនិងសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងមេរោគមកលើអាហារ។

ក- សារគន្លឹះទាំង៥ នៃសុវត្ថិភាពអាហារ

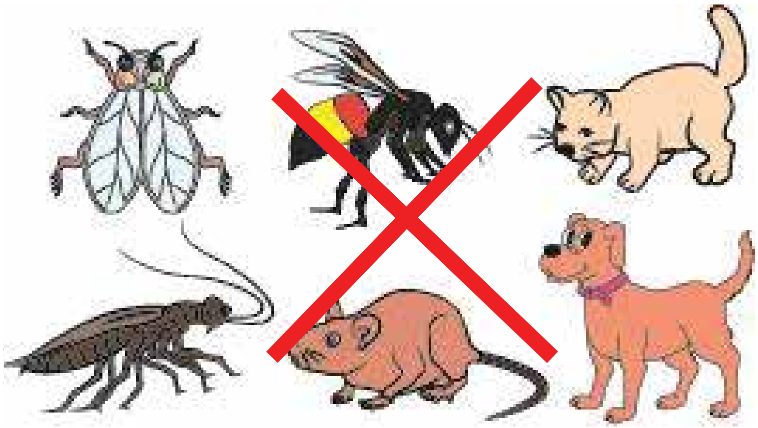
ដើម្បីឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាព យើងត្រូវអនុវត្តនូវសារគន្លឹះទាំង៥ ដូចខាងក្រោម៖

សារគន្លឹះទី១៖ រក្សាភាពស្អាត

ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកមុននឹងចាប់កាន់ចំណីអាហារនិងលាងឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងពេលកំពុងរៀបចំណីអាហារ

លាងសម្អាតបន្លែ ផ្លែឈើនិងសាច់ជាមួយទឹកស្អាត

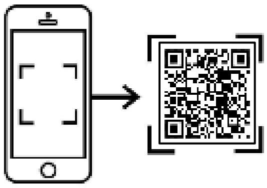
លាងសម្អាតនិងធ្វើអនាម័យលើផ្ទៃរាបនិងសម្ភារៈផ្ទះបាយទាំងអស់ទៅតាមកាលវិភាគ



ចូរការពារផ្ទះបាយនិងចំណីអាហារពីសត្វល្អិត កណ្ដុរ និងសត្វផ្សេងៗ។

ជូត លាងសម្អាតផ្ទះបាយ កុំឱ្យមានទឹកដក់ សំណល់អាហារពាសវាលពាសកាល ដើម្បីចៀសវាង សត្វរុយ សត្វកណ្ដុរ កន្លាតស្រមោច ឬសត្វល្អិតចូល។

◈ ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញស្ដីពី“អនាម័យក្នុងការសម្អាតនិងលាងបន្លែ ត្រី សាច់”



សារគន្លឹះទី២៖ ទុកដាក់អាហារឆៅ និងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា

- ត្រូវទុកដាក់អាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នាដូចជាបន្លែ ផ្លែឈើ សាច់ជ្រូក មាន់ ទា និងគ្រឿងសមុទ្រ ជាដើម។
- ត្រូវទុកដាក់អាហារតាមកន្លែងរបស់វាដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់គ្នារវាងអាហារឆៅនិងអាហារឆ្អិន។

ការទុកដាក់អាហារក្នុងទូទឹកកកបានត្រឹមត្រូវ

ចូរប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នាដូចជា កាំបិត និងជ្រុញសម្រាប់ហាន់អាហារ ឆៅ និង អាហារឆ្អិន ។

សារគន្លឹះទី៣៖ ចម្អិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ

សាច់មានពណ៌ក្រហមគឺមិនឆ្អិនល្អ

សាច់មានពណ៌ប្រផេះគឺឆ្អិនល្អ

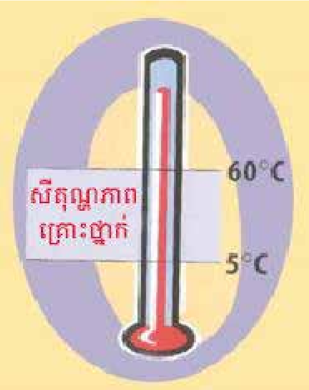
ចូរកម្តៅអាហារ ដែលឆ្អិនរួចឡើងវិញឱ្យពុះ ឬឡើងក្តៅ ដល់៧០អង្សាសេ។

ម្ហូបអាហារត្រូវចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ។ ចូរចម្អិន អាហារដូចជា ស៊ុបនិងសម្ល ដោយដាំឱ្យពុះ ឬ ក្តៅឡើងដល់៧០អង្សាសេ។ ចំពោះសាច់ត្រី សាច់ សត្វស្លាបត្រូវប្រាកដថាទឹករសរបស់វាឡើងថ្លា មិនមែនមានពណ៌ក្រហមព្រឿងៗនោះទេ។

សារគន្លឹះទី៤៖ ទុកដាក់អាហារក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព

ទុកដាក់អាហារនៅកន្លែងដែលត្រឹមត្រូវ ចូរកុំទុកអាហារឆ្អិនស្រាប់នៅសីតុណ្ហភាពធម្មតាក្នុងបន្ទប់លើសពី២ម៉ោង។ ត្រូវដាក់ចំណីអាហារដែលងាយស្អុយ ឬខូច និងអាហារដែលចម្អិនរួចទៅក្នុងធុងត្រជាក់ ឬទូទឹកកកភ្លាម ក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពតិចជាង៥អង្សាសេ។

ទុកដាក់អាហារឆ្អិនឱ្យនៅក្តៅជានិច្ច ក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពលើសពី៦០អង្សាសេ ឬក្នុងទូទឹកកកភ្លាមក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពតិចជាង៥អង្សាសេ។



ចូរកុំទុកចំណីអាហារយូរពេក ទោះបីដាក់ក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកក៏ដោយ។

សារគន្លឹះទី៥៖ ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមនៅល្អ

ត្រូវលាងសាច់ជាមួយនឹងទឹកស្អាត

ត្រីស្រស់ស្រកីមានពណ៌ក្រហម

ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតលាងបន្លែផ្លែឈើ ជាពិសេសបើត្រូវរៀបចំញ៉ាំឆៅ

កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលហួសកាលបរិច្ឆេទកំណត់ប្រើប្រាស់

ត្រូវជ្រើសរើសអាហារដែលនៅស្រស់ និងនៅទាំងមូល ហើយមានការរៀបចំ និងវេចខ្ចប់បានត្រឹមត្រូវ។

ខ- ការអនុវត្តអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកចម្អិនអាហារ

មុនពេលនិងអំឡុងពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារសម្រាប់សិស្ស ចុងភៅទាំងអស់ត្រូវរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបាន ដោយអនុវត្តនូវចំណុចបីយ៉ាងដូចខាងក្រោម៖

១- ត្រូវស្លៀកពាក់៖ អៀមពណ៌ស្រាលទ្រាប់ការពារពីក្រៅ ពាក់មួកចុងភៅ ឬក្រមា (គ្របសក់ឱ្យជិត) និងមានកន្សែងជូតដៃមួយចំនួននៅក្នុងផ្ទះបាយ ឃ្លាំង ឬទីកន្លែងរក្សាម្ហូប។

២- ត្រូវលាងដៃជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូ

មុននិងក្រោយពេល៖

- ទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈ
- ប៉ះឬកាន់សាច់ឆៅ ស៊ុត បន្លែ ផ្លែឈើ និងសត្វមានជីវិត
- ចម្អិន រៀបចំ និងដួសម្ហូបឱ្យសិស្សទទួលទាន។

និងត្រូវលាងដៃក្រោយពេល៖

- ប្រើប្រាស់បង្គន់
- ប៉ះពាល់ សំរាម សាប៊ូលាងសម្អាត ឬជាតិគីមីផ្សេងៗ
- ក្អក កណ្តាស់ ឬញើសសំបោរ
- ធ្វើកិច្ចការបោសសម្អាតរួច។

៣- ត្រូវប្រកាន់នូវអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានទៀងទាត់ ដូចជា៖

- ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ
- កាត់ក្រចកដៃឱ្យខ្លី រក្សាឱ្យបានស្អាត និងចៀសវាងប្រើថ្នាំក្រចក
- បើមានរបួសស្នាមលើដៃ ចូរបិទឱ្យជិតជាមួយកំណាត់រុំរបួស ប្រើស្រោមដៃការពារកុំឱ្យទឹកចូលរបួស និងផ្លាស់ប្តូរជាប្រចាំ
- ប្រសិនបើឈឺ (ដូចជា ផ្តាសាយ ស្បែកឡើងកន្ទួល ធ្លាយបូស ហៀរសំបោរ ឈឺក ឈឺត្រចៀក រាកនិងក្អួតជាដើម) ចុងភៅគួរផ្តល់ដំណឹងដល់នាយកសាលា ឬនាយឃ្លាំង
- កុំពាក់គ្រឿងអលង្ការ (ចិញ្ចៀន ខ្សែដៃ កងដៃ ខ្សែអំបោះ នាឡិកា ក្រវិលជាដើម) នៅពេលកំពុងចម្អិនឬ រៀបចំម្ហូប
- កុំទទួលទានចំណីអាហារឬភេសជ្ជៈ ស្តោះទឹកមាត់ឬជក់បារីនៅពេលកំពុងធ្វើម្ហូបឬ នៅក្នុងឃ្លាំង /កន្លែងទុកស្បៀង
- ប្រសិនបើឈឺ ចូរកុំធ្វើម្ហូប ឬរៀបចំដួសម្ហូបឱ្យសិស្ស។

គ- ទម្លាប់ល្អប្រចាំថ្ងៃដើម្បីរក្សាអនាម័យពេលរៀបចំនិងចម្អិន

ចូរប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការរក្សាអនាម័យ ជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីរក្សាបានសុវត្ថិភាពក្នុងការចម្អិនអាហារដោយៈ

១- ពាក់អាវអៀមនិងចងរុំសក់រាល់ពេលចម្អិន។ ជៀសវាងពាក់អាវនេះនៅក្រៅពីកន្លែងចម្អិន

៦- លាងសម្អាតធុងសំរាមជាប្រចាំ

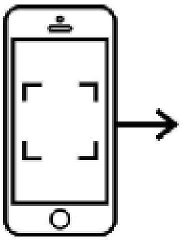
២- លាងដៃជាមួយទឹកស្អាត និងសាប៊ូជានិច្ចមុននិងក្រោយចម្អិន

៣- ប្រើទឹកស្អាត (ដាំពុះ ឬចម្រោះ) សម្រាប់ចម្អិននិងលាងសម្អាត

៤- ត្រូវមានចាននិងស្លាបព្រាភ្លក្សអាហារ។ ហាមប្រើដៃភ្លក្សអាហារ

៥- គ្របអាហារដែលចម្អិនរួច កុំឱ្យរុយរោម

◈ **ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញស្តីពី"ការរៀបចំ មុនពេល អំឡុងពេល និងក្រោយពេលចម្អិនអាហារ"**



ជំពូកទី៣

ការចម្អិនអាហារ

(អមដោយវីដេអូធ្វើបង្ហាញ)

ការណែនាំពីរង្វាល់ងាយៗពេលប្រើគ្រឿងទេស

មុននឹងចូលដល់ការចម្អិនចុងភៅគួរដឹងពីរង្វាល់ងាយៗ ដូចខាងក្រោមដើម្បីធានាថា គ្រឿងទេសត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវក្នុងការចម្អិនអាហារនៅផ្ទះបាយសាលារៀន។ ធ្វើដូច្នេះគឺដើម្បីធានាថា អាហារដែលចម្អិននៅសាលារៀន បានអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់គ្រឿងទេស ក្នុងបរិមាណត្រឹមត្រូវដែលមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាពដោយសារការបរិភោគប្រៃពេក ផ្អែមពេក និងចៀសវាងគ្រឿងបង្កើនរសជាតិដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់សុខភាព។ រូបខាងក្រោម គឺជាគ្រឿងទេសងាយៗសម្រាប់បង្កើនរសជាតិអាហារពេលធ្វើម្ហូប ដូចជាអំបិល ប្រហុក ស្ករ ទឹកត្រី ម្រេច ខ្ទឹម។ល។

តារាងរង្វាល់ខាងក្រោមនេះ គឺយោងតាមការវាល់ និងថ្លឹងជាក់ស្តែងទៅតាមទំហំស្លាបព្រាបបាយ និងស្លាបព្រាកាហ្វេដែលប្រើទូទៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍នៃប្រទេសកម្ពុជា ដែលចំណុះរបស់វាមានភាពខុសគ្នាទៅនឹងស្លាបព្រាបាយ និងស្លាបព្រាកាហ្វេជាស្តង់ដាអន្តរជាតិដែលវាមានទំហំធំជាង និងចំណុះ ច្រើនជាង។ ចំណុះស្លាបព្រាទូទៅតាមគ្រួសារខ្មែរដែលយើងយកមកវាល់ និងកំណត់បរិមាណក្នុងសៀវភៅនេះគឺ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេមានចំណុះត្រឹមតែ ៣មីលីលីត្រ និង១ស្លាបព្រាបាយ មានចំណុះ៨មីលីលីត្រ។

<table>
<tr><th>ឈ្មោះគ្រឿងទេស</th><th>បរិមាណ</th><th>រង្វាល់</th><th>សម្គាល់</th></tr>
<tr><td rowspan="5">អំបិល ឬស្ករស

វាល់ស្មើ

វាល់កំពុង</td><td>១០ ក្រាម</td><td>២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬ កន្លះស្លាបព្រាបាយ</td><td>វាល់កៀសស្មើ</td></tr>
<tr><td>២០ ក្រាម</td><td>៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬ១ ស្លាបព្រាបាយ</td><td>វាល់កៀសស្មើ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">៥០ ក្រាម</td><td>១០ស្លាបព្រាកាហ្វេ ឬ ១ស្លាបព្រាបាយកន្លះ</td><td>វាល់កំពុង</td></tr>
<tr><td>ឬ ៥ ស្លាបព្រាបាយ</td><td>វាល់ស្មើ</td></tr>
<tr><td>១០០ ក្រាម</td><td>៣ ស្លាបព្រាបាយ</td><td>វាល់កំពុង</td></tr>
</table>

ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	ស្ករត្នោតអាចមានសភាពជ្រាយ ឬរឹងខុសគ្នាបន្តិច តែបរិមាណមិនជាខុសគ្នាខ្លាំងទេ
	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	
ទឹកត្រី វែក បាយចំណុះ ២៥មល	០៨ ក្រាម ឬ ០៨ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាបាយ	ចូរវាល់មើលតើវែកដែលអ្នកប្រើមានចំណុះប៉ុន្មាន មុននឹងយកវាធ្វើជារង្វាល់ប្រចាំថ្ងៃ
	១០ ក្រាម ឬ១០មីលីលីត្រ	១+ ១/៥ ស្លាបព្រាបាយ	
	១០០ ក្រាម ឬ១០០ មីលីលីត្រ	១២ +១/២ ស្លាបព្រាបាយ ឬ៤ វែកបាយ (វែកចំណុះ២៥មីលីលីត្រ)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ ឬ ៥៥ មីលីលីត្រ	ប្រេងឆាស្រាលជាងទឹក ដែលប្រេងឆា៥លីត្រ គឺមានទម្ងន់តែ ៤.៤ គក
	៥០០ ក្រាម	កន្លះលីត្រ (ប្រហែល ១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ)	
ខ្ទឹមស	៥ ក្រាម	១ កំពឹស	១ដុំធំ អាចមាន ៩ ទៅ ១០ កំពឹស
	៥០ ក្រាម	១ ដុំ	
	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	
ម្រេច	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	
	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	

សម្គាល់៖ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេមានចំណុះ៣មីលីលីត្រ និង១ស្លាបព្រាបាយ មានចំណុះ៨មីលីលីត្រ (ស្លាបព្រាប្រើទូទៅ)

គន្លឹះក្នុងការចម្អិនដែលជួយរក្សាអាហារូបត្ថម្ភបានល្អ

ដើម្បីធានាថាអាហារដែលចម្អិននៅតាមផ្ទះ ក៏ដូចជាសាលារៀននាំមកគុណប្រយោជន៍ជាអតិបរមាសម្រាប់សុខភាព និងការលូតលាស់របស់កុមារ សូមព្យាយាមអនុវត្តតាមការណែនាំក្នុងវិធីចម្អិនក្នុងមុខម្ហូបនីមួយៗ ព្រមទាំងគន្លឹះសំខាន់ៗ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងផ្សំ គ្រឿងទេស និងការដាក់ស្ល តាមដំណាក់កាលចាំបាច់មួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

អំបិល និងការស្ល

- ដើម្បីធានាបាននូវបរិមាណអំបិលដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អាហារនៅសាលា សូមកុំបន្ថែមអំបិលទៅក្នុងបាយក្នុងពេលចម្អិន
- ចូរដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូតនៅចុងបញ្ចប់នៃការចម្អិនអាហារ ដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណអ៊ីយ៉ូតដែលអាចបាត់បង់កំឡុងពេលចម្អិនអាហារ។

អង្ករ និងការដាំបាយ

- ប្រសិនបើសាលារបស់អ្នកប្រើអង្ករដែលមានបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ ចូរលាងអង្ករថ្នមៗមួយដង ឬពីរដងមុនពេលចម្អិនដូចធម្មតា ដើម្បីចៀសវាងបាត់សារជាតិចិញ្ចឹមនៅផ្នែកខាងក្រៅនៃគ្រាប់អង្ករ
- ចូរដាក់ទឹកដាំបាយក្នុងបរិមាណល្មមដែលធ្វើឱ្យបាយឆ្អិនល្អ ចៀសវាងការដាក់ទឹកច្រើន និងជាត់ទឹកបាយចោល ព្រោះវាធ្វើឱ្យបាត់បង់សារជាតិចិញ្ចឹមក្នុងទឹកបាយដែលយើងជាត់ចោល។

ប្រូតេអ៊ីនដែលមានប្រភពពីសត្វ (សាច់ជ្រូក ត្រី ស៊ុត) និងការស្ល

- ចូរចម្អិនសាច់ជ្រូកឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដោយរម្ងាស់វាលើភ្លើងខ្លាំងល្មមប្រហែល៥នាទី មុនពេលដាក់ គ្រឿងទេសផ្សេងៗចូលបន្ថែម ដើម្បីឱ្យអស់បាក់តេរីដែលអាចមានក្នុងសាច់ជ្រូក និងបង្ការហានិភ័យ នៃជំងឺ និងធ្វើឱ្យសាច់ជ្រូកអស់ក្លិនឆ្អាប និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ផងដែរ
- ចូរចម្អិនសាច់ត្រីឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិនឆ្អាប និងបង្ការហានិភ័យនៃជំងឺដែលបណ្តាលមកពីអាហារ
- សម្រាប់ស៊ុតក៏ដូចគ្នា ចូរចម្អិនវាឱ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីកាត់បន្ថយក្លិនឆ្អាប និងបង្ការហានិភ័យនៃជំងឺដែលបណ្តាលមកពីអាហារ។

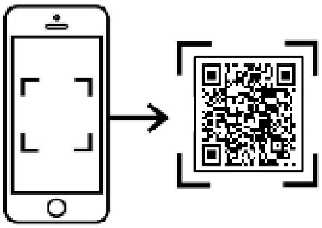
បន្លែ (មើម ផ្លែ និងស្លឹក) និងការស្ល

- ចូរចម្អិនបន្លែមើម និងផ្លែដែលរឹងដូចជាដំឡូង ល្ពៅ និងការ៉ុតត្រឹមតែវាទន់ឆ្អិនល្អទៅបានហើយ ដើម្បីជួយរក្សាសារជាតិចិញ្ចឹមរបស់វា។ ពេលស្ល អ្នកអាចបង់វាក្នុងសម្លមុនគេបន្តិច រួចសឹមបន្តដាក់ ប្រភេទដែលឆាប់ឆ្អិន និងបន្លែស្លឹកផ្សេងៗទៀតតាមក្រោយប្រសិនបើមាន
- ដើម្បីរក្សាសារជាតិចិញ្ចឹមបានល្អ ចូរបង់ស្ពៃ ត្រកួន ត្រឡាច ពិសេសប៉េងប៉ោះនៅជិតចុងបញ្ចប់នៃការស្ល ហើយចម្អិនវាឱ្យស្រពាប់បានហើយ កុំឱ្យយូរពេក (ចៀសវាងឆ្អិនខ្លាំងជ្រុល ឬល្ហួយ)។
- បន្លែបន្ថែមដូចជាស្លឹកបាស ស្លឹកម្រុំ ជ្ជី ស្លឹកល្ពៅ ស្ពៃ ជី ម្អម ត្រូវដាក់វានៅចុងបញ្ចប់នៃការស្ល និងបង់ចូល ដោយទុកឱ្យស្រពាប់និងបិទភ្លើង ដើម្បីកុំវាឆ្អិនជ្រុល បាត់បង់ក្លិនឈ្ងុយ ពិសេសសារធាតុចិញ្ចឹម។

មុខម្ហូបទី១
ការចម្អិនបាយ

បាយ គឺជាអាហារចម្បងដែលជនជាតិអាស៊ីភាគច្រើននិយមបរិភោគរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីទ្រទ្រង់រាងកាយ។ បាយត្រូវបានចម្អិនពីអង្ករធម្មតា ឬអង្ករបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិជាមួយទឹកស្អាត។ ប្រជាជនកម្ពុជាបរិភោគបាយជាមួយសម្លទឹក សម្លគោកច្រើនមុខផ្សេងៗ។

ស្កេន QR កូដនេះ ដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីការចម្អិនបាយដោយប្រើខ្ទះត្នោត (បរិមាណអង្ករច្រើន)



គ្រឿងផ្សំ

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
អង្ករធម្មតា ឬអង្ករបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ	១,១៥ គីឡូក្រាម	៤,៥ (កំប៉ុងទឹកដោះគោ)	១១,៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ចូរប្រើជញ្ជីងសម្រាប់ថ្លឹងពេលដែលអង្ករមានបរិមាណច្រើន
ទឹកស្អាត	០,៥លីត្រ	១ដបទឹកសុទ្ធ ០,៥លីត្រ	៥លីត្រ	ប្រើរង្វាល់	បរិមាណទឹកអាចប្រែប្រួលទៅតាមប្រភេទអង្ករបាយរឹង ឬទន់

ការចម្អិនបាយនៅតាមផ្ទះធម្មតា(បរិមាណអង្ករតិច)

ការរៀបចំ

១- យកអង្ករក្នុងបរិមាណដែលត្រូវការដាក់ក្នុងឆ្នាំង រួចយកទៅលាងជាមួយទឹកស្អាត១ដង ឬ២ដង និងចាក់ទឹកលាងនោះចេញឱ្យអស់។ សម្គាល់៖ បើអ្នកលាងច្រើនដងពេកអាចធ្វើឱ្យបាត់បង់សារជាតិចិញ្ចឹម ក្លិនក្រអូបនិងរសជាតិរបស់វាបាន។

២- ចាក់ទឹកចូលក្នុងឆ្នាំងដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអង្ករ១ភាគត្រូវប្រើទឹក២ភាគ។ អ្នកអាចប្រើម្រាមដៃដើម្បីវាស់ស្ទង់បរិមាណអង្ករនិងទឹក ឬពិនិត្យតាមលេខកំណត់ទឹកនិងអង្ករ (សម្រាប់ឆ្នាំងអគ្គិសនី)។ ចៀសវាងការដាក់ទឹកច្រើនពេក និងជាត់ទឹកបាយចេញព្រោះវាធ្វើឱ្យខាតបង់សារធាតុចិញ្ចឹម។

ការចម្អិន

១- បន្ទាប់ពីបង្កាត់ភ្លើងរួចរាល់ យកឆ្នាំងបាយដែលបានត្រៀមរួចរាល់ដាក់លើចង្ក្រាន ហើយដាក់ភ្លើងឱ្យខ្លាំងល្មមរហូតដល់ទឹកពុះ។

២- បន្ទាប់ពីបាយពុះហើយ ចូរបន្ថយភ្លើងចេញ (ទុកប្រហែល២០%) ដើម្បីផ្អំឱ្យបាយឆ្អិនតាមសម្រួល។

ការចម្អិនបាយដោយប្រើខ្ទះត្នោត (បរិមាណអង្ករច្រើន)

របៀបរៀបចំ

១ យកអង្ករដែលបានត្រៀម ហើយលាងជាមួយទឹកស្អាត១ដងឬ២ដង រួចទុកមួយអន្លើ។

២ ដាក់ទឹកចូលខ្ទះតាមចំនួនអង្ករហើយដាំឱ្យពុះ (អង្ករ១ភាគ ត្រូវដាក់ទឹក២ភាគ)

របៀបចម្អិន

១ យកអង្ករដែលលាងស្អាត ហើយនោះទៅរោយក្នុងទឹកកំពុងពុះរហូតដល់អស់ រួចគ្រប គម្របខ្ទះត្នោត ដាំបាយឱ្យជិត កុំឱ្យខ្យល់ចូល ដើម្បីឱ្យបាយឆាប់ឆ្អិន

២ ពេលបាយពុះរីងទឹកអស់ ត្រូវដកអុស បន្ថយភ្លើង ៥០%។ កម្ដៅភ្លើងនឹងថយទៅៗ៣០នាទី ក្រោយ កម្ដៅថមថយនៅប្រហែល ១០%ជាពេលដែលបាយឆ្អិន

៣ ចូរត្រួតពិនិត្យមើលស្ថានភាពបាយរហូតដល់ឆ្អិនល្អ ចៀសវាងកុំឱ្យបាយឆៅ និងបាយខ្លោច។

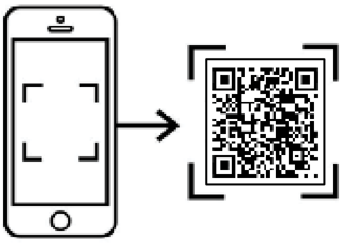
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

បាយផ្ដល់ថាមពលដល់រាងកាយ។ យើងគួរទទួលទានបាយក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់ (មិនច្រើន មិនតិចពេក)។

មុខម្ហូបទី២ បាយឆាសណ្ដែកកួរ និងស៊ុតទា

បាយឆាសណ្ដែកកួរនិងស៊ុតទា គឺជាប្រភេទម្ហូបឆា គោក ដែលផ្សំឡើងដោយមាន បាយ ស៊ុតទា បន្លែ និងគ្រឿងទេស។ បាយឆាជាអាហារដែលមិនចាំបាច់ បរិភោគជាមួយសម្លទេ។

ស្កេន QR កូដនេះ ដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីការចម្អិន “បាយឆាសណ្ដែកកួរ និងស៊ុតទា”



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ស៊ុតទា	៤គ្រាប់	២០០ក្រាម	២គីឡូក្រាម	៣២ គ្រាប់	ចូរជ្រើសរើសស៊ុតទា ដែលថ្មីល្អនិងគ្រាប់ធំៗ។ ជាធម្មតាស៊ុតទាដែលធំល្អ មានចំនួន១៦គ្រាប់ ក្នុង១គីឡូក្រាម។
សណ្ដែកកួរ	៤០០ក្រាម	១ក្ដាប់ដៃកូនក្មេង	៤ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ចូរជ្រើសរើសប្រើសណ្ដែកកួរដែលនៅខ្ចី ស្រួយល្អ
ការ៉ុត	១០០ក្រាម	១ មើមតូច	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	

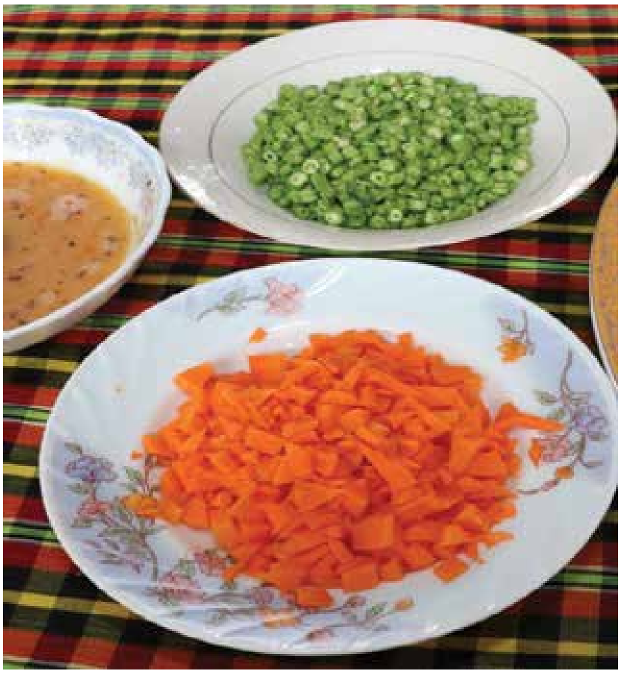
បាយ (ចម្អិនពីអង្ករធម្មតាឬ អង្ករបញ្ចូលមីក្រូសារជាតិ)	១១,៥ គីឡូក្រាម (អង្ករ)	៤,៥(កំប៉ុងទឹកដោះគោ)	១១,៥ គីឡូក្រាម (អង្ករ)	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ចូរដាំបាយកុំឱ្យជ្រាយពេក ព្រោះបាយជ្រាយពេលឆាទៅមិនស្អួតល្អ និងឱ្យបាយឆាមិនសូវឆ្ងាញ់
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ	អាចបង្កើនប្រេងឆាបន្តិចក៏បាន ព្រោះជាម្ហូបឆា និងមានបាយផង
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	
ម្រេច	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	បរិមាណម្រេចអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ភារចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ ដាំបាយឱ្យឆ្អិនហើយជ្រួយឱ្យ ត្រសុស ទុកមួយឡែក

២ យកសណ្តែកកួរនិងការ៉ុតលាងទឹកឱ្យស្អាតហើយកាត់ក្បាលទាំងសងខាងចេញ រួចហាន់តូចៗល្អិតប្រហែល១សង់ទីម៉ែត្រ និងដាក់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



៣ គោះស៊ុតទាដាក់ក្នុងចាន រួចដាក់ទឹកត្រីនិងស្ករត្នោតដែលបានវាល់ទុកត្រឹមតែពាក់កណ្តាលចូលសិន ហើយកូរឱ្យរលាយសព្វចូលគ្នា

៤ យកខ្ទឹមសមកដំ រួចបកសំបក ហើយចិញ្ច្រាំឱ្យហ្មត់ទុកដាក់ក្នុងចានមួយអន្លើ។

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងខ្ទះដាក់លើចង្ក្រាន ហើយចាក់ប្រេងឆាចូលបន្តិច ទុកឱ្យក្តៅ បន្ទាប់មកចាក់ស៊ុតទា ដែលបានលាយគ្រឿងផ្សំរួចចូល ឆាត្រលប់ឱ្យឆ្អិន (បំបែកដុំតូចៗ) និងដួសទុកមួយឡែក

២ បន្ទាប់ពីដួសស៊ុតទាចេញ ហើយចាក់ប្រេងឆាដែលនៅសល់ចូលទុកឱ្យក្តៅ រួចចាក់ខ្ទឹមសដែលបានចិញ្ច្រាំរួចចូល លីងឱ្យឈ្មុយ

៣ រួចបន្តចាក់ការ៉ុតចូលក្នុងខ្ទះឆាប្រហែល២នាទី ហើយចាក់សណ្តែកកួរចូលឆាចូលគ្នាឱ្យសព្វ៣០វិនាទី

៤ ហើយដាក់បាយចូលឆាឱ្យសព្វ រួចដាក់ស៊ុតទាដែលបានរៀបចំរួចចូលឆាឱ្យសព្វម្តងទៀត

៥ ហើយដាក់ម្រេចនិងស្លឹកខ្ទឹមចូល ឆាឱ្យសព្វម្តងទៀត។ បិទភ្លើងរួចហើយថែមអំបិលអ៊ីយ៉ូតចូល និងជ្រួយឱ្យសព្វល្អ រួចជាការស្រេច។

ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារ និងជួយឱ្យពួកគេវៃឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ
- ស៊ុតគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងស័ង្កសី
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យរាងកាយ និងសាច់ដុំយើងរឹងមាំ
  - ស័ង្កសីជួយឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរឹងមាំ
- ការ៉ុតមានផ្ទុកវីតាមីនអា (A) ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។

មុខម្ហូបទី៣
ឆាល្ពៅនិងស៊ុតទា

ឆាល្ពៅនិងស៊ុតទា គឺជាប្រភេទម្ហូបឆាគោក ដែលផ្សំឡើងពីផ្លែល្ពៅទុំ ស៊ុតទា និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ ឆាល្ពៅស៊ុតទា គឺជាប្រភេទម្ហូបឆាសម្រាប់បរិភោគជាមួយបាយ។

គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

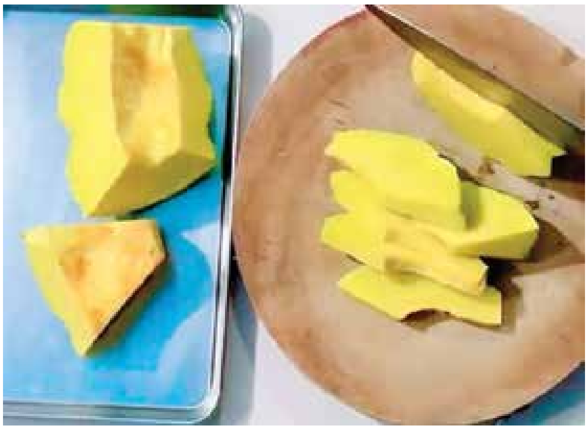
ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ស៊ុតទា	២០០ក្រាម	៤គ្រាប់	២គីឡូក្រាម	៣២ គ្រាប់	ចូរជ្រើសរើសស៊ុតទា ដែលថ្មីល្អនិងគ្រាប់ធំៗ។ ជាធម្មតា ស៊ុតទាដែលធំល្អ មានចំនួន ១៦គ្រាប់ ក្នុង១គីឡូក្រាម។
ផ្លែល្ពៅ	៥០០ក្រាម	១ផ្លែតូច	៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ចូរប្រើល្ពៅទុំល្អទើបមានរសជាតិឆ្ងាញ់
ទឹកស្អាត	៥០ មីលីលីត្រ	៦ ស្លាបព្រាបាយ	០,៥លីត្រ	១ ដបទឹកសុទ្ធ (ចំណុះកន្លះ លីត្រ)	ចូរប្រើទឹកស្អាតសម្រាប់បរិភោគរាល់ពេលចម្អិនអាហារ
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រា បាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធ ចំណុះកន្លះ លីត្រ	អាចបង្កើនប្រេងឆាបន្តិចក៏បាន ព្រោះជាម្ហូបឆា

ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	
ម្រេច	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	បរិមាណម្រេចអាច បន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកល្ពៅទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយចិតសំបកចេញ ពុះល្ពៅយកគ្រាប់ចេញ និងហាន់សាច់ល្ពៅជារាងចង្វាមូល ឬដុំៗតាមការចូលចិត្តទុកមួយឡែក



២ គោះស៊ុតទាដាក់ក្នុងចានគោម ហើយលាយជាមួយស្ករត្នោត និងទឹកត្រីពាក់កណ្ដាល កូរឱ្យសព្វចូលគ្នាល្អ ទុកមួយឡែក

៣ យកខ្ទឹមស មកបកសំបក ហើយចិញ្ច្រាំឱ្យហ្មត់ល្មម ទុកដាក់ក្នុងចានមួយអន្លើ

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងខ្ទះដាក់លើចង្ក្រាន ហើយចាក់ប្រេងឆាចូលបន្តិច ទុកឱ្យក្ដៅ បន្ទាប់មកចាក់ស៊ុតទា ដែលបានលាយគ្រឿងផ្សំរួចចូល ឆាត្រលប់ ឱ្យឆ្អិន (បំបែកដុំតូចៗ) និងដួសទុកមួយឡែក

២ បន្ទាប់ពីដួសស៊ុតទាចេញ ហើយចាក់ប្រេងឆាដែលនៅសល់ចូលទុកឱ្យក្តៅ រួចចាក់ខ្ទឹមសដែលបានចិញ្ច្រាំរួចចូល លីងឱ្យឈ្ងុយ

៣ រួចដាក់ល្ពៅចូលឆាឱ្យសព្វ ដាក់ទឹកត្រី និងស្ករត្នោតពាក់កណ្តាលទៀតចូល និងចាក់ទឹកចូល។ ពេលឆាល្ពៅ អ្នកអាចចាក់ទឹកបន្តិច និងគ្របគំរបដើម្បីឱ្យល្ពៅ ឆាប់ទន់ និងឆ្អិនល្អ។

៤ រួចដាក់ស៊ុតទាចូល និងឆាឱ្យសព្វប្រហែល៥នាទីដាក់ស្លឹកខ្ទឹម ចូល ឆាឱ្យសព្វ។ បិទភ្លើងរួចដាក់អំបិលចូល កូរឱ្យសព្វជាការស្រេច។

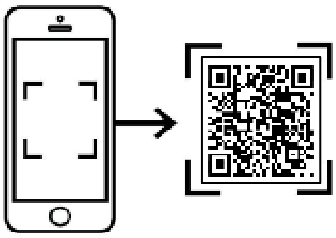
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារ និងជួយឱ្យពួកគេឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ
- ស៊ុតគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងស័ង្កសី
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យរាងកាយ និងសាច់ដុំយើងរឹងមាំ
  - ស័ង្កសីជួយឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរឹងមាំ
- ល្ពៅមានផ្ទុកវីតាមីនអា (A) ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។

មុខម្ហូបទី៤ ឆាននោង និងស៊ុតទា

ឆាននោងស៊ុតទា គឺជាប្រភេទម្ហូបឆាគោក ដែលផ្សំឡើងពីផ្លែននោង ស៊ុតទា និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ ឆាននោងស៊ុតទា គឺជាប្រភេទម្ហូបឆាសម្រាប់បរិភោគជាមួយបាយ។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីការចម្អិន “ឆាននោងនិងស៊ុតទា”



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាស់	បរិមាណ	រង្វាស់	
ស៊ុតទា	២០០ក្រាម	៤គ្រាប់	២គីឡូក្រាម	៣២ គ្រាប់	ចូរជ្រើសរើសស៊ុតទា ដែលថ្មីល្អ និងគ្រាប់ធំៗ។ ជាមធ្យមស៊ុតទាដែលធំល្អ មានចំនួន១៦គ្រាប់ក្នុង១គីឡូក្រាម។
ននោងមូល ឬជ្រុង	៥០០ក្រាម (ចិតសំបករួច)	៣ ផ្លែតូច	៥ គីឡូក្រាម (ចិតសំបករួច)	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ចូរប្រើននោងមូល ឬជ្រុង ដែលបេះថ្មីៗ នៅខ្ចីល្អ គ្រាប់មិនរឹង សាច់មិនមានសរសៃទើបឆ្ងាញ់
ទឹកស្អាត	៥០ មីលីលីត្រ	៦ស្លាបព្រាបាយ	០,៥លីត្រ	១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ)	ចូរប្រើទឹកស្អាតសម្រាប់ទទួលទាន

គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ (ប្រហែល)	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ	អាចបង្កើនប្រេងឆាបន្តិចក៏បាន ព្រោះជាម្ហូបឆា
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ស្លាបព្រាបាយ	
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកននោងទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ចិតសំបកចេញ និងហាន់ជាដុំៗតាមការចូលចិត្ត និងទុកមួយឡែក

២ គោះស៊ុតទាដាក់ក្នុងចានគោម ហើយលាយជាមួយស្ករ និងទឹកត្រីពាក់កណ្តាល កូរឱ្យសព្វចូលគ្នាល្អ ទុកមួយឡែក។

៣ យកខ្ទឹមសមកដំ រួចបកសំបកចេញ និងចិញ្ច្រាំឱ្យតូចៗល្អិតដាក់ក្នុងកូនចាន។ ស្លឹកខ្ទឹមត្រូវលាងទឹកឱ្យបានស្អាតហើយ ហាន់ល្អិតៗទុកដាក់ក្នុងកូនចានមួយអន្លើ។

របៀបចម្អិន

១ ដាក់ខ្ទះលើភ្លើងឱ្យក្តៅ ហើយចាក់ប្រេងឆាចូល ដាក់ខ្ទឹមសដែលចិញ្ច្រាំរួចចូលលីងឱ្យឈ្ងុយ រួចដួសខ្ទឹមលីងដាក់ក្នុងចានទុកមួយអន្លើ។ (យើងដួសខ្ទឹមលីងចេញសិនដើម្បីកុំឱ្យវាជាប់ស៊ុតទាទាំងអស់ និងមិនមានក្លិនឈ្ងុយក្នុងបន្លែ)

២ ដាក់ស៊ុតទាលាយគ្រឿងចូលខ្ទះហើយឆាឱ្យឆ្អិនសព្វ និងបំបែកជាដុំតូចៗ។

៣ បន្ទាប់មក ដាក់នននោង ចូលបន្លែម ចាក់ខ្ទឹមលីង ដាក់ស្ករ និងទឹកត្រី ដែលនៅសល់ និងចាក់ទឹកថែម បន្តិច ហើយឆាប្រហែល៣នាទី រួចដាក់ស្លឹកខ្ទឹមចូលច្របល់ឱ្យសព្វ។

៤ បិទភ្លើងឱ្យអស់ រួច **ដាក់អំបិលចូល** កូរឱ្យសព្វជាការស្រេច។

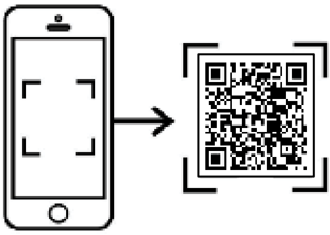
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារ និងជួយឱ្យពួកគេវៃឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ
- ស៊ុតគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងស័ង្កសី
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យរាងកាយ និងសាច់ដុំយើងរឹងមាំ
  - ស័ង្កសីជួយឱ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរឹងមាំ
- កុមារគួរញ៉ាំបន្លែឱ្យបានច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រោះបន្លែមានវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែដែលអាចជួយការពារពួកគេពីជំងឺបាន។

មុខម្ហូបទី៥ ឆាបន្លែគ្រប់មុខនិង សាច់ជ្រូកបីជាន់

ឆាបន្លែគ្រប់មុខ គឺជាប្រភេទម្ហូបឆាគោក ដែលផ្សំឡើងពីសាច់ជ្រូកបីជាន់ ការ៉ុត ប៉េងប៉ោះ សណ្តែកកួរ ស្ពៃក្រញាញ់ ល្ពៅ និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ ឆាបន្លែគ្រប់មុខ គឺជាប្រភេទម្ហូបឆាសម្រាប់បរិភោគជាមួយបាយ។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីមុខម្ហូប “ឆាបន្លែគ្រប់មុខ និងសាច់ជ្រូកបីជាន់”



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
សាច់ជ្រូកបីជាន់	២០០ក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	២គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	អាចប្រើសាច់ប្រភេទផ្សេងតាមការចូលចិត្ត
ប៉េងប៉ោះ	១០០ក្រាម	២ផ្លែ	១គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	អាចប្រើប៉េងប៉ោះទុំ ឬស្រគាលទៅតាមការចូលចិត្ត
ការ៉ុត	១០០ក្រាម	កន្លះផ្លែ	១គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	
សណ្តែកកួរ	១០០ក្រាម	៥ដើម	១គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	សម្រាប់ការចម្អិនជាលក្ខណៈគ្រួសារតាមផ្ទះ អ្នកអាចជ្រើសរើសប្រើ ប្រភេទបន្លែ

ស្ពៃក្រញាញ់	១០០ក្រាម	១ដើម	១គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	ចម្រុះផ្សេងៗ ទៀតទៅតាមការចូលចិត្ត តែគួរមានទាំងបន្លែ លឿង និងបៃតងទើបជាការប្រសើរសម្រាប់សុខភាព
ល្ពៅ	១០០ក្រាម	១ដុំ	១គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង	
ទឹកស្អាត	៥០មីលីលីត្រ	៦ស្លាបព្រាបាយ	០,៥លីត្រ	១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ	
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ	អាចបង្កើនប្រេងឆាបន្តិចក៏បានព្រោះជាម្ហូបឆា
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	
ម្រេចហ្មត់	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	បរិមាណម្រេចអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ - យកល្ពៅនិងការ៉ុតទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយចិតសំបកចេញ និងលាងទឹកម្តងទៀត ក្រោយពេលចិតសំបករួចនិងបន្ទាប់មកហាន់ជាដុំស្តើងៗតាមការចូលចិត្តទុកមួយឡែក។
- យកស្ពៃនិងសណ្តែកកួរទៅលាងទឹកឱ្យស្អាតហើយកាត់គល់ចោល និងកាត់ខ្លីៗ ប្រវែង១ចង្អុលដៃ។ យកប៉េងប៉ោះទៅលាងទឹកឱ្យស្អាតហើយកាត់ជាដុំៗ។

២ យកសាច់ជ្រូកបីជាន់លាងទឹកឱ្យស្អាត រួចហាន់ស្តើងតូចៗទុកដាក់ក្នុងចាន

៣ យកខ្ទឹមសមកដំ រួចបកសំបកចេញ និងចិញ្ច្រាំឱ្យតូចៗល្អិតដាក់ក្នុងកូនចាន។ ស្លឹកខ្ទឹមត្រូវលាងទឹកឱ្យបានស្អាត ហើយហាន់ល្អិតៗទុកដាក់ក្នុងកូនចានមួយអន្លើ។

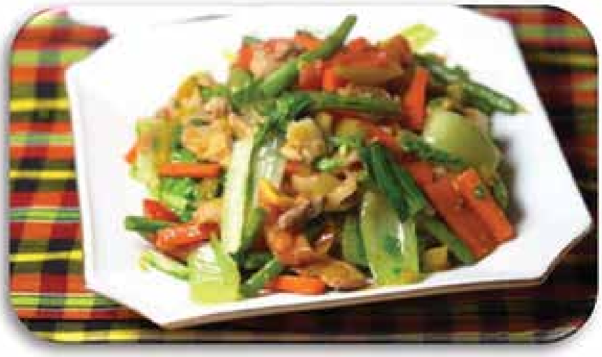
របៀបចម្អិន

១ ដាក់ឆ្នាំងលើភ្លើងឱ្យក្តៅ ហើយចាក់ប្រេងឆាចូលបន្ថយភ្លើងឱ្យនៅត្រឹមតែល្មម រួចចាក់ ខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំលីងឱ្យឈ្ងុយ

២ ដាក់សាច់ជ្រូកចូលហើយឆារហូតដល់ឆ្អិនរួចដាក់ស្ករត្នោត ទឹកត្រី និងទឹកចូលបន្តិច ហើយរម្ងាស់ប្រហែល៥នាទី ដើម្បីឱ្យសាច់ជ្រូកឆ្អិនល្អ

៣ ដាក់ការ៉ុត និងល្ពៅចូលឆាឱ្យឆ្អិន ទើបដាក់សណ្ដែកកួរចូល ឆាត្រលប់ចុះឡើង ទើបដាក់ប៉េងប៉ោះ និងស្ពៃចូល រួចឆារហូតទឹកសម្លឆាពុះ

៤ ពេលវាពុះហើយ ដាក់ឆ្នាំងចុះពីលើចង្ក្រាន ហើយដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូត និងស្លឹកខ្ទឹមចូល ហើយកូរឱ្យសព្វល្អជាការស្រេច។



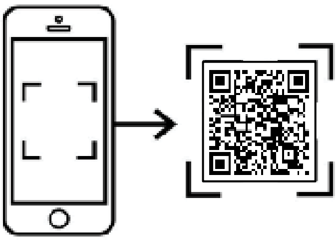
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារ និងជួយឱ្យ ពួកគេវៃឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ ។
- សាច់ជ្រូកគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន ជាតិដែក និងស័ង្កសីៈ
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារទទួលបានរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់
  - ស័ង្កសីជួយដល់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយឱ្យរឹងមាំ។
- ល្ពៅ និងការ៉ុតមានផ្ទុកវីតាមីនអា(A)ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។
- ស្ពៃមានជាតិដែក កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា (A)។ កាល់ស្យូមជួយថែរក្សាធ្មេញ និងឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ។
- ប៉េងប៉ោះមានផ្ទុកវីតាមីនសេ (C) ដែលជួយរាងកាយប្រឆាំងនឹងជំងឺ ជួយស្បែក និងជួយឱ្យមានថាមពលដល់រាងកាយ។

មុខម្ហូបទី៦
ស្ងោរស្ពៃនិងត្រីផ្ទក់

ស្ងោរស្ពៃនិងត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ គឺជាប្រភេទម្ហូបទឹក ដែលផ្សំឡើងពីត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ ស្ពៃ ទឹក និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ ស្ងោរស្ពៃនិងត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ គឺជាប្រភេទសម្លទឹក ដែលគេបរិភោគជាមួយបាយ។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីមុខម្ហូប "ស្ងោរស្ពៃនិងត្រីផ្ទក់"



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ	២០០ក្រាម (សម្អាតរួច)	៤ កង់ សាច់ត្រី	២គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្រាប់ការចម្អិនលក្ខណៈគ្រួសារតាមផ្ទះ អ្នកអាចជ្រើសរើសប្រភេទត្រី និងស្ពៃផ្សេងៗទៀតទៅតាមការនិយមចូលចិត្ត
ស្ពៃក្រញាញ់	៥០០ក្រាម	១០ ដើម	៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	

ទឹកស្អាត	១ លីត្រ	២ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ	១០ លីត្រ	កន្លះធុងស្តេត្រូ (ចំណុះ ២០ លីត្រ)	ធុងស្តេត្រូ អាចប្រើសម្រាប់ដាក់ទឹកធម្មតា និងហាមប្រើសម្រាប់ដាក់ទឹក និងអាហារក្តៅ
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្តាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួស ក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	
ម្រេចហ្មត់	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	បរិមាណម្រេចអាចដាក់តាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចដាក់តាមការចូលចិត្ត របស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

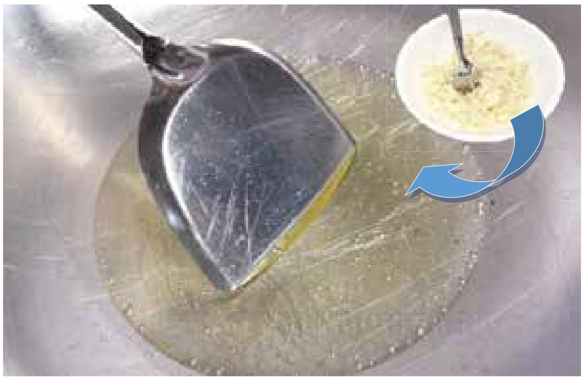
១ យកត្រីដែលបានលាងសម្អាតរួចហើយមកកាត់ជាកង់តូចៗល្មមកម្រាស់ ប្រហែល២សង់ទីម៉ែត្រ

២ យកស្ពៃក្រញ៉ាញ់មកកាត់ឫស រួចលាងទឹកឱ្យស្អាត និងយកស្លឹកពណ៌លឿងចាស់ៗចោល រួចកាត់កង់ៗខ្លី ប្រវែងប្រហែល១ចង្អុលដៃ និងយកដាក់ក្នុងកញ្ច្រែងទុកឱ្យស្រស់ទឹក

៣ ចិញ្ច្រាំខ្ទឹមសឱ្យតូចៗល្អិតដាក់ក្នុងកូនចានទុកមួយអន្លើ ស្លឹកខ្ទឹមត្រូវលាងទឹកឱ្យបានស្អាតហើយកាត់កង់ៗ១ ថ្នាំងដៃ ឬហាន់ល្អិតៗទុកដាក់ក្នុងកូនចានមួយអន្លើ។

របៀបចម្អិន

១ ដាក់ឆ្នាំងលើភ្លើងឱ្យក្តៅ ហើយចាក់ប្រេងឆាចូល រួចបំពងខ្ទឹមសឱ្យឈ្ងុយ ហើយដាក់ក្នុងចានទុកមួយអន្លើ



២ ចាក់ត្រីកាត់កង់រួចចូល ចៀនឱ្យឆ្អិនល្មម (អស់ទឹករស) រួចដួសទុកមួយអន្លើ

៣ ហើយចាក់ទឹកស្អាតចូល ដាំរហូតដល់ពុះ រួចដាក់ត្រី ស្ករ ទឹកត្រីចូល រួចទុកឱ្យពុះម្តងទៀត

៤ រួចចាក់ស្ពៃចូល ដាក់ខ្ទឹមបំពងបិទភ្លើង និងគ្របឆ្នាំងឱ្យជិតទុកប្រហែល ១នាទី

៥ បិទភ្លើងឱ្យអស់រួចដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូតចូលក្នុងឱ្យសព្វ និងដាក់ស្លឹកខ្ទឹមចូលជាការស្រេច។

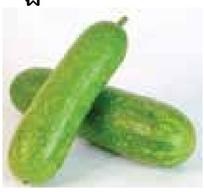
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារ និងជួយឱ្យពួកគេវៃឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ។
- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារបង្កើតរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់
- ស្ពៃមានជាតិដែក កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា (A)
  - កាល់ស្យូមជួយថែរក្សាធ្មេញ និងឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ
  - វីតាមីនអា (A) ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែកនិងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។

មុខម្ហូបទី៧ ស្ងោរត្រឡាច និងសាច់ជ្រូកបីជាន់

ស្ងោរត្រឡាចនិងសាច់ជ្រូកបីជាន់គឺជា ប្រភេទម្ហូបទឹក ដែលផ្សំឡើងដោយមានសាច់ជ្រូកស្ងោរជាមួយត្រឡាច និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ ស្ងោរត្រឡាចនិងសាច់ជ្រូកបីជាន់នេះគឺជាប្រភេទសម្លទឹក ដែលគេបរិភោគជាមួយបាយ។

គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
សាច់ជ្រូកបីជាន់	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	២ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្រាប់ការចម្អិនតាមគ្រួសារ អ្នកអាចប្រើសាច់ប្រភេទផ្សេងក៏បាន
ត្រឡាច 	៤០០ ក្រាម	១ ផ្លែតូច	៤ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ចូរជ្រើសរើសយកផ្លែត្រឡាចខ្ចី និងបេះថ្មីៗ ទើបមាន រសជាតិឆ្ងាញ់
ការ៉ុត	១០០ ក្រាម	១ ផ្លែតូច	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្រាប់ការចម្អិនតាមគ្រួសារ យើងអាចមិនដាក់ការ៉ុតក៏បាន
ទឹកស្អាត	១ លីត្រ	២ ដបទឹកសុទ្ធ កន្លះលីត្រ	១០ លីត្រ	កន្លះធុងស្តេត្រូ (២០ លីត្រ)	ធុងស្តេត្រូអាចប្រើសម្រាប់ដាក់ទឹកធម្មតា តែហាមប្រើសម្រាប់ដាក់អាហារក្តៅ

គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ (ប្រហែល)	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្ដាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	
ម្រេចហ្មត់	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	បរិមាណម្រេចអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកត្រឡាច លាងទឹកសម្អាតដី សត្វល្អិត ឬស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ ហើយកាត់ក្បាលទាំងសងខាងចេញ។ រួចចិតសំបកចេញឱ្យស្អាត លាងទឹកម្តងទៀត និងកាត់ជាដុំជ្រុងៗប្រហែល២សង់ទីម៉ែត្រ ទុកមួយអន្លើ

២ យកការ៉ុត លាងទឹកសម្អាតដី សត្វល្អិត ឬស្នាមប្រឡាក់ផ្សេងៗ ហើយកាត់ក្បាលចេញ។ រួចហើយចិតសំបកចេញឱ្យស្អាត លាងទឹកម្តងទៀត និងកាត់ជាដុំជ្រុងៗប្រហែល២សង់ទីម៉ែត្រ ទុកមួយអន្លើ

៣ យកសាច់ជ្រូកមកលាងទឹក ហើយ ចៀរយកស្បែកចេញ។ ហាន់សាច់ស្តើងៗ រួចចិញ្ច្រាំឱ្យល្អិត ចំណែកស្បែកជ្រូកអាចហាន់ជាដុំតូចៗ

៤ យកខ្ទឹមសមកដំ រួចបកសំបក ហើយចិញ្ច្រាំឱ្យហ្មត់ទុកដាក់ក្នុងចានមួយអន្លើ។ ស្លឹកខ្ទឹមត្រូវលាងទឹកឱ្យបានស្អាត កាត់ឫសចេញ ហើយកាត់កង់ៗ១ថ្នាំងដៃ ឬហាន់ល្អិតៗទុកដាក់ ក្នុងកូនចានមួយអន្លើ។

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន ហើយចាក់ប្រេងឆាចូលទុកឱ្យក្ដៅទើបចាក់ខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំចូល លីងឱ្យឈ្ងុយ

២ បន្ទាប់មកដាក់សាច់ចិញ្ច្រាំចូល រួចថែមទឹកត្រី ស្ករហើយឆាឱ្យស្ងួត ទើបចាក់ទឹកចូល និងដាំឱ្យពុះ

៣ រួចដាក់ត្រឡាច និងការ៉ុតចូលស្ងោរឱ្យពុះប្រហែល៣នាទីបន្ថែមទៀត រួចដួសពពុះចេញ។

៤ បិទភ្លើងនិងដាក់ម្រេច អំបិលអ៊ីយ៉ូត និងស្លឹកខ្ទឹមចូលដើម្បីឱ្យមានរសជាតិ និងក្លិនឈ្ងុយ ជាការស្រេច

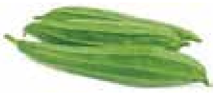
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារ និងជួយឱ្យ ពួកគេឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ។
- សាច់ជ្រូកគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន ជាតិដែក និងស័ង្កសី៖
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារទទួលបានរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់
  - ស័ង្កសីជួយដល់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយឱ្យរឹងមាំ
- ការ៉ុតមានផ្ទុកវីតាមីនអា (A) ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។

មុខម្ហូបទី៨
សម្លប្រហើរត្រី

សម្លប្រហើរ គឺជាប្រភេទម្ហូបទឹក ដែលផ្សំឡើងពីត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ ល្ពៅ ននោង ផ្ទី ស្លឹកបាស ត្រួយល្ពៅ ទឹកស្អាត និងគ្រឿងទេស មួយចំនួន។ សម្លប្រហើរ គឺជាប្រភេទសម្លទឹកសម្រាប់បរិភោគ ជាមួយបាយ។

គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ	២០០ក្រាម (សម្អាតរួច)	៤ កង់សាច់ត្រី	២គីឡូក្រាម (សម្អាតរួច)	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្រាប់ការចម្អិនតាមផ្ទះ គេអាចប្រើត្រីប្រភេទផ្សេងក៏បាន
ល្ពៅ	១០០ក្រាម	១ ដុំតូច	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ប្រជាជនខ្មែរមានការនិយមជ្រើសរើសប្រភេទបន្លែផ្លែ និងស្លឹកផ្សេងៗទៀតផងដែរ សម្រាប់សម្លនេះ ដូចជាផ្សិត ត្រឡាចជាដើម។
ននោង 	១០០ក្រាម	១ ផ្លែតូច	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ផ្ទី	១០០ក្រាម	១ ក្តាប់ដៃ	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ត្រួយល្ពៅ	១០០ក្រាម	១ ក្តាប់ដៃ	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ស្លឹកបាស	១០០ ក្រាម	១ ក្តាប់ដៃ	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	

ទឹកស្អាត	១ លីត្រ		១០លីត្រ	កន្លះធុង ស្តេ ត្រៀ	
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធចំណុះកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្តាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី ឬប្រហុក	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	ទឹកត្រីអាចប្រើជំនួសប្រហុកបានព្រោះងាយស្រួលរក្សាទុក និងពិនិត្យគុណភាព។
ខ្ទឹមស	៥០ ក្រាម	១ ដុំ	៥០០ ក្រាម	១០ ដុំ	គ្រឿងទេសទាំងនេះជួយបំបាត់ក្លិនឆ្អាបរបស់ត្រី និងជួយឱ្យសម្លមានក្លិនឈ្ងុយ។ បរិមាណរបស់វាអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស រមៀតមិនត្រូវដាក់ច្រើនទេ ព្រោះវាអាចមានក្លិនក្រពុលពេក
ស្លឹកគ្រៃ (គល់ឬស្លឹក)	១០០ ក្រាម	៥ដើម	១គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
រំដេង	២០ ក្រាម	១កូនដុំ	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
រមៀត	១០ ក្រាម	១កូនដុំ	១០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ខ្ចាយ	២០ ក្រាម	១កូនដុំ	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ស្លឹកក្រូចសើច	១០ ក្រាម	៥សន្លឹក	១០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកត្រីដែលផ្ញើ និងលាងស្អាតរួចរាល់ មកកាត់ជាកង់ៗតូចល្មម កម្រាស់ប្រហែល២សង់ទីម៉ែត ពុះក្បាលជាពីរដុំ ទុកមួយឡែក

២ យកស្លឹកបាស និងផ្ទីលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយបេះស្លឹកខ្ចីៗដាក់ក្នុងកញ្ច្រែងទុកមួយឡែកសិន

៣ យកត្រួយល្ពៅទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយសកសំបកទងខ្ចីៗ រួចបេះស្លឹកនិងញីវាឱ្យជ្រុះឆាម ទើបលាងទឹកម្តងទៀតហើយទុកមួយឡែក

៤ យកននោងទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយចិតសំបកចេញ រួចលាងទឹកម្តងទៀត ទើបហាន់ជាដុំតូចៗ

៥ យកស្លឹកគ្រៃ ស្លឹកក្រូចសើច រំដេង ខ្ទាយ ខ្ទឹមស និងរមៀតទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយដំឱ្យបែករួចដាក់ក្នុងចាន ទុកមួយអន្លើ។ (ស្លឹកគ្រៃត្រូវញីឱ្យទក់និងយកស្លឹកវាចងជាដុំទើបចេញក្លិនឈ្ងុយល្អ)

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន និងចាក់ទឹកដាំឱ្យពុះ រួចដាក់ខ្ទឹមស ស្លឹកក្រូច រំដេង ខ្ទាយ ស្លឹកគ្រៃ និងរមៀតដែលដំ ហើយចូលក្នុងឆ្នាំង ហើយទុកឱ្យទឹកពុះ។

២ បន្ទាប់មកថែមទឹកត្រី ស្ករត្នោត រួចដាក់ត្រីចូល ហើយរង់ចាំឱ្យទឹកពុះមួយសារទៀត ដើម្បីឱ្យត្រីអស់ក្លិនឆ្អាប

៣ រួចដាក់ល្ពៅចូល ទុកឱ្យពុះ៣នាទី (ឱ្យល្ពៅឆ្អិន) ទើបដាក់ននោងចូល និងបន្ថែមប្រេងឆាមួយស្លាបព្រាបាយ (ដើម្បីជួយឱ្យបន្លែស្លឹកទន់ល្អ) និងទុកទឹកឱ្យពុះម្តងទៀត

៤ បន្ទាប់មកដាក់ត្រួយល្ពៅ ផ្ទី និងស្លឹកបាស ចូលបន្ថែម ដោយពន្លិចវាទៅក្នុងទឹករួចបិទភ្លើង។ ចុងក្រោយ ដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូតថែមជាការស្រេច។

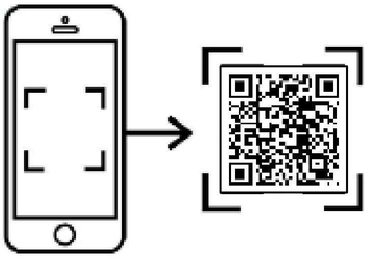
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារបង្កើតរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់
- ល្ពៅមានផ្ទុកវីតាមីនអា (A) ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ដូចជាផ្ទី ស្លឹកបាស និងស្លឹកល្ពៅមានជាតិដែក កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា (A)
- កាល់ស្យូមជួយថែរក្សាធ្មេញ និងឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ។

មុខម្ហូបទី៩
សម្លកកូរត្រីអណ្តែង

សម្លកកូរត្រីអណ្តែង គឺជាប្រភេទម្ហូបទឹកដែលផ្សំឡើងដោយមាន ត្រីអណ្តែង បន្លែចម្រុះមុខ និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ សម្លនេះយើង បរិភោគជាមួយបាយ។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីមុខម្ហូប “សម្លកកូរត្រីអណ្តែង”



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	សម្គាល់	រង្វាល់	
ត្រីអណ្តែង ឬឆ្លាំង	២០០ ក្រាម	៤កង់សាច់ត្រី	២ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្រាប់ការចម្អិនតាមផ្ទះអ្នកអាចប្រើត្រីប្រភេទផ្សេងក៏បាន និងអាចលាយជាមួយសាច់ជ្រូកក៏បាន។
ល្ពៅ	១០០ ក្រាម	១ដុំតូច	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	ប្រជាជនខ្មែរមានការនិយមជ្រើសរើសប្រភេទបន្លែផ្លែ និងស្លឹកផ្សេងៗទៀតផងដែរ សម្រាប់សម្លនេះ ដូចជា ផ្លែត្នោត គោមដូង ចុងផ្កាំ ផ្លែចេកខ្ចី ខ្នុរខ្ចី ស្លឹកម្រះ គ្រប់ជាដើម។
ល្ហុងខ្ចី	១០០ ក្រាម	១ ដុំតូច	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	

សណ្តែកកួរ	១០០ ក្រាម	៥ ដើម	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ស្លឹកបាស	១០០ ក្រាម	១ ក្តាប់ដៃ	១ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ស្លឹកម្រុំ	១០០ ក្រាម	១ ខាំ	១ គីឡូក្រាម		
ទឹកស្អាត	១ លីត្រ		១០ លីត្រ		
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្តាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី ឬប្រហុក	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	ទឹកត្រីអាចប្រើជំនួសប្រហុកបានព្រោះងាយ ស្រួលរក្សាទុក និងពិនិត្យគុណភាព។
ខ្ទឹមស	៥០ ក្រាម	១ដុំ	៥០០ ក្រាម	១០ ដុំ	គ្រឿងទេសទាំងនេះជួយបំបាត់ក្លិនឆ្អាបរបស់ត្រី និង ជួយឱ្យសម្លមានក្លិន ឈ្ងុ

ស្លឹកគ្រៃ (គល់ ឬស្លឹក)	១០០ ក្រាម	៥ ដើម	១គីឡូ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	យ។ បរិមាណរបស់វា អាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស។
រំដេង	២០ ក្រាម	១កូនដុំ	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	រមៀតមិនត្រូវដាក់ច្រើនទេ ព្រោះវាអាចមានក្លិនក្រពុលពេក
រមៀត	១០ ក្រាម	កន្លះមើម	១០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ស្លឹកក្រូចសើច	១០ ក្រាម	៥សន្លឹក	១០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
អង្ករលីង	៥០ក្រាម	០,៥ខាំ	៥០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	អង្ករលីងជាគ្រឿងទេសសំខាន់ដែលធ្វើឱ្យសម្លកកូរមានរសជាតិខុសពីសម្លដទៃ

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

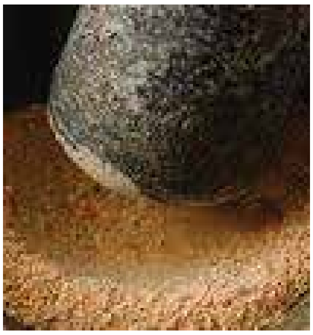
១ យកត្រីដែលធ្វើរួចរាល់ទៅលាងទឹកឱ្យ ស្អាតរួចហាន់ជាកង់ៗតូចល្មម ពុះក្បាលជាពីរដុំទុកដាក់មួយឡែក។

២ យកស្លឹកបាសនិងស្លឹកម្រុំលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយបេះស្លឹកដាក់ក្នុងកញ្ច្រែងទុកមួយឡែកសិន។

៣ យកល្ពៅទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយចិតសំបក និងយកគ្រាប់ចេញ ហើយកាត់ដុំៗទុកមួយឡែក។ យកល្ហុង ទៅលាងទឹកឱ្យស្អាតហើយចិតសំបកចេញនិងហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗទុកមួយឡែក

៤ យកស្លឹកគ្រៃ ស្លឹកក្រូចសើច រំដេង និងរមៀតទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយហាន់តូចល្អិតៗ និងបុកឱ្យហ្មត់ជា មួយខ្ទឹមសរួចដាក់ក្នុងចានទុកមួយអន្លើ។

៥ យកអង្ករទៅលីងឱ្យឡើងពណ៌កន្លាត និងបុកឱ្យហ្មត់ទុកមួយអន្លើ។



របៀបចម្អិន

១ - យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន ចាក់ប្រេងឆាចូល រួចដួសគ្រឿងដែលបានបុកដាក់ចូលឆាត្រឡប់ចុះឡើង ឱ្យឈ្ងុយ ប្រហែល៣នាទី។

- បន្ទាប់មកចាក់ទឹកត្រី (ឬប្រហុក) ចូលហើយឆារហូតដល់មានក្លិនឈ្ងុយ រួចដាក់ត្រីចូលឆាឱ្យចូលគ្រឿង សព្វ ដាក់ស្ករត្នោត និងទឹកបន្តិចចូលរម្ងាស់ប្រហែល៥នាទី ដើម្បីឱ្យត្រីឆ្អិនល្អ។

២ ដាក់បន្លែល្ពៅ ល្ហុង និងសណ្តែកកួរចូលច្របល់ឱ្យសព្វ២នាទី រួចដាក់ទឹកចូលទុករហូតដល់ទឹកពុះ។

៣ ដាក់អង្ករលីងហើយបើកភ្លើងឱ្យខ្លាំង បន្តិចទុកឱ្យវាពុះ ដាក់ស្លឹកម្រុំ និងស្លឹកបាសចូល និងយកវែកសង្កត់ឱ្យលិចក្នុងទឹកសម្ល រួចលើកឆ្នាំងចុះពីចង្ក្រានហើយដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូតចូលជាការស្រេច។

ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារបង្កើតរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់
- ល្ពៅមានផ្ទុកវីតាមីនអា (A) ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និង ការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ដូចជាផ្ទី ស្លឹកបាស និងស្លឹកល្ពៅមានជាតិដែក កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា (A)។ កាល់ស្យូមជួយថែរក្សាធ្មេញ និងឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ។

មុខម្ហូបទី១០ ស្ងោរផ្ទី និង សាច់ជ្រូកបីជាន់

ស្ងោរផ្ទីសាច់ជ្រូកបីជាន់ គឺជាប្រភេទម្ហូបទឹក ដែលផ្សំឡើងពីសាច់ជ្រូកបីជាន់ ផ្ទី ទឹកស្អាត និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ សម្លនេះ យើងបរិភោគជាមួយបាយ។

គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
សាច់ជ្រូកបីជាន់	២០០ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	២គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ផ្ទី	៥០០ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	បន្លែផ្ទីមានច្រើនប្រភេទ តែរសជាតិមិនសូវខុសគ្នាប៉ុន្មានទេ
ទឹកស្អាត	១លីត្រ	២ដបទឹកបរិសុទ្ធ ចំណុះ០,៥ លីត្រ	២លីត្រ	វាល់	
គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្ដាល ព្រោះជាសម្លទឹក

ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	មិនបាច់ដាក់ក៏បានតាមការចូលចិត្ត
ម្រេចហ្មត់	២ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ	២០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	បរិមាណម្រេចអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	បរិមាណខ្ទឹមសអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស
ស្លឹកខ្ទឹម	១៥ ក្រាម	២ ដើម	១៥០ ក្រាម	២០ ដើម	បរិមាណស្លឹកខ្ទឹមអាចបន្ថយតាមការចូលចិត្តរបស់សិស្ស

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកផ្ទីមកកាត់ឫស ដោយទុកត្រឹមគល់ដែលខ្ចី រួចលាងទឹកសម្អាតដីឱ្យបានស្អាត ទុកមួយអន្លើ

២ យកសាច់ជ្រូកលាងទឹកឱ្យស្អាតរួចចៀរយកស្បែកចេញដាក់ដោយឡែក រួចកាត់តូចៗនិងចិញ្ច្រាំឱ្យល្អិត ចំណែកស្បែកជ្រូកអាចហាន់ជាដុំតូចៗ

៣ យកខ្ទឹមស បកសំបក ហើយចិញ្ច្រាំឱ្យហ្មត់ទុកដាក់ក្នុងចានមួយអន្លើ។ ស្លឹកខ្ទឹមត្រូវលាងទឹកឱ្យបានស្អាត ហើយកាត់កង់ៗ១ថ្នាំងដៃ ឬហាន់ល្អិតៗទុកដាក់ក្នុងកូនចានមួយអន្លើ

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន ហើយចាក់ប្រេងឆាចូលទុកឱ្យក្តៅទើបចាក់ខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំចូលលីងឱ្យឈ្ងុយ

២ ហើយដាក់សាច់ជ្រូកដែលបានចិញ្ច្រាំរួចចូល ឆាឱ្យឆ្អិនសាច់ ហើយថែមទឹកត្រី ស្ករ និងម្រេចចូលបន្ថែមទៀត រួចចាក់ទឹកចូល និងស្ងោរឱ្យពុះចេញជាតិប្រហែល១៥នាទី និងដួសពពុះចេញរហូតទឹកថ្លាល្អ

៣ បន្ទាប់មកចាក់ផ្ទីចូលក្នុងឆ្នាំងស្ងោរឱ្យពុះម្ដងទៀត។ ដាក់ឆ្នាំងចុះពីលើចង្ក្រាន ហើយថែមអំបិលអ៊ីយ៉ូត និងស្លឹកខ្ទឹមហាន់ចូលជាការស្រេច។

ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារនិងជួយឱ្យពួកគេឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ។
- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក៖
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារបង្កើតរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់។
- បន្លែស្លឹកពណ៌បៃតងចាស់ ដូចជាផ្ទីមានជាតិដែក កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា (A)
  - កាល់ស្យូមជួយថែរក្សាធ្មេញ និងឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ
  - វីតាមីនអា (A) មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។

មុខម្ហូបទី១១
សម្លម្ជូរព្រៃ

សម្លម្ជូរព្រៃ និងត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ ជាប្រភេទម្ហូបទឹកដែលផ្សំឡើងពីត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ ត្រប់ស្រួយ ត្រកួន ប៉េងប៉ោះ ទឹកស្អាត និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ សម្លនេះគឺគេនិយមបរិភោគជាមួយបាយ។

គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ	២០០ក្រាម (សម្អាតរួច)	៤កង់ សាច់ត្រី	២ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង ថ្លឹង	តាមផ្ទះគេក៏អាចប្តូរជាត្រីអណ្តែង សាច់ជ្រូក ត្រីប្រា សាច់មាន់ ឬទា ។ល។ តាមការចូលចិត្តក្នុងគ្រួសារ
ត្រប់ស្រួយ	២៥០ក្រាម	ប្រើជញ្ជីង ថ្លឹង	២,៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង ថ្លឹង	អ្នកអាចប្រើប្រភេទត្រប់ផ្សេង និងបន្ថែមបន្លែផ្សេងទៀតក៏បាន តាមការចូលចិត្ត
ប៉េងប៉ោះ	២៥០ក្រាម	ប្រើជញ្ជីង ថ្លឹង	២,៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីង ថ្លឹង	
ទឹកស្អាត	១ លីត្រ	២ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	១០លីត្រ	កន្លះធុងស្តេត្រូ	

គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្ដាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី, ឬប្រហុក	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	ទឹកត្រីអាចប្រើជំនួសប្រហុកបាន ព្រោះងាយស្រួលរក្សាទុក និង ពិនិត្យគុណភាព។
អំពិលទុំ (អត់គ្រាប់)	២០ ក្រាម	៥ ក្បួរ	២០០ ក្រាម	១ ចានចង្កឹះ	គេអាចបន្ថែម ឬបន្ថយម្ជូរទៅតាមការចូលចិត្ត
ខ្ទឹមស	៥០ ក្រាម	១ដុំ	៥០០ ក្រាម	១០ ដុំ	សម្លប្រភេទនេះគេត្រូវប្រើខ្ទឹម និងគល់ស្លឹកគ្រៃច្រើនបន្តិចព្រោះត្រូវការក្លិនគ្រឿងឱ្យឈ្ងុយខ្លាំង
ខ្ទឹមក្រហម	៥០ ក្រាម	១ មើម	៥០០ ក្រាម	១០មើម	
គល់ស្លឹកគ្រៃ	១៥០ក្រាម	៦ដើម	១,៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
រំដេង	៥០ក្រាម	១ដុំ	៥០០ក្រាម	១០ដុំ	
រមៀត	២០ក្រាម	កន្លះមើម	២០០ក្រាម	៥មើម	រមៀតមិនត្រូវដាក់ច្រើនទេ ព្រោះវាអាចមានក្លិនក្រពុលពេក

ស្លឹកក្រូសើច	១៥ក្រាម	៥សន្លឹក	១៥០ក្រាម	១ក្តាប់ដៃ	
ម្រះព្រៅ	២០ ក្រាម	៤ទង	២០០ ក្រាម	២ក្តាប់ដៃ	

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកត្រីដែលធ្វើរួចទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត រួចហាន់ជាកង់ៗតូចល្មម ពុះក្បាលជាពីរ ទុកដាក់មួយឡែក

២ យកត្រប់ស្រួយ ត្រកួន និងប៉េងប៉ោះទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត។ បន្ទាប់មកកាត់ជាដុំៗ ដាក់ដោយឡែកពីគ្នា

៣ យកគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង និងរមៀតទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ហើយដំឱ្យសំប៉ែតដាក់ក្នុងចានមួយអន្លើ ហើយយកខ្ទឹមស និងខ្ទឹមក្រហមទៅបកសំបកចេញទុកមួយឡែក

៤ យកអំពិលទុំដាក់ទឹកចូលបន្តិចរួចកូរទុកមួយស្របក់ដើម្បីឱ្យចេញរសជាតិជូរទុកមួយអន្លើ (អ្នកអាចប្រើក្រសាំងជំនួសអំពិលទុំក៏បានដែរ)។

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន និងចាក់ប្រេងឆាចូល រួចដាក់ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម គល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង រមៀត ស្លឹកក្រូចសើចដែលបានរៀបចំរួចហើយនោះ រំលីងចូលគ្នាឱ្យឈ្ងុយ

២ រួចដាក់ទឹកត្រី (ឬប្រហុក) ស្ករត្នោត សាច់ត្រី ចូលកូរឱ្យស្ងួតទឹកដើម្បីកុំឱ្យឆ្អាប។

៣ ចាក់ទឹកស្អាតដែលបានវាល់ទុកហើយនោះចូលរម្ងាស់រយៈពេលប្រហែល១០នាទី ដួសពពុះចេញ ចាប់ផ្ដើមបន្ថែមទឹកត្រី ស្ករត្នោត ទឹកអំពិលទុំឬក្រសាំង និងត្រប់ស្រួយទុកមួយពុះ។

៤ ពេលដែលពុះម្តងទៀតហើយ បន្ថែមប៉េងប៉ោះចូលរួចគ្របទុករម្ងាស់ឱ្យចូលជាតិបន្តិចសិន។ រួចហើយ ដាក់ឆ្នាំងចុះពីលើចង្ក្រាន ដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូត និងស្លឹកម្រះព្រៅចូលជាការស្រេច។

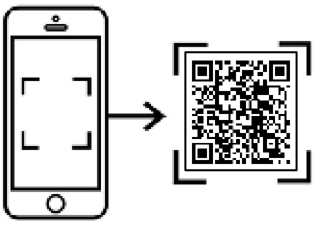
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារនិងជួយឱ្យពួកគេឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ។
- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក៖
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យកុមារបង្កើតរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់។
- ប៉េងប៉ោះមានផ្ទុកវីតាមីនសេ (C) ដែលជួយរាងកាយប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ជួយស្បែក និងជួយឱ្យមានថាមពលដល់រាងកាយ។

មុខម្ហូបទី១២ សម្លម្ជូរត្រឡាច និង ប៉េងប៉ោះ

សម្លម្ជូរត្រឡាចនិងប៉េងប៉ោះជាប្រភេទម្ហូបទឹក ដែលផ្សំឡើងពីត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ ត្រឡាច ប៉េងប៉ោះ ទឹកស្អាត និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ សម្លនេះគឺសម្រាប់បរិភោគជាមួយបាយ។

ស្កែន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីមុខម្ហូប “សម្លម្ជូរត្រឡាចនិងប៉េងប៉ោះ”



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ត្រីផ្ទក់ ឬត្រីឆ្តោ	២០០ក្រាម	៤ កង់សាច់ត្រី	២ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ត្រឡាច	២៥០ក្រាម		២.៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ប៉េងប៉ោះ	២៥០ក្រាម		២.៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ទឹកស្អាត	១ លីត្រ	២ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	១០លីត្រ	កន្លះធុងស្តេត្រ	

គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ	៥០០ ក្រាម	១ ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្ដាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	
អំពិលទុំ (អត់គ្រាប់)	២០ ក្រាម	៤ ក្បួរ	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	បរិមាណម្ជូរអាច បន្ថយ ឬបន្ថែមតាមការចូលចិត្ត
ខ្ទឹមស	១៥ ក្រាម	៣ កំពឹស	១៥០ ក្រាម	៣ ដុំ	
ម្អម	២០ ក្រាម	១០ ដើម	២០០ក្រាម	២ ក្ដាប់	
ជីនាងវង	២០ ក្រាម	០៥ ទង	២០០ ក្រាម	១ ក្ដាប់	

ភារចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកត្រីដែលធ្វើរួចទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ពុះក្បាលជាពីរដុំ រួចកាត់ជាកង់ៗតូចល្មម ដាក់ក្នុងកញ្ច្រែង

២ យកត្រឡាចនិងប៉េងប៉ោះទៅលាងទឹក។ ចិតសំបកត្រឡាចចេញ ហើយលាងទឹកម្តងទៀត សឹមយកមកកាត់ជារាងចង្វាមូល ទុកមួយអន្លើ។

៣ ចំណែកប៉េងប៉ោះត្រូវកាត់ជាដុំៗដាក់ដោយឡែកពីត្រឡាច (តែមិនត្រូវលាងប៉េងប៉ោះទេបន្ទាប់ពីកាត់រួច ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យបាត់បង់ជាតិជូរនិងវីតាមីនក្នុងទឹកដមរបស់វា)

៤ ខ្ទឹមសបកសំបកចេញ និងចិញ្ច្រាំឱ្យល្អិតទុកមួយឡែក។ យករំដេងទៅលាងទឹកឱ្យស្អាតហើយដំឱ្យសំប៉ែតដាក់ក្នុងចានទុកមួយអន្លើ។

៥ យកអំពិលទុំដាក់ទឹកក្តៅចូលបន្តិច ទុកមួយស្របក់រួចជ្រុំវាដើម្បីឱ្យចេញរសជាតិជូរ និងទុកមួយអន្លើ (ចូរលាងអំពិលទុំឱ្យស្អាតសិន ប្រសិនបើវាមានជាប់កម្ទេចកម្ទីផ្សេងៗ)

៦ យកជីនាងវងនិងម្អមលាងទឹកឱ្យស្អាត រួចបេះស្លឹកជីទុកដោយឡែក។ ហាន់ជីនិងម្អមតូចល្អិតៗដាក់ក្នុងចានទុកមួយឡែក។

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន ហើយចាក់ប្រេងឆាចូលទុកឱ្យក្តៅទើបចាក់ខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំចូល លីងឱ្យឈ្មុយ និងដួសខ្ទឹមលីងទុកដាក់មួយអន្លើ។

២ រួចចាក់សាច់ត្រីចូលឆាថ្នមៗជាមួយខ្លាញ់នោះឱ្យឆ្អិនសាច់ត្រីនិងអស់ទឹករស ទើបចាក់ទឹកត្រី និងស្ករត្នោតចូលនិងឆាថ្នមៗកុំឱ្យបែកសាច់ត្រីប្រហែល៣នាទី។

៣ បន្ទាប់មកចាក់ទឹកចូលឆ្នាំងដាំឱ្យពុះ រួចដាក់ទឹកអំពិលទុំចូល

៤ បន្ទាប់មកចាក់ត្រឡាច និងប៉េងប៉ោះចូលកូរឱ្យសព្វហើយទុកឱ្យទឹកពុះម្ដងទៀត។
ដាក់អំបិល ខ្ទឹមលីង ជីនាងវង និងម្ទេសដែលហាន់រួចចូលឆ្នាំង រួចជាការស្រេច។

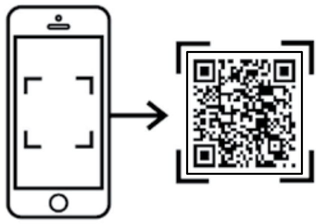
ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារនិងជួយឱ្យពួកគេឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ។
- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក
- ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យសិស្សមានរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
- ជាតិដែកល្អសម្រាប់គ្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់
- ប៉េងប៉ោះមានផ្ទុកវីតាមីនសេ (C) ដែលជួយរាងកាយប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ។

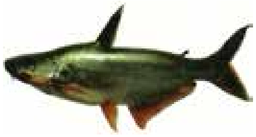
មុខម្ហូបទី១៣
សម្លម្ជូរគ្រឿង

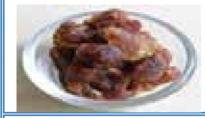
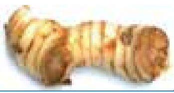
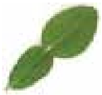
សម្លម្ជូរគ្រឿងត្រីប្រា ជាប្រភេទម្ហូបទឹកដែលផ្សំឡើងពីត្រីប្រា ត្រកួន ទឹកស្អាត និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន។ សម្លនេះគឺសម្រាប់បរិភោគជាមួយបាយ។

ស្កេន QR កូដនេះដើម្បីមើលវីដេអូធ្វើបង្ហាញពីមុខម្ហូប “សម្លម្ជូរគ្រឿង”



គ្រឿងផ្សំ និងគ្រឿងទេស

ឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ	សម្រាប់សិស្ស ១០នាក់		សម្រាប់សិស្ស ១០០នាក់		សម្គាល់
	បរិមាណ	រង្វាល់	បរិមាណ	រង្វាល់	
ត្រីប្រា 	២០០ក្រាម	៤កង់សាច់ត្រី	២ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្រាប់ការចម្អិនតាមផ្ទះ អ្នកអាចប្រើត្រីផ្ទក់ ឬសាច់ផ្សេងៗតាមការចូលចិត្ត
ត្រកួន	៥០០ក្រាម	២បាច់	៥គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
ទឹកស្អាត	១ លីត្រ		១០លីត្រ	កន្លះធុងស្ដេត្រែ	

គ្រឿងទេស					
អំបិលអ៊ីយ៉ូត	១០ ក្រាម	កន្លះស្លាបព្រាបាយ (ស្មើ)	១០០ ក្រាម	៣ ស្លាបព្រាបាយ (កំពុង)	
ប្រេងឆា	៥០ ក្រាម	៨ ស្លាបព្រាបាយ (ប្រហែល)	៥០០ ក្រាម	១ដបទឹកសុទ្ធកន្លះលីត្រ	អាចបន្ថយប្រេងឆាពាក់កណ្ដាល ព្រោះជាសម្លទឹក
ស្ករត្នោត	១០ ក្រាម	១ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១០០ ក្រាម	២ ស្លាបព្រាបាយ	អាចប្រើស្ករសជំនួសក៏បាន
ទឹកត្រី ឬប្រហុក	៣ មីលីលីត្រ	១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៣០ មីលីលីត្រ	៣ ស្លាបព្រាបាយ	ទឹកត្រីអាចប្រើជំនួសប្រហុកព្រោះវាងាយរក្សាទុក និងពិនិត្យគុណភាព
អំពិលទុំ (អត់គ្រាប់) 	២០ ក្រាម	៤ ក្ដួរ	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	បរិមាណម្ជូរអាចបន្ថយឬបន្ថែមតាមការចូលចិត្ត
គល់ស្លឹកគ្រៃ	១៥០ ក្រាម	៥ដើម	១,៥ គីឡូក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	សម្លប្រភេទនេះគេត្រូវប្រើខ្ទឹម និងគល់ស្លឹកគ្រៃច្រើនបន្តិចព្រោះត្រូវការក្លិនគ្រឿងឱ្យឈ្ងុយខ្លាំង
ខ្ទឹមស	៥០ ក្រាម	១ ដុំ	៥០០ ក្រាម	១០ ដុំ	
ខ្ទឹមក្រហម	៥០ ក្រាម	១ ដុំ	៥០០ ក្រាម	១០ ដុំ	
រំដេង 	២០ ក្រាម	១កូនដុំ	២០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	
រមៀត	១០ ក្រាម	កន្លះមើម	១០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	រមៀតមិនត្រូវដាក់ច្រើនទេ ព្រោះវាអាចមានក្លិនក្រពុលពេក
ស្លឹកក្រូចសើច 	១០ ក្រាម	៥ សន្លឹក	១០០ ក្រាម	ប្រើជញ្ជីងថ្លឹង	

ការចម្អិន

របៀបរៀបចំ

១ យកត្រីដែលធ្វើរួចរាល់ទៅលាងទឹកឱ្យស្អាតពុះក្បាលជាពីរដុំ រួចកាត់ជាកង់ៗតូចល្មម ទុកដាក់មួយឡែក

២ យកត្រកួនទៅបេះគល់ និងស្លឹកចាស់ៗចោល រួចកាត់ខ្លីៗប្រវែង១ ចង្អុលដៃ រួចយកទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត ២ ទៅ៣ដង ហើយដាក់ក្នុងកញ្ច្រែងឱ្យស្រស់ទឹក

៣ យកគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង រមៀត ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម និងស្លឹកក្រូចសើចទៅលាងទឹកឱ្យស្អាត រួចហាត់ឱ្យល្អិត និងបុកឱ្យហ្មត់ដាក់ក្នុងចានមួយអន្លើ

៤ យកអំពិលទុំដាក់ទឹកចូលបន្តិចរួចកូរដើម្បីឱ្យចេញរសជាតិជូរទុកមួយអន្លើ (អ្នកអាចប្រើក្រសាំងជំនួសអំពិលទុំក៏បានដែរ)

របៀបចម្អិន

១ យកឆ្នាំងដាក់លើចង្ក្រាន និងចាក់ប្រេងឆាចូល រួចគ្រឿងបុកមានគល់ស្លឹកគ្រៃ រំដេង រមៀត ខ្ទឹមស ខ្ទឹមក្រហម ស្លឹកក្រូចសើចដែលបានបុករួចយកមករំលីងឱ្យឈ្ងុយ រួចដាក់សាច់ត្រី ស្ករត្នោត ទឹកត្រី (ឬប្រហុក) ចូលកូរឱ្យស្ងួតទឹកដើម្បីកុំឱ្យឆ្អាប

២ ចាក់ទឹកស្អាតដែលបានវាល់ទុកហើយនោះចូលរម្ងាស់រយៈពេលប្រហែល១០នាទី ដួសពពុះចេញ ចាប់ផ្ដើមបន្ថែម ទឹកអំពិលទុំ ឬក្រសាំង និងទុកមួយពុះទៀត។

៣ ពេលដែលពុះម្ដងទៀតហើយ បន្ថែមត្រកួនចូលរួចគ្របទុករម្ងាស់ឱ្យចូលជាតិបន្តិចសិន។ រួចហើយ ដាក់ឆ្នាំងចុះពីលើចង្ក្រាន ដាក់អំបិលអ៊ីយ៉ូត និងស្លឹកម្រះព្រៅចូលជាការស្រេច។

ការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភ

- អ៊ីយ៉ូតនៅក្នុងអំបិលអ៊ីយ៉ូតជួយដល់ការអភិវឌ្ឍបញ្ញារបស់កុមារនិងជួយឱ្យពួកគេឆ្លាត និងរៀនសូត្រឆាប់ចេះចាំបានល្អ។
- ត្រីគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន និងជាតិដែក
  - ប្រូតេអ៊ីនជួយឱ្យសិស្ស បង្កើតរាងកាយ និងសាច់ដុំរឹងមាំ
  - ជាតិដែកល្អសម្រាប់គ្រាប់ឈាម និងជួយឱ្យរាងកាយមានភាពស្វាហាប់។
- បន្លែត្រកួនមានជាតិដែក កាល់ស្យូម និងវីតាមីនអា (A)
  - កាល់ស្យូមជួយថែរក្សាធ្មេញ និងឆ្អឹងឱ្យមានសុខភាពល្អ
  - វីតាមីនអា (A) មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំនួយភ្នែក និងការពាររាងកាយពីការឆ្លងមេរោគ។

ឯកសារយោង

១- សៀវភៅណែនាំប្រតិបត្តិកម្មវិធីផ្តល់អាហារតាមសាលារៀនដោយប្រើប្រាស់កសិផលសហគមន៍ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០២២

២- មូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងការបង្កើនគុណភាព និងសុវត្ថិភាពអាហារតាមសាលារៀន ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងកម្មវិធីស្បៀងអាហារពិភពលោក ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៩

៣- សៀវភៅអាហារនិងសុខភាពរៀបចំដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា

៤- Consumer food safety, Washington State University, (for picture of chopping board on page 20), retrieved at https://extension.wsu.edu/foodsafety/food-safety-basics/

៥- The spruce, make your your best home, (for picture of keeping cleaning materials in order on page 16), retrieved at https://www.thespruce.com/smarter-safer-cleaning-supply-storage-ideas-5190439

៦- វីដេអូមួយចំនួននៅលើកម្មវិធី Yutube (២០២៣) ដែលចម្អិនមុខម្ហូបចំនួន៥ផ្សេងទៀត ក្រៅពីមុខម្ហូបទាំង ៨ ក្នុងតារាងខាងក្រោម (ដោយដកស្រង់យករូបភាពខ្លះៗជាតំណាងសកម្មភាពចម្អិន)

៧- រូបភាពមួយចំនួននៅលើវែបសាយដែលផ្តល់ការប្រើប្រាស់ដោយសេរី (Free access and download)

ភ្ជាប់មកជាមួយវីដេអូធ្វើបទង្ហាញចំនួន១០ វីដេអូ

អ្នកអាចរកមើលវីដេអូទាំង១០ បាននៅលើវែបសាយដោយស្កេន QR កូដខាងក្រោម៖

001.ការរៀបចំមុននិងក្រោយពេលចម្អិន

002. របៀបធ្វើនិងលាងសម្អាត ត្រី សាច់ និងបន្លែ

1. បាយឆា សណ្តែកកួរនិងស៊ុតទា
2. ឆាននោង ស៊ុតទា
3. ឆាបន្លែគ្រប់មុខ
4. ស្ងោរស្ពៃត្រីផ្អក់
5. សម្លកកូរ
6. សម្លម្ជូរគ្រឿងត្រីប្រា
7. សម្លម្ជូរត្រឡាចនិងប៉េងប៉ោះ
8. របៀបដាំបាយប្រើខ្ទះឆ្នោត

ឧបសម្ព័ន្ធ៖ តារាងបង្ហាញអាហារូបត្ថម្ភនៃមុខម្ហូបទាំង១២

មុខម្ហូបទី២៖ បាយឆាសណ្ដែកគួរនិងស៊ុតទា

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)[1]
Energy/ថាមពល	644	kCal	37%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	20	g	51%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	9	g	19%
Sodium/សូដ្យូម	455	mg	28%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	3,8	mg	46%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	3	mg	53%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	143	µg	30%

មុខម្ហូបទី៣៖ ឆាល្ពៅនិងស៊ុតទា (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	510	kCal	29%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	11	g	28%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	9	g	18%
Sodium/សូដ្យូម	447	mg	28%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,8	mg	34%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	29%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	293	µg	62%

[1] ភាគរយនៃបរិមាណរបបប្រចាំថ្ងៃ (% of Daily Value)គឺជាសមាមាត្រនៃអនុសាសន៍របបអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់កុមារ (អនុសាសន៍បរិមាណរបបអាហារកម្ពុជា CAM-RDA សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 6-12 ឆ្នាំ) ដែលផ្ដល់តាមរយៈអាហារមួយពេល (MoH & FIDR 2017 អនុសាសន៍បរិមាណរបបអាហារ និងគោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីរបបអាហារសម្រាប់កុមារកម្ពុជាក្នុងវ័យសិក្សា)https://www.fao.org/3/I9704EN/i9704en.pdf

មុខម្ហូបទី៤៖ ឆាននោងនិងស៊ុតទា (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹង របប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	513	kCal	29%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	11	g	27%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	9	g	18%
Sodium/សូដ្យូម	462	mg	29%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	3,0	mg	36%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	33%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	109	µg	23%

មុខម្ហូបទី៥៖ ឆាបន្លែគ្រប់មុខនិងសាច់ជ្រូកបីជាន់ (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	589	kCal	34%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	13	g	33%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	14	g	28%
Sodium/សូដ្យូម	436	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,8	mg	34%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	43%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	125	(µg)	26%

មុខម្ហូបទី៦៖ ស្ងោរស្ពៃនិងត្រីផ្អក់ (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួល បានពីអាហារ ១ ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹង របប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	493	kCal	28%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	13	g	32%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	6	g	12%
Sodium/សូដ្យូម	434	mg	27%

Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,4	mg	29%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	1	mg	26%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	251	µg	53%

មុខម្ហូបទី៧៖ ស្ងោរត្រឡាចនិងសាច់ជ្រូកបីជាន់ (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	556	kCal	32%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	11	g	27%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	14	g	28%
Sodium/សូដ្យូម	431	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,1	mg	26%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	39%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	39	µg	8%

មុខម្ហូបទី៨៖ សម្លប្រហើរត្រី (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹង របប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	508	kCal	29%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	13	g	32%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	6	g	13%
Sodium/សូដ្យូម	427	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	3,0	mg	36%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	30%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	116	µg	24%

មុខម្ហូបទី៩៖ សម្លកកូរត្រីអណ្តែង (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួល បានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	535	kCal	31%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	13	g	33%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	6	g	13%
Sodium/សូដ្យូម	425	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,9	mg	36%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	34%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	110	µg	23%

មុខម្ហូបទី១០៖ ស្ងោរផ្ទីនិងសាច់ជ្រូកបីជាន់ (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	568	kCal	32%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	12	g	31%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	14	g	28%
Sodium/សូដ្យូម	425	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	3,5	mg	43%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	44%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	128	µg	27%

មុខម្ហូបទី១១៖ សម្លម្ជូរព្រៃ (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពីអាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	515	kCal	29%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	12	g	31%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	6	g	13%

Sodium/សូដ្យូម	432	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,9	mg	35%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	28%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	15	µg	3%

មុខម្ហូបទី១២៖ សម្លម្ជូរត្រឡាច និងប៉េងប៉ោះ (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពី អាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	498	kCal	28%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	12	g	30%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	6	g	12%
Sodium/សូដ្យូម	429	mg	27%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,6	mg	32%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	27%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	26	µg	5%

មុខម្ហូបទី១៣៖ សម្លម្ជូរគ្រឿង (រួមទាំងបាយ)

បរិយាយ	បរិមាណទទួលបានពី អាហារ ១ពេល		%ទទួលបាន (ធៀបនឹងរបប១ថ្ងៃ)
Energy/ថាមពល	497	kCal	28%
Protein/ប្រូតេអ៊ីន	11	g	28%
Fat/ជាតិខ្លាញ់	6	g	13%
Sodium/សូដ្យូម	419	mg	26%
Sugar/ជាតិស្ករ	1	g	3%
Iodine/ជាតិអ៊ីយ៉ូត	40	µg	39%
Iron/ជាតិដែក	2,8	mg	34%
Zinc/ជាតិស័ង្កសី	2	mg	29%
Vitamin A/ជីវជាតិអា	125	µg	26%

គាំទ្រដោយ

គាំទ្រដោយ

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

USDA

WFP
World Food
Programme