

**အာဟာရ ချို့တဲ့လွယ်သည့်အရွယ် လူအားလုံးကို လွှမ်းခြုံ၍
အာဟာရ မုန့် (BP 5) ဖြန့်ဝေ ကျွေးမွေးခြင်း**

အာဟာရ မုန့် (BP 5) ကို -

- အသက် ၆-လမှ ၅၉-လထိ ကလေးသူငယ်အားလုံး၊
 - ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း မျက်စိနှင့် မြင်သာ၊ သိသာသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားလုံး၊
 - နို့တိုက်မိခင် အားလုံး (ကလေး၏ အသက် ၆ လ ပြည့်သည်ထိ)၊
 - မိဘမဲ့ ကလေးသူငယ်များ၊ မိဘနှင့်ကွဲကွာနေသော ကလေးသူငယ်များ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများ၊ ရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်နှင့်စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာခံစားနေရသူများအပါအဝင် အခြား အာဟာရ ချို့တဲ့လွယ်သူများ အားလုံးကို လွှမ်းခြုံ၍ ဖြန့်ဝေ ကျွေးမွေးပါမည်။
- ◆ အာဟာရ လိုအပ်ချက် ထူးထူးခြားခြား များပြားသူတို့အတွက် အပိုဆောင်း ရိက္ခာအဖြစ် BP 5 ကို ဖြန့်ဝေ ကျွေးမွေးခြင်း ဖြစ်ကြောင်း လူထုအား ရှင်းပြပါ။
 - ◆ ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းအားလုံးကို အသုံးပြု၍ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရ ချို့တဲ့ လွယ်သူများကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပါ။
 - ◆ တစ်နေ့လျှင် လူတစ်ယောက်အတွက် ၁၁၂-ဂရမ်ပါ BP 5 နှစ်ပိုင်း (two bars) နှုန်းဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လစာ (စုစုပေါင်း ၆-ဘူး) ပေးလိုက်ပါ။ (တစ်နေ့စာ BP 5 မှ အင်အားဓာတ် ၅၀၀ ကီလို ကယ်လိုရီ ရရှိနိုင်ပါသည်။)
 - ◆ BP 5 စားသုံးနည်းကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
 - BP 5 သည် သင် (သို့မဟုတ် သင့်ကလေး) ကိုယ်အလေးချိန်တိုး၍ ဝဖြိုးလာစေရန် အပိုဆောင်း၍ ဖြည့်စွက်ကျွေးသည့် အစာဖြစ်သည်။
 - သင် (သို့မဟုတ် သင့်ကလေး) စားနေကျ အစာအပြင် အပိုစားသုံးရန် အစာ သို့မဟုတ် သွားရည်စာ အဖြစ် ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
 - ကလေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းစီ မကြာခဏ ကျွေးခြင်းဖြင့် ပို၍ ကျန်းမာလာစေနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် BP 5 နှစ်ပိုင်း (two bars) ကုန်အောင် ရည်မှန်းပြီး ကျွေးပါ။
 - အသက် ၂-နှစ်အထက် ကလေးများကို BP 5 ကျွေးသည့်အခါ မုန့်ကျွေးသလို သောက်ရေသန့်သန့် တိုက်ပြီး ကျွေးနိုင်ပါသည်။
 - အသက် ၆-လမှ ၂-နှစ်ထိ ကလေးများအတွက် BP 5 ကို ခြေပြီး ရေကျက်အေး အနည်းငယ်နှင့် ရောစပ်ကာ ထမင်းပြော့ပြော့ သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာအောင် ပြင်ဆင် ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။ အစာထဲတွင် ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဘက်တီးရီးယားများ မရှင်သန် မပေါက်ဖွားနိုင်စေရန် ပြင်ဆင်ပြီးပါက ၂-နာရီအတွင်း ကျွေးပါ။
 - အစာကို သန့်ရှင်း လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
 - နို့စို့အရွယ် (၂-နှစ်အောက်) ကလေးများကို မိခင်နို့ ဆက်တိုက်ပါ။
 - ဝမ်းပျက်နေသည့်ကလေးကို အစာမကျွေးဘဲ မနေပါနှင့်။ အစာ ပို ကျွေးပါ။ ရေ (အရည်)သန့်သန့် ပို တိုက်ပါ။

ယူနီဆက်