
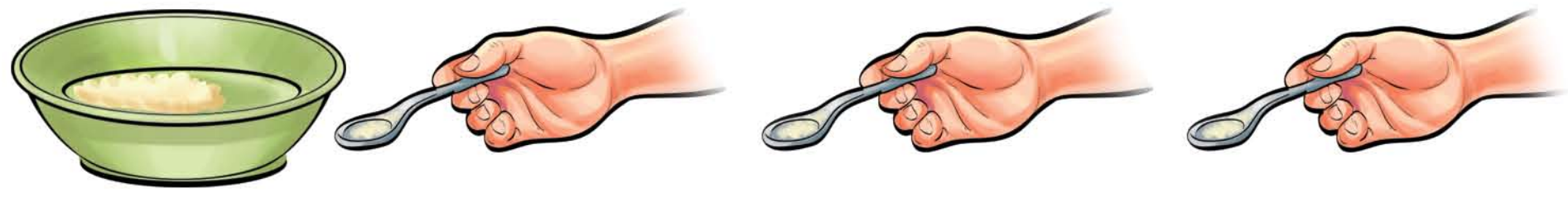

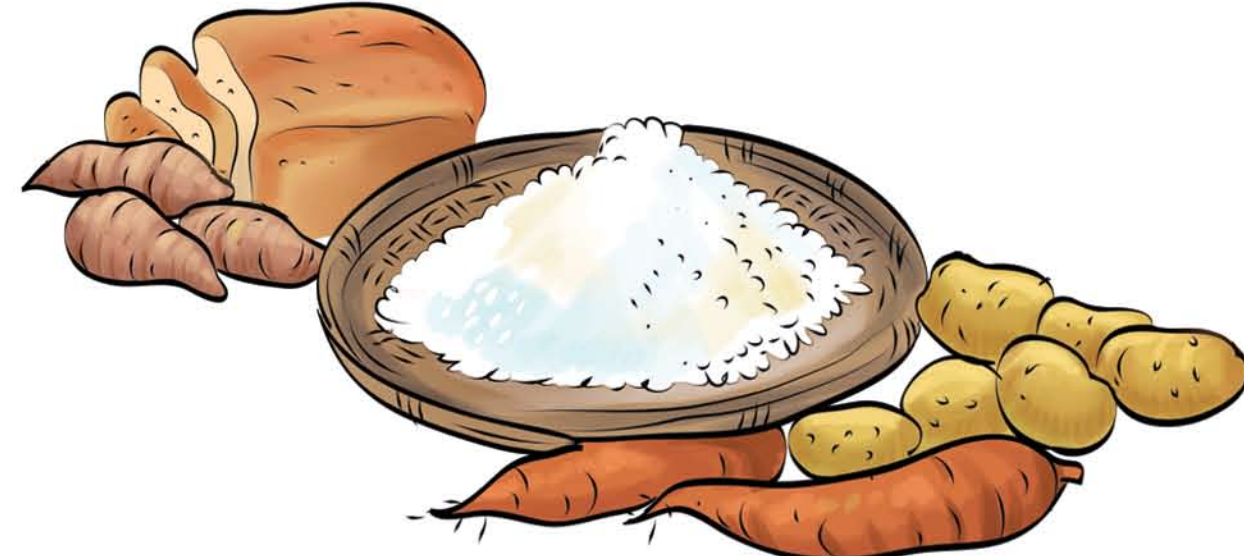


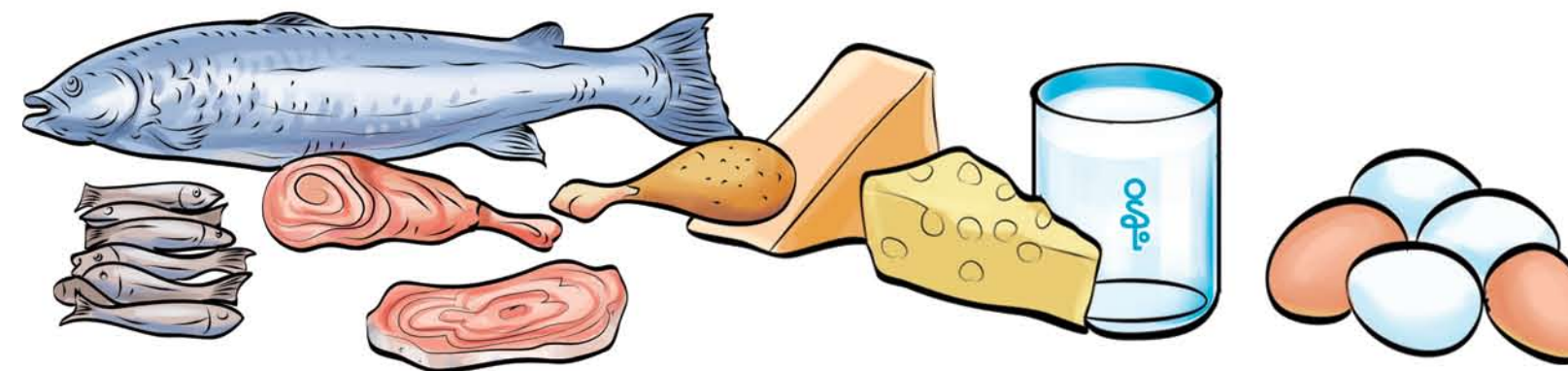
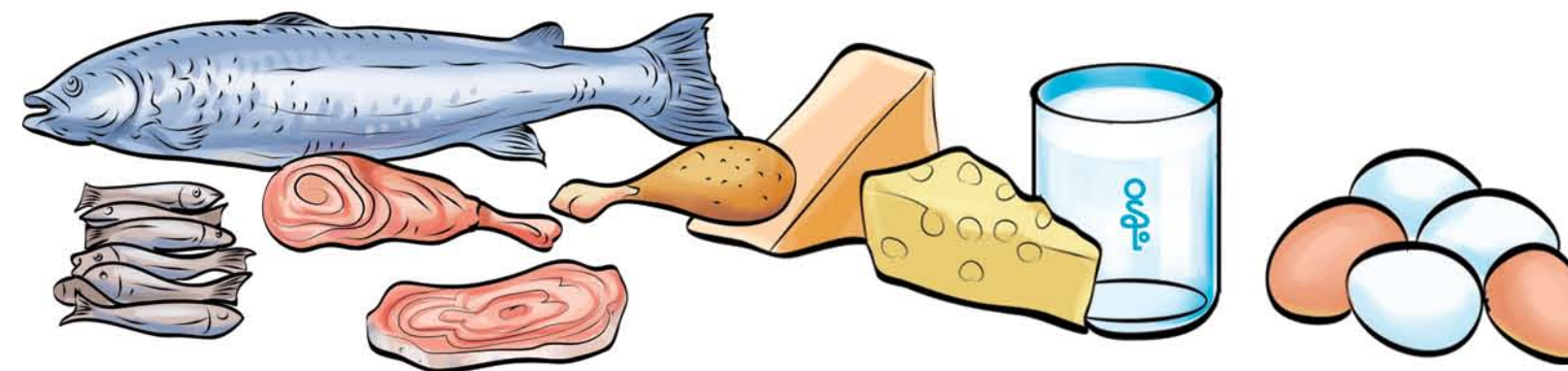


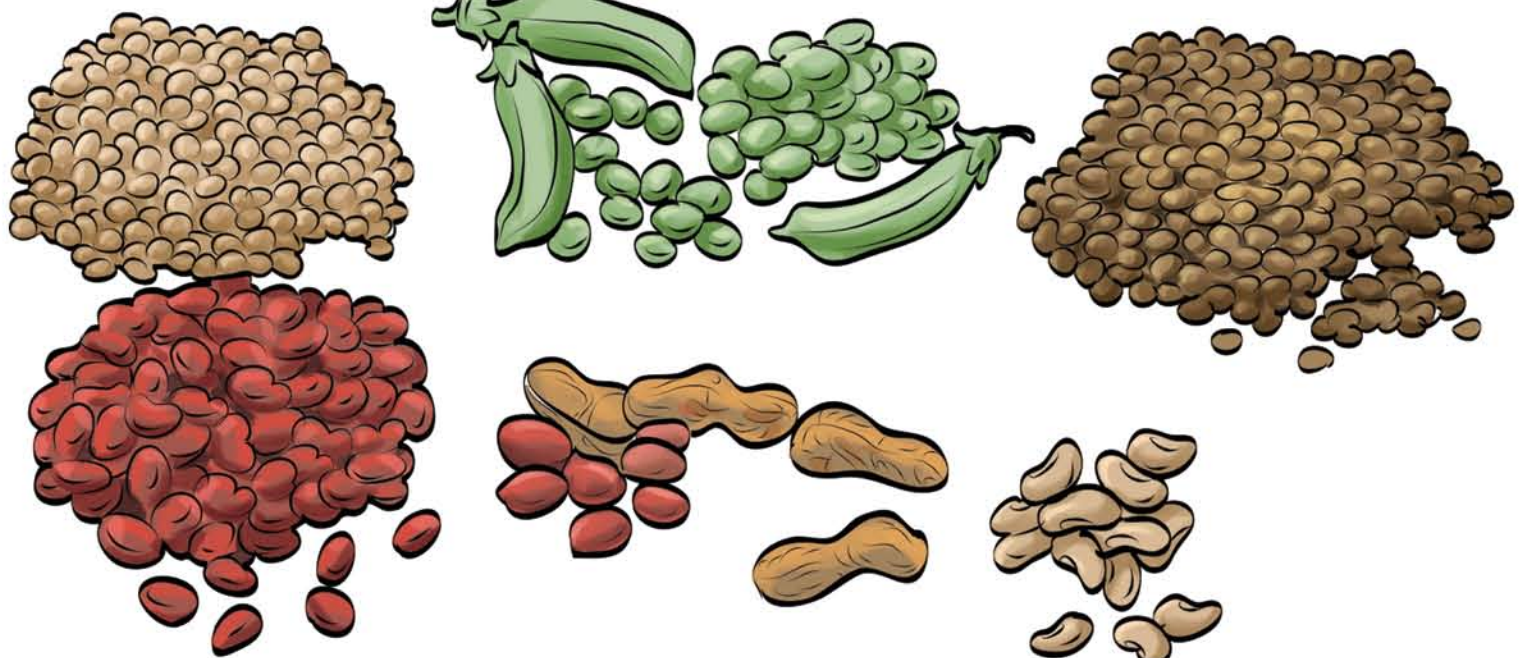
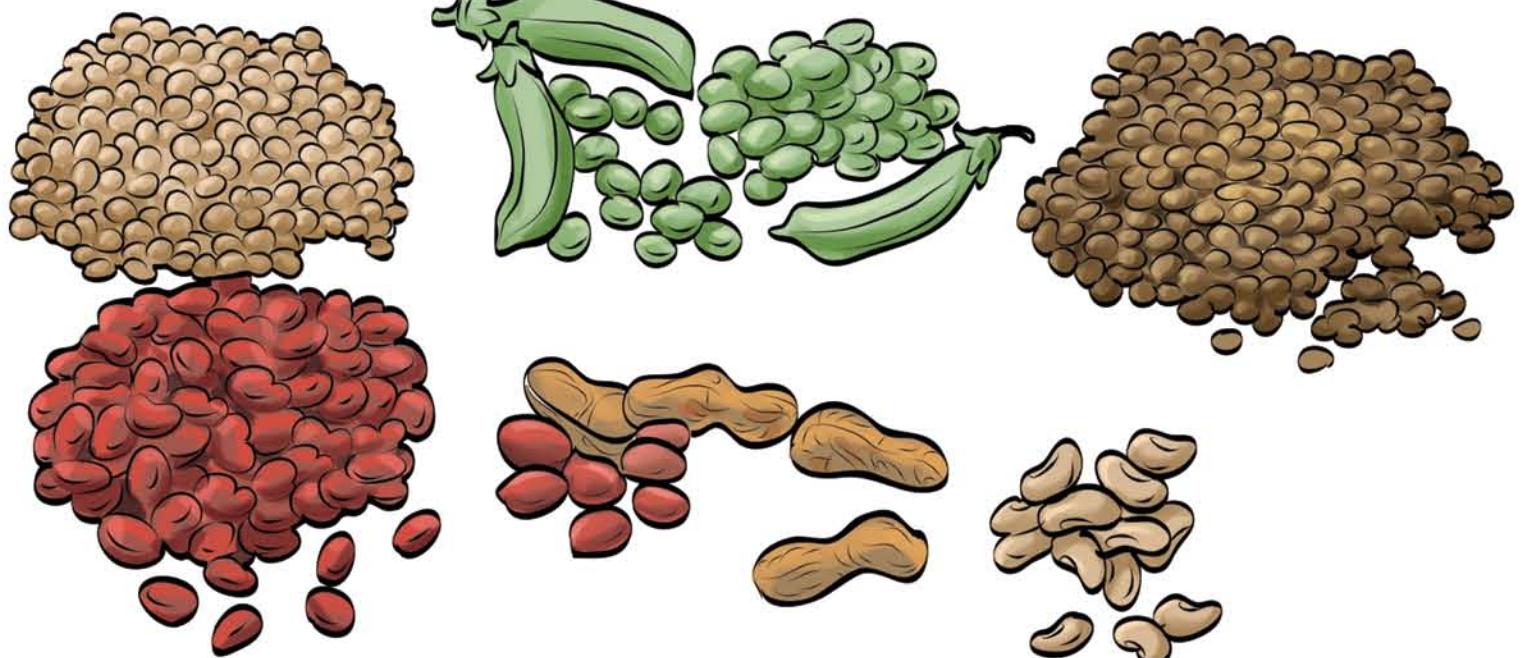









၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များကို ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း



အသက်	တစ်နေ့လျှင်ကျွေးရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပျမ်းမျှကျွေးရမည့်ပမာဏ	အစာအပျစ်အကျ	အစာအမျိုးအမယ်
၆-လပြည့်လျှင် 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာများကို စတင်ကျွေးပါ။ (၂-၃ကြိမ်) ● မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း 	ထမင်းစားဖွန်း (၂-၃ ဖွန်း) အခြေခံအစာနှင့် စပြီး တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။ 	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / နူးညံ့ပျော့အိသည့် ကစီကဲ့သို့ 	ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင်..... ★ ထမင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ (အခြေခံအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး 
၆-၉လ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာ (၂-၃ကြိမ်) ● မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း ● သွားရည်စာ (၁-၂ကြိမ်) 	ထမင်းစားဖွန်း (၂-၃ ဖွန်း) မှ တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။ (၂၅၀ မီလီလီတာဆန့်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ 	ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / ခြေကျွေးခြင်း / အနှစ်ဖြစ်အောင် ပြုတ်ကျွေးခြင်း (မိသားစုထမင်းပိုင်းအစာ) 	★ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး 
၉-၁၂လ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာ (၃-၄ကြိမ်) ● မိခင်နို့စို့စေခြင်း ● သွားရည်စာ (၁-၂ကြိမ်) 	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန့်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ 	နပ်နပ်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သော မုန့်၊ မုန့်ချပ်များ 	★ ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - ပဲနီလေး၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ) တို့မှ တစ်မျိုး 
၁၂-၂၄လ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာ (၃-၄ကြိမ်) ● မိခင်နို့စို့စေခြင်း ● သွားရည်စာ (၁-၂ကြိမ်) 	(၂၅၀ မီလီလီတာဆန့်) ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန်အပြည့်  	မုန့်ချပ်များ၊ မိသားစုထမင်းပိုင်းအစာ 	★ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင် ရှိသော အသီးအရွက် အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး စုစုပေါင်း လေးမျိုးပါအောင်ကျွေးပါ 



စိတ်ပါလက်ပါတက်ကြစွာချောမြှူကျွေးပါ။

အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်၊ အစာမကျွေးခင်၊ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။