

A

ပေါင်မုန့်နှင့် နံနက်စာ စားသောက်ဖွယ် စီရိယဲလ်



ပေါင်မုန့်ပြား/ရိုတီ/ချပါတီ



အသားညှပ်ပေါင်မုန့် အဆီနည်းသည့်အသား သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသုပ်ဖြင့်



ရိုးရိုး ဆန်မုန့်ပြား



ဆန်ဖြင့်လုပ်သည့်မုန့်ပြား (ထပ်ထည့်ထားသည့်အား/ အနံ့အရသာ မပါ)



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ခေါက်ဆွဲ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ထမင်း



ဆန်မုန့်ကော်ပြန်



ဆူရှီ ဂျပန်စားဖွယ်



ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြင့် ချက်ထားသည့် ပါစတာ (အိတ်လီခေါက်ဆွဲ)

B

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



လတ်ဆတ်သော သစ်သီး



သဘာဝ သစ်သီးရည်စိမ် သစ်သီး သံဘူးနှင့် သစ်သီးစည်ပိုင်း



ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစား အားလုံး



C

အဆီခါတ်လျှော့ထားသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသားနှင့် အစားထိုး စားစရာများ

A + B + C + D
= ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေ့လည်စာ စားသောက်ဖွယ်



နွားနို့



ဒိန်ချဉ်



သိုးနို့ဒိန်ခဲဖြူ/ဒိန်ခဲပျော့



တို.ဟူး



အကြံပြုချက် - စိတ်ချရသော အပူချိန်၌ အစားအစာများရှိနေစေရန် ခဲနေသော ရေခဲတုံးဖြင့် ထုပ်ပါ



ငါးမည်းလုံး (ကျူနာငါး)



မာအောင်ပြုတ်ထားသည့် ကြက်ဥ



ဘရာကျော်ကဲ့သို့ ပဲလုံးမုန့်



ဒိန်ခဲ



ရေ



အခြောက်လုပ်ထားသည့် သစ်သီး



ခပ်ပါးပါး မုန့်ချပ်ပိုင်း



ရိုးရိုး ဆန်မုန့်ပွကြွပ်



ဒိန်ခဲနှင့် ဆန်မုန့်ပွကြွပ်



တို့စရာ အပျစ်ရည် - tzatziki (ဇာဇက်တီ), hummus (ဟွမ်မွတ်စ်)



ရိုးရိုး ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်





WA ကျောင်း မုန့်ရောင်းဆိုင်ရှိ စားသောက်ဖွယ်စာရင်း၌ မည်သည်တို့ ပါရှိသနည်း။



အစိမ်းရောင် - စားသောက်ဖွယ်စာရင်းမှ အစားအစာများဖြင့် ဖြည့်ပါ	ပယ်ရေးရောင် - ဂရုစိုက်ပြီး ရွေးပါ	အနီရောင် - စားသောက်ဖွယ်စာရင်းမှ ဖယ်ရှားထားပါ
<p style="text-align: center;">အနည်းဆုံး 60%</p> <p>နေ့စဉ် ရွေးချယ်ထိုက်သည့်အစားအစာများကို တိုက်တွန်းပေးပြီး ထောက်ခံပေးပါ</p>	<p style="text-align: center;">အများဆုံး 40%</p> <p>စားသောက်ဖွယ်စာရင်းမှ ဤအစားအစာများကို များများ မစားပါနှင့်၊ ပမာဏ နည်းနည်းကို သာ စားပါ</p>	<p style="text-align: center;">မရရှိနိုင်ပါ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • နံနက်စာ စားသောက်ဖွယ် စီရိယယ်အစားအစာများ — လုံးသီးဂျုံ၊ စီရိယယ် ၊ ပါစတာ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ကုကုတ်ကုတ်၊ ကိုနိုယါ • လုံးသီး/လုံးသီးဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် အပါအဝင်ဖြစ်သော ပေါင်မုန့် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး • ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲများ ဥပမာ- အစာသွတ်အာလူး၊ ပြောင်းဖူးအလုံး၊ ဖုတ်ထားသည့် ပဲများ၊ ရောထားသည့် ပဲလေးမျိုး၊ ဟင်းရွက်သုပ်၊ အာလူးသုပ်၊ ဂေါ်ဖီလက်သုပ် (အဆီလျှော့ထားသည့် စားမြိန်ရည်ကိုသုံး၍) • လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် ခဲထားသော သစ်သီး၊ သစ်သီး အလုံးလိုက်၊ သစ်သီးသုပ်၊ ပါးပါးလှီးထားသည့်သစ်သီး • သဘာဝသစ်သီးရည်စိမ် သစ်သီးသံဘူး • အသားညှပ်ပေါင်မုန့်/အစာသွတ် ဂျုံမုန့်အလိပ် အမျိုးမျိုး၊ အောက်ပါအသုပ်မျိုးများနှင့် တွဲ၍စားရန် ဦးစားပေးပါ ဥပမာ- <ul style="list-style-type: none"> - ကြက်ဥ - အဆီခါတ်လျှော့ထားသော ဒိန်ခဲ - ရေ သို့မဟုတ် ဆားရည်စိမ် သံဘူးသွတ်ထားသည့် ငါးမည်းလုံး (ကျူးနာငါး) - အဆီနည်းသော အသားများ ဥပမာ- ကင်ထားသည့် အဲသား - သုတ်လိမ်း၍စားရသော တဆေး - hummus (ဟွမ်မွတ်စ်) တို့ဖြစ်ပါသည် • အဆီနည်းသော အသားများ၊ ငါး၊ ကြက်ငှက် • တည်ခင်းအစားအစာများ* အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပါသည့် အရာများ ဥပမာ- ဖုတ်ထားသည့် ပါစတာ၊ ဟင်းနှင့်ထမင်း၊ ဖရီတားတာ မုန့်ကြော်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဆူရို၊ ဆန်ကော်ပြန့်လိပ် • အောက်ပါတို့ အပါအဝင် အဆီခါတ်လျှော့ထားသည့် နို့ထွက်ပစ္စည်း- <ul style="list-style-type: none"> - ရိုးရိုး နွားနို့ - အနံ့အရသာသွင်းထားသည့် နွားနို့ (375mL သို့မဟုတ် နည်း၍) - ဒိန်ခဲ - ရိုးရိုး နှင့် အနံ့အရသာသွင်းထားသော ဒိန်ချဉ် တို့ဖြစ်ပါသည် • ရိုးရိုး ရေ • သတ္တုဆား ပျော်ဝင်နေသည့် စမ်းရေ 	<ul style="list-style-type: none"> • ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် ပီဇာ အောက်ခံပါသည့် စားမြိန် ပေါင်မုန့်များ • အဆီခါတ်လျှော့ထားသည့် ဂျုံမုန့်ညက် စားစရာများ* • hot dogs နှင့်/သို့မဟုတ် sausage sizzles အတွက် အသားအူချောင်းများနှင့် ဝက်အူချောင်းများ* • စားမြိန် ရောင်းကုန် ပစ္စည်းများ၊ ဥပမာ- ငါး၊ ကြက်သား၊ အာလူး အတုံးများ၊ ပီဇာမုန့်* • Hamburger အတွက်ကြိတ်ထားသည့်အသားပိုင်း ပြားများ* • စီမံထားသည့် အသား ဥပမာ - ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ အရေပြားမပါသည့် စီမံထားသော ကြက်သား • အမျိုးစုံသော ကိတ်မုန့်/ဘီစကွတ် သို့မဟုတ် ဖာဖင်မုန့်များ* • ချိုပြီး စားမြိန်သည့် အဆာပြေ စားစရာများ* • ရိုးရိုး အခြောက်လှုပ်ထားသည့် သစ်သီး • ရေခဲမုန့်များနှင့် ရေခဲချောင်းများ* • အဆီခါတ်လျှော့ထားပြီး အနံ့အရသာသွင်းထားသော နွားနို့ (375mL ထက်ပို၍ နှင့် 600mL ထက်နည်း၍) • အထက်တန်းကျောင်းများသာ- အဆီခါတ်လျှော့ထားပြီး ကော်ဖီအနံ့အရသာသွင်း ထားသည့်နွားနို့ (375mL သို့မဟုတ် နည်း၍) • မလိုင်အပြည့်ပါသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ဥပမာ- ရိုးရိုး နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ • မလိုင်အပြည့်ပါသော အနံ့အရသာသွင်းထားသည့် နွားနို့ (375mL သို့မဟုတ် နည်း၍) • 99% သစ်သီးဖျော်ရည်များ (250mL သို့မဟုတ် နည်း၍) နှင့် သကြား ထပ်ထည့်မထား • နို့ထွက် အချိုမုန့်များ* ဥပမာ- အဆီခါတ်လျှော့ထားသည့် နို့ပေါင်း၊ ရေခဲမုန့်နှင့် မလိုင်ကြက်ဥအချိုပြ (နွားနို့/ ပထမပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ဖော်ပြထားသည့် နို့အစားထိုးပစ္စည်း) <p style="text-align: center;"><i>သတိပြုရန်- အသက် 2 နှစ်ကျော် ကလေးများအတွက် တိုက်တွန်းထားသည့် အဆီခါတ်လျှော့ထားသော နို့ထွက်အစားအစာ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • မလိုင်-အပြည့်ပါသော ဂျုံမုန့်ညက် စားစရာများ • မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆိုဖြစ်သော ဆီထဲနစ်ကျော်ထားသည့် အစားအစာ • သစ်စေ့ ယိုများ၊ ပျားရည် သို့မဟုတ် ဖြူးထားသည့်အချိုများ အပါအဝင်ဖြစ်သော ပေါင်မုန့်အချို ညှပ်များ • ပိုလိုနီ နှင့် ဆလာမီ အပါအဝင်ဖြစ်သော အဆီများသည့် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်သုံး အသားများ • အချိုခဲဖွယ်များ (ဥပမာ - ချောကလက်၊ နွယ်ချို၊ ချောင်းဆိုးပျောက် သကြားလုံး၊ နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်ပါ ဂျယ်လီ ကျောက်ကျော) • သတ်မှတ်ထားချက်များနှင့်မကိုက်ညီသည့် အချို သို့မဟုတ် စားမြိန် အဆာပြေစားစရာများ ဥပမာ- အာလူးကျော် • အချိုရည်၊ ကော်ဖီရယ် အချိုရည်၊ အားကစားသုံး အချိုရည် • အဆီခါတ်လျှော့ထားသည့် အနံ့အရသာသွင်းထားသော နွားနို့ (600mL ထက်ပို၍) • အဆီခါတ်လျှော့ထားသည့် ကော်ဖီအနံ့အရသာသွင်းထားသော နွားနို့ (375mL ထက်ပို၍) • အရွယ်အစား အားလုံးဖြစ်သော မလိုင်အပြည့်ပါသည့် ကော်ဖီအနံ့အရသာသွင်းထားသော နွားနို့ • မလိုင်အပြည့်ပါသော အနံ့အရသာသွင်းထားသည့် နွားနို့ (375mL ထက်ပို၍) • ကဖင်းခါတ် မြင့်မားသည့် သောက်စရာများ (ဥပမာ- ဂုယာရာနား ပါဝင်သည့် သောက်စရာများ) • ချောကလက်ဖုံးထားသည့် ပုံစံ နှင့် အထက်တန်းပုံစံ ရေခဲမုန့်များ • အချိုစားစရာများ- ဂျယ်လီ၊ ဂျယ်လီနှင့်သစ်သီး၊ စွမ်းအင်ဓာတ်ကြီးမားသော နို့ထွက်အချိုမုန့်များ • လခြမ်းကွေး ပေါင်မုန့်၊ ဒိုးနက် ဆီကြော်မုန့်၊ မလိုင်ဖုံးထားသည့် သို့မဟုတ် သကြားဖြူးထားသည့် ပေါင်မုန့်ချို/ကိတ်မုန့်များ၊ ချိုသော ဂျုံမုန့်ညက် စားစရာများ၊ အချို ချပ်မုန့်များ • သစ်သီးဖျော်ရည် (250mL ထက်ပို၍) နှင့်/ သို့မဟုတ် သကြားထပ်ထည့်ထားသည့် သို့မဟုတ် ဆေးသကြားခပ်ထားသည့် သစ်သီးဖျော်ရည် • သကြား နှင့်/သို့မဟုတ် ဆေးသကြားပါသော သစ်သီးဖျော်ရည် အနံ့အရသာသွင်းထားသည့် ရေ

* FOCiS/Star Choice™ အာဟာရ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် စားစရာများသာလျှင်