

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဇနုလယ်စာဘူးအတွက် အကြံပြုချက်များ...

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဇနုလယ်စာဘူးတစ်ခု ပြင်ဆင်သည့်အခါ GO အစားအစာတစ်ခု၊ GROW အစားအစာတစ်ခုနှင့် GLOW အစားအစာတစ်ခု ပါဝင်စေဖို့ သတိပြုပါ။

GO အစားအစာများတွင် ပေါင်မုန့်နှင့် ကောက်နံ့ အစာအုပ်စုများ ပါဝင်ပါသည်။ GO အစားအစာများတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ကခြင်း၊ ကစားခြင်းနှင့် ကျောင်းတွင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း၊ စသည်စွမ်းအင်များကို ပေးသော ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

GROW အစားအစာများမှာ အသား၊ အသားဓာတ်နှင့် ညီသောအစားအစာများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ GROW အစားအစာများတွင် အရိုးနှင့် ကြွက်သားများကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် ပရိုတင်းဓာတ်၊ သွားနှင့် အရိုးများခိုင်မာစေသည့် ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်နှင့် သွေးအားကောင်းစေသည့် သံဓာတ် စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

GLOW အစားအစာများမှာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်ပါသည်။ GLOW အစားအစာတွင် အသားအရေဝင်းပခြင်း၊ ဆံကေသာတောက်ပြောင်ခြင်း၊ လက်သည်းခြေသည်းများ ခိုင်မာခြင်းနှင့် အဖျားဒဏ်မှကာကွယ်ခြင်း စသည်တို့အတွက် ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါရှိပါသည်။

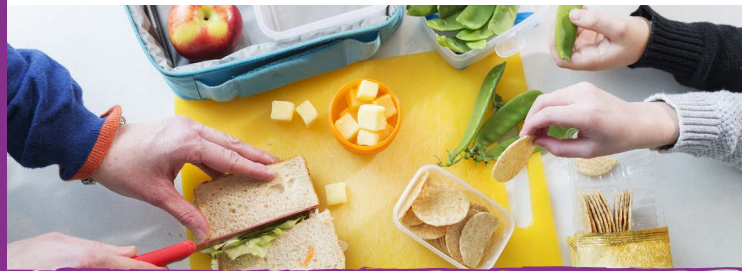
ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူးများ

လတ်ဆတ်သော သစ်သီး

- ညစာမှ ပိုနေသောဟင်းလျာများ
- အသီးအရွက်ကပ်ကြော်များ/ အကြော်များ(ဥပမာ- ဘူးသီး၊ ပြောင်းဖူးနှင့် မုန့်လာဥနီ)
- ထမင်းလိပ်/ဆူရီ
- ဒိန်ခဲနှင့်မုန့်ကြွပ်ပါဝင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အချောင်းငယ်များ
- အရသာသွင်းထားသည့် muffins (ကိတ်မုန့်/ပေါင်မုန့်ပိုင်းများ)
- အိမ်လုပ် ပီဇာ
- ထမင်း၊ ပါစတာ၊ ကုလားပဲ သို့မဟုတ် cous cous salad (ခေါ်စံခေါက် အသုပ်)
- အနှစ်ပါ အသီးအရွက်ချောင်း
- ကင်ထားသော အသီးအရွက်
- Pita bread (ပီတာပေါင်မုန့်) ချောင်းနှင့်စပ်ထားသော Falafel (ဖက်လဖယ်ပဲလုံးကြော်)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဇနုလယ်စာဘူးကို ရွေးချယ်ပါ-

- ရာသီအလိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ
- အေးခဲထားသည့် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ အာဟာရပြည့်ဝပါသည်
- ဈေးချွေးချွန်းချွန်းတွင် ပစ္စည်းများကိုအရလိုက်ဝယ်ယူထားခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာပါ
- ဇနုလယ်စာဘူးများ အေးနေစေရန် ရေခဲရေဘူး/ရေခဲတုံး ထည့်ထားပါ
- စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်း၊ စပါဂတ်တီ စသော ပူပူနွေးနွေးစားရသည့် အစားအစာများ ထည့်ရန် အပူခံဘူး အသုံးပြုပါ
- ရေဘူးတစ်ဘူးဆောင်ထားပြီး ရေပိုက်မှလာသောရေဖြည့်ပါ



လတ်ဆတ်သည့်အရသာရှိသော အစားအစာများအတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

 freshtastes@act.gov.au
 health.act.gov.au/freshtastes





ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ဇနုလယ်စာဘူး



ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် နေ့လယ်စာဘူး

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေ့လယ်စာဘူးတစ်ဘူး ဖြစ်ဆင်ရန် အစာအုပ်စုတစ်စုစီမှ အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပေါင်းစပ်ပါ

<p>အစေ့အစာများ</p> <p>သစ်ပုစွန်နှင့် ကစားရန်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များ ရှိစေမည့် Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပါဝင်သော ရွေးချယ်စရာများကို အများဆုံး ရွေးချယ်ပါ</p>  <p>Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) အလင်များ/ Pita bread (ပီတာပေါင်မုန့်) သို့မဟုတ် Roti (ရော့ပီဟို/ပူရီ)</p>  <p>Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပေါင်မုန့်</p>  <p>Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) မုန့်ကြဲပဲများ</p>  <p>ဆန်လုံညို</p>  <p>Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပါစတာ</p>	<p>ပရိုတင်းဓာတ်</p> <p>ကြွက်သားကြီးထွားသန်မာမှုကို အထောက်အကူပြုသည့် အနည်းဆုံးစီမံပြုပြင်ထားသည့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ရွေးချယ်ပါ</p>  <p>အဆီနည်းသည့် ကြက်ရင်ပုံသား</p>  <p>ချက်ထားသော ပဲထောင့်ရည်ပဲနှင့် ပဲနို့လေး</p>  <p>Hummus dip (ကုလားပဲအနှစ်)</p>  <p>တူနာငါး</p>  <p>ဥပြုတ်</p>	<p>ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ</p> <p>ကလေးများ အရေးကြီးသော ဗီတာမင်ဓာတ်များရရှိပြီး ပိုမိုဝတ်သည့်ဟာ ခစားရစေမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ</p>  <p>သတ္တုသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ</p>  <p>အာလူး</p>  <p>တရုတ်နုနုနပ်ပဲထောင့်များ</p>  <p>ပိုနေသည့် ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ</p>  <p>အသုပ်</p>	<p>သစ်သီး</p> <p>သစ်သီးများကို နေ့တိုင်း ရွေးချယ်ပါ ၎င်းတို့တွင် ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အဖျင်ဓာတ်နှင့် အခြားသော ဓာတ်များ အပြည့်အဝပါဝင်ပါသည်</p>  <p>စပျစ်သီးများ</p>  <p>လိမ္မော်သီးစိပ်များ</p>  <p>စတော်ဘယ်ရီသီးများ</p>  <p>ငှက်ပျောသီး</p>  <p>သဘာဝဓါတ်ရည်ထဲ မိမိထားသည့် သစ်သီးဘူး</p>	<p>နို့ထွက်ပစ္စည်း</p> <p>အရိုးနှင့်သားများ ကျန်းမာစေရန်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ</p>  <p>ဒိန်ခဲ</p>  <p>နို့ကနီ</p>  <p>ပဲနို့</p>  <p>ဒိန်ချဉ်</p>  <p>Tzatziki (ဖက်ဖီကီ ဒိန်ချောအနှစ်)</p>
---	---	---	---	---

အာဟာရပြည့်ဝစေ
သာ နေ့လယ်စာ
ဘူးတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရန် လွယ်ကူပါသည်

