



ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ, ວິທີໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມເຍົາວະຊົນສໍາລັບ
ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ

ຄູ່ມືໂພຊະນາການ ສໍາລັບນັກຮຽນ (ສັງລວມໂດຍຫຍໍ້)



Save the Children



ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union



ChildFund
Laos

ບົດທີ 1: ອາຫານ 6 ໝູ່

ເຈົ້າຄວນພະຍາຍາມກິນອາຫານຈາກ 6 ໝູ່ນີ້ທຸກໆວັນ.



1



ປະເພດຫາດແປ້ງ

ກິນອາຫານຫຼັກ 3 ຄາບຕໍ່ມື້ ຖ້າຫາກບໍ່ມີເຂົ້າພຽງພໍ ທ່ານສາມາດກິນ ສາລີ, ມັນດ້າງ ຫຼື ພຶດປະເພດຮາກ ແລະ ຫົວ.

ອາຫານໝູ່ທີ 1: ແມ່ນປະເພດອາຫານຫຼັກເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: ຄາໂບໄຮເດຣດ

- ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ລວມມີ: ເຂົ້າ, ມັນຝຣັງ, ມັນຕົ້ນ, ສາລີ, ມັນດ້າງ ແລະ ໝາກກ້ວຍ.
- ປະເພດອາຫານຫຼັກໃຫ້ພະລັງງານໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍ. ພະຍາຍາມກິນອາຫານຫຼັກຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຄາບໃນແຕ່ລະມື້.
- ອາຫານປະເພດອື່ນທີ່ບໍ່ແມ່ນເຂົ້າກໍມີປະໂຫຍດທຽບເທົ່າກັບເຂົ້າເຊັ່ນດຽວກັນ.



2

ປະເພດຜັກ

ກິນຜັກ 3 ປະເພດຕໍ່ມື້ ໃນນັ້ນ ປະເພດໜຶ່ງຕ້ອງເປັນຜັກສີຂຽວເຂັ້ມ.

ອາຫານໝູ່ທີ 2: ແມ່ນປະເພດຜັກ.

- ຈຳພວກຜັກຕ່າງໆຈະຊ່ວຍບຳລຸງສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕ່າງໆ.
- ພະຍາຍາມກິນຜັກຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຊະນິດຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະມື້, ໜຶ່ງໃນນັ້ນແມ່ນຜັກໃບຂຽວແກ່ ຫຼື ຂຽວເຂັ້ມ.
- ພວກເຮົາສາມາດປູກຜັກຢູ່ສວນຄົວເຮືອນ ຫຼື ເກັບພືດຜັກທີ່ມີຢູ່ໃນປ່າກໍໄດ້.

3



ປະເພດໝາກໄມ້

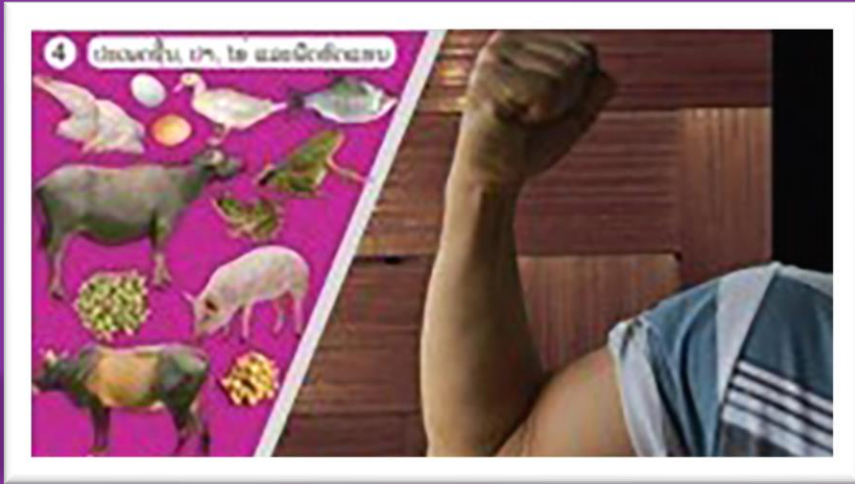
ໃນມື້ 1 ຕ້ອງກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປະເພດ

ອາຫານໝູ່ທີ 3: ແມ່ນປະເພດໝາກໄມ້

ໝາກໄມ້ຈະຊ່ວຍສ້າງລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕ່າງໆ.

- ພວກເຮົາສາມາດປູກໝາກໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆໃນສວນຄົວເຮືອນ ຫຼື ສາມາດເກັບໝາກໄມ້ຕາມລະດູການທີ່ມີຢູ່ໃນສ່ວນຄົວ ແລະ ຢູ່ໃນປ່າກໍໄດ້.
- ພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະມື້, ບໍ່ແມ່ນກິນພຽງແຕ່ກ້ວຍ ຫາກວ່າບໍ່ມີໝາກໄມ້ສົດ, ໃຫ້ກິນນ້ຳໝາກຂາມ ຫຼື ແຍມໝາກຂາມ, ນ້ຳໝາກໜາວ ແລະ ນ້ຳໝາກກອກແທນກໍໄດ້.

4



ປະເພດຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່, ພືດ ທົດແທນ

ກິນຊີ້ນສັດ, ໄຂ່ ຫຼື ປາ ຢ່າງໜ້ອຍ 3ມື້ຕໍ່ອາທິດ. ມີໄດທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນຊີ້ນສັດ ທ່ານສາມາດກິນຈຳພວກຖ້ວທົດແທນກໍໄດ້.

ອາຫານໝູ່ທີ 4: ແມ່ນປະເພດໂປຣຕິນ ເຊັ່ນ: ປາ, ຊີ້ນ ແລະ ໄຂ່.

- ໂປຣຕິນຈະຊ່ວຍເສີມສ້າງໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ,ຈະຊ່ວຍສ້າງກ້າມເນື້ອ, ອະໄວຍະວະສ່ວນຕ່າງໆ ແລະ ເມັດເລືອດ.
- ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີໂປຣຕິນສູງທຸກໆມື້, ເຊັ່ນ: ປາ ແລະ ຊີ້ນ.



5

ປະເພດແຄລຊຽມ

ກິນອາຫານປະເພດ ແຄລຊຽມ 3ມື້ຕໍ່ອາທິດ ຫຼື ທ່ານສາມາດຊີ້ນົມ
ຈິດໃຫ້ລູກຫຼານຂອງທ່ານກິນກໍໄດ້.

ອາຫານໝູ່ທີ 5: ແມ່ນປະເພດແຄລຊຽມ ເຊັ່ນ: ກະບູ, ສັດນໍ້າໂຕນ້ອຍໆ
ຊະນິດຕ່າງໆ, ແມງໄມ້, ນົມ ແລະ ເມັດໆາ.

- ແຄລຊຽມຈະຊ່ວຍສ້າງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງ.
- ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີອຸດົມໄປດ້ວຍແຄລຊຽມຢ່າງໜ້ອຍ 3 ມື້ຕໍ່ອາທິດ.



6

ປະເພດນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂມັນສົດ

ໃນມື້ໜຶ່ງຕ້ອງແຕ່ງອາຫານທີ່ໃສ່ນ້ຳມັນປະມານ 5 ບ່ວງກາເຟ ຫຼື ກິນປະເພດແກ່ນທີ່ມີໂລຫິດໄຂມັນ, ໝາກພ້າວ ຫຼື ແມງໄມ້.

ອາຫານໝູ່ທີ 6 : ແມ່ນປະເພດນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂມັນ

- ນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂມັນ ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຊ່ວຍເສີມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງສະໝອງຂອງເດັກນ້ອຍ ເຮັດໃຫ້ຮຽນເກັ່ງ.
- ຖ້າຫາກເຮົາບໍ່ມີນ້ຳມັນພືດແຕ່ງກິນຢ່າງພຽງພໍ, ເຈົ້າຍັງສາມາດກິນພືດປະເພດໝາກຖົ່ວ ແລະ ໃນຕາເວັນ ຫຼື ເກັບພືດ ຫຼື ເກັບແມງໄມ້ທີ່ມີຕາມທຳມະຊາດກໍໄດ້.

ບົດທີ 2:

ອາຫານທີ່ສາມາດກິນແທນຊີ້ນໄດ້



- ເມື່ອພວກເຮົາແຕ່ງກິນ ຈານດຽວໃຫ້ຄົນ 6 ຄົນ ກິນ ໃຫ້ເຈົ້າເອົາໝາກຖົ່ວ 4 ຊະນິດ ຊະນິດລະ ຖ້ວຍ
- ໝາກຖົ່ວມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາໄດ້ຮັບ ສານອາຫານພຽງພໍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແຂງແຮງ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ.



- ໝາກຖົ່ວແມ່ນແຫຼ່ງສະສົມຂອງໂປຼຕິນສູງ
- ມີໃດທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດກິນຊີ້ນ ເຈົ້າສາມາດ ກິນໝາກຖົ່ວທົດແທນໄດ້.



- ລາຄ່າໝາກຖົ່ວແມ່ນບໍ່ແພງສາມາດຊື້ໄດ້ງ່າຍ!
- ເຈົ້າຍັງສາມາດປູກໝາກຖົ່ວຢູ່ສວນຄົວເຮືອນ ຂອງເຈົ້າ, ປູກສັບວ່າງສາລີ ແລະ ໝາກເຕືອຍ, ປູກຢູ່ໄຮ່ ຫຼື ນາໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງການເນື້ອທີ່ປູກ ອີກຕ່າງຫາກ.



- ໝາກຖົ່ວອຸດົມໄປດ້ວຍສານອາຫານເຊັ່ນວ່າ: ໂປຼຕິນ
- ຖົ່ວແຮ, ໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ, ໝາກຖົ່ວດຳ, ໝາກ ຖົ່ວຂຽວ ເຊິ່ງເປັນທາງເລືອກທີ່ດີໃນການກິນເພື່ອ ທົດແທນຊີ້ນໄດ້.

ບົດທີ 3:

ປະເພດໝາກໄມ້



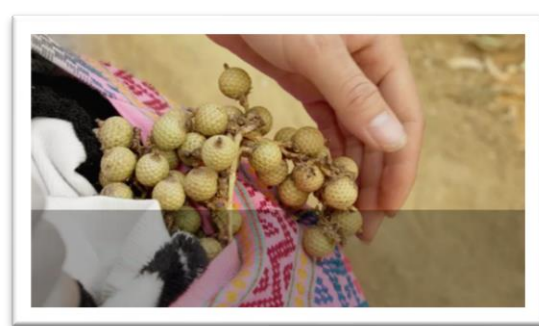
- ນັກຮຽນຄວນກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະມື້.



- ນັກຮຽນຜູ້ທີ່ກິນໝາກໄມ້ຫຼາຍຊະນິດຈະເຮັດໃຫ້ສະໝອງປອດໂປ່ງ ແລະ ມີພູມຄຸ້ມກັນທີ່ດີປາສະຈາກໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ.



- ເຮົາຄວນປູກໝາກໄມ້ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໃນສ່ວນຜັກຂອງພວກເຮົາ.



- ໝາກໄມ້ທີ່ເກັບຈາກປ່າ(ທຳມະຊາດ) ກໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການເທົ່າກັບໝາກໄມ້ທີ່ປູກໃນສ່ວນ.

ບົດທີ 4:

ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນ



- ໃນເວລາບໍ່ມີນໍ້າມັນພຶດ ຫຼື ໄຂມັນສັດພຽງພໍສໍາລັບປຸງແຕ່ງອາຫານ ເຮົາສາມາດກິນແກ່ນໝາກຕາເວັນ, ຖົ່ວດິນ, ແກ່ນໝາກອື່ແທນໄດ້.



- ເມື່ອເຈົ້າແກງຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມໃຫ້ຕົ້ມນໍ້າມັນພຶດ 1 ບ່ວງແກງ.



- ນໍ້າມັນ ແລະ ໄຂມັນສະໜອງພະລັງງານໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍ, ໂດຍສະເພາະໃນມື້ທີ່ອາກາດເຢັນໆມັນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍອົບອຸ່ນຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສະໝອງປອດໂປ່ງເຮັດໃຫ້ຮຽນໜັງສືເກັ່ງອີກດ້ວຍ.



- ເວລາທີ່ຄົວໝາກອື່ກິນ ຢ່າເອົາແກ່ນໝາກອື່ໄປຖິ້ມ! ເພາະມັນເປັນອາຫານທີ່ດີເລີດ ແລະ ໃຫ້ໄຂມັນດີທີ່ສຸດ.

ບົດທີ 5:

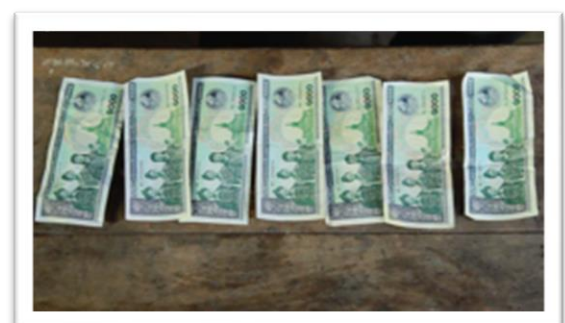
ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການ



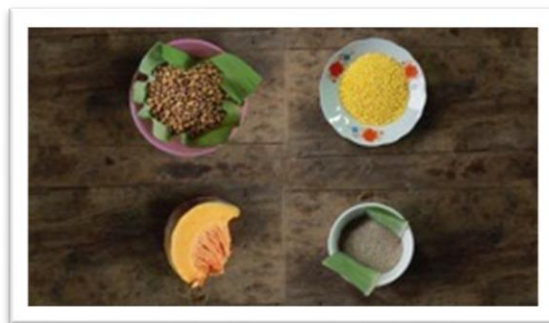
- ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແຕ່ມັນມີລົດຊາດແຊບ, ມີສີສັນໃນເວລາກິນຮູ້ສຶກອີ່ມໄດ້, ແຕ່ວ່າອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ມີສານອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຍັງເລີຍ.
- ອາຫານປະເພດນີ້ບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຈະເລີນເຕີບໂຕ ຫຼື ສຸຂະພາບດີແຕ່ຢ່າງໃດ.
- ເມື່ອພວກເຮົາກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ກະເພາະຂອງເຮົາບໍ່ມີພື້ນທີ່ຫວ່າງສໍາລັບການເກັບອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍມັນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂາດສານອາຫານໄດ້.



- ເວລາທີ່ຄົວໜາກອີກິນ ຢ່າເອົາແກ່ນໜາກອີໄປຖິ້ມ! ເພາະມັນເປັນອາຫານທີ່ດີເລີດ ແລະ ໃຫ້ໄຂມັນດີທີ່ສຸດ.



- ເວລາທີ່ຄົວໜາກອີກິນ ຢ່າເອົາແກ່ນໜາກອີໄປຖິ້ມ! ເພາະມັນເປັນອາຫານທີ່ດີເລີດ ແລະ ໃຫ້ໄຂມັນດີທີ່ສຸດ.



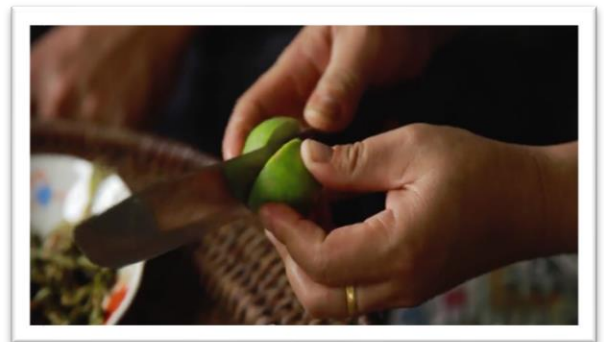
- ເວລາທີ່ຄົວໜາກອີກິນ ຢ່າເອົາແກ່ນໜາກອີໄປຖິ້ມ! ເພາະມັນເປັນອາຫານທີ່ດີເລີດ ແລະ ໃຫ້ໄຂມັນດີທີ່ສຸດ.

ບົດທີ 6:

ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ



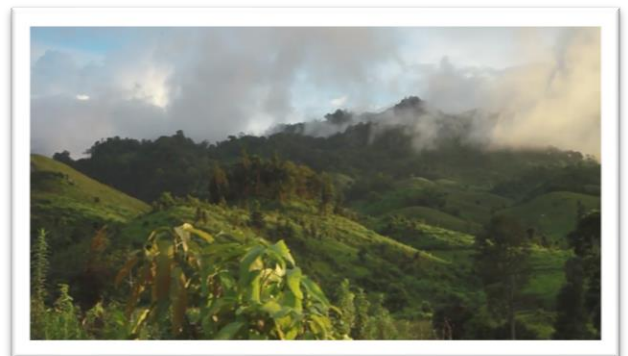
1. ປູກຜັກສີຂຽວຫຼາກຫລາຍຊະນິດໃສ່ໃນສວນຂອງພວກເຈົ້າ.



2. ບົບນໍ້າໝາກນາວໃສ່ອາຫານທີ່ມີຜັກໃບສີຂຽວແກ່.



3. ຂົ້ວຜັກໃສ່ນໍ້າມັນພືດ ຫຼື ນໍ້າມັນຈາກຊີ້ນສັດ. ມັນຈະຊ່ວຍຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າດູດຊຶມເອົາສານອາຫານຕ່າງໆຈາກຜັກໄດ້ດີ.



4. ຜັກຈາກທໍາມະຊາດຊະນິດຕ່າງໆກໍ່ມີສານອາຫານທີ່ດີຄືກັນກັບຜັກທີ່ພວກເຮົາປູກໃນສວນ.

ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ

ຈຸດປະສົງລວມຂອງໂຄງການ ແນ່ໃສ່ເພື່ອຄ້ຳປະກັນດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃນຄົວເຮືອນ ຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ສ້າງຄວາມອຸດົມສົມບູນດ້ານກະສິກຳແບບຍືນຍົງ ຢູ່ໃນຂັ້ນຄົວເຮືອນ ແລະ ຂັ້ນບ້ານຢູ່ໃນແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ, ພ້ອມທັງປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຜູ້ຍິງໄວໜຸ່ມ, ຜູ້ຍິງຖືພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ລົງມາ ທີ່ຢູ່ໃນເຂດພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ.

ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ: ສະຫະພາບ ເອີຣົບ

ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ

ຖະໜົນໜອງສ້າງທໍ່, ບ້ານໜອງສ້າງທໍ່, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ, ຕູ້ໄປສະນີ 4328
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 Email: lao.info@careint.org