

ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ, ວິທີໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມເຍົາວະຊົນສໍາລັບ
ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ

ຄູ່ມືໂພຊະນາການ ສໍາລັບນັກຮຽນ



Save the Children



ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union



ChildFund
Laos

ພາກທີ I

ບົດທີ1: ອາຫານ 6 ໝູ່

ກິດຈະກຳ 1: ທວນຄົນກ່ຽວກັບໝູ່ອາຫານ: ອາຫານ 6 ໝູ່

ຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຈາກບົດທີ 1 ມີຫຍັງແດ່? : ອາຫານ 6 ໝູ່

ໃຫ້ພວກນ້ອງຂຽນຂໍ້ຄວາມໃສ່ກ້ອງແຕ່ລະຮູບພາບລຸ່ມນີ້:

1 ປະເພດອາຫານແບ່ງ

ເຂົ້າກຽວ

ເຂົ້າປຽກ

ເຂົ້າກ້ວ





ບົດທີ 2: ອາຫານທີ່ສາມາດກິນແທນຊີ້ນໄດ້

ກິດຈະກຳ 2: ທວນຄົນກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ສາມາດກິນແທນຊີ້ນໄດ້
ຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຈາກບົດທີ 2 ມີຫຍັງແດ່? ອາຫານທີ່ສາມາດກິນແທນຊີ້ນໄດ້.

ໃຫ້ພວກນ້ອງຂຽນຂໍ້ຄວາມໃສ່ກ້ອງແຕ່ລະຮູບພາບລຸ່ມນີ້:



ພາກປະຕິບັດ

ກິດຈະກຳ 2.1: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງໃນການກິນອາຫານຂອງເຈົ້າໄດ້ແນວໃດ ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ມີຊີ້ນກິນ?

ໃຫ້ເລືອກລາຍການໃດໜຶ່ງຈາກກະດານ

ໃຫ້ຂຽນລາຍການທີ່ເຈົ້າໄດ້ເລືອກໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ເມື່ອເຮົາບໍ່ມີຊີ້ນກິນ, ຂ້ອຍຈະ.....

.....

ສູດເຂົ້າຜັດໝາກຖົ່ວ

ສຳລັບ 6 ຄົນ

ສ່ວນປະກອບ:

- ນ້ຳມັນ
- ຜັກທຽມ
- ເຈົ້າຈ້າວ 1 ຖ້ວຍໃຫຍ່
- ໝາກຖົ່ວທີ່ຕົ້ມສຸກແລ້ວ 4 ຖ້ວຍນ້ອຍ
(ພະຍາຍາມໃສ່ໃຫ້ໄດ້ໝາກຖົ່ວ 4 ຊະນິດ)
- ເກືອ 1 ບ່ວງນ້ອຍ



ວິທີປຸງແຕ່ງ:

1. ລ້າງມີດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ
2. ເອົານ້ຳມັນ 5 ບ່ວງນ້ອຍໃສ່ໝໍ້ຂາງ ແລະ ຂົ້ວໃຫ້ຮ້ອນ
3. ຂົ້ວຜັກທຽມໃຫ້ມີກິ່ນຫອມດີ
4. ເອົາເຈົ້າຈ້າວທີ່ກຽມນັ້ນຖອກໃສ່ໃນໝໍ້ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະມານ 1 ນາທີ
5. ເອົາໝາກຖົ່ວ 4 ຖ້ວຍຖອກໃສ່ ແລ້ວຄົນຈົນກ່ວາຈະຮ້ອນ
6. ເອົາເກືອໃສ່ 1 ບ່ວງ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.

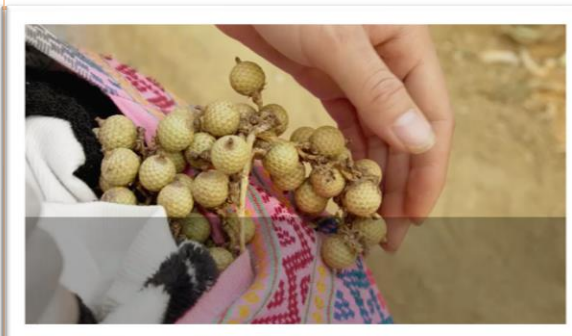
ຕັກໃສ່ຈານປົນກັບຜັກໜ້ອຍໜຶ່ງເປັນອັນວ່າໄດ້ຄາບເຂົ້າທີ່ສຸດແຊບ ແລະ ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ຂໍ້ຄວນຈຳ: ໝາກຖົ່ວເປັນແຫຼ່ງໂປຼຕິນທີ່ດີເລີດ. ມັນລາຄາຖືກ, ຫາຊື້ໄດ້ງ່າຍ ແລະ ເກັບມ້ຽນງ່າຍ.

ບົດທີ 3: ໝາກໄມ້

ກິດຈະກຳ 3: ທວນຄົນຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນກ່ຽວກັບໝາກໄມ້

ຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຂອງບົດທີ 3 ມີຫຍັງແດ່: ນັກຮຽນ ແລະ ການຝາກໝາກໄມ້
ໃຫ້ພວກນ້ອງຂຽນຂໍ້ຄວາມໃສ່ກ້ອງແຕ່ລະຮູບພາບລຸ່ມນີ້:



ພາກປະຕິບັດ

ກິດຈະກຳ 3.1: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງ ແລະ ປັບປຸງການກິນໝາກໄມ້ໄດ້ແນວໃດ? ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ມີໝາກໄມ້ກິນຢ່າງພຽງພໍ?

ໃຫ້ເລືອກເອົາໜຶ່ງ ວິທີທີ່ຈາກກະດານ ແລະ ໃຫ້ຂຽນລາຍການທີ່ເຈົ້າໄດ້ເລືອກໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ເມື່ອຂ້ອຍບໍ່ມີໝາກໄມ້ກິນພຽງພໍ, ຂ້ອຍຈະ.
.....

ບົດທີ 4: ສະໜອງທີ່ດີ ແລະ ເມັດພືດ, ນໍ້າມັນ

ກິດຈະກຳ4: ທວນຄົນຂໍ້ຄວາມທີ່ສໍາຄັນຂອງບົດທີ 4

ຂໍ້ຄວາມທີ່ສໍາຄັນຂອງບົດທີ 4 ມີຫຍັງແດ່: ອາຫານປະເພດໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນ.

ໃຫ້ພວກນັ້ນຂຽນຂໍ້ຄວາມໃສ່ກ້ອງແຕ່ລະຮູບພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ພາກປະຕິບັດ

ກິດຈະກຳ 4.1: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ໃນອາຫານຂອງເຈົ້າເພື່ອປັບປຸງໃນການກິນນໍ້າມັນ?

ໃຫ້ເລືອກເອົາ ໜຶ່ງວິທີຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າສາມາດເຮັດໄດ້ ແລະ ໃຫ້ຂຽນລາຍການທີ່ເຈົ້າໄດ້ເລືອກໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ເພື່ອຄວາມແນ່ໃຈວ່າມີໄຂມັນໃນອາຫານພວກເຮົາ, ຂ້ອຍຈະ.....
.....

ສູດອາຫານຫວ່າງ: ຂົ້ວແກ່ນໝາກອຶ

ສ່ວນປະກອບມີ:

- ແກ່ນໝາກອຶ
- ນໍ້າມັນ
- ເຄື່ອງເທດ
- ເກືອ



ວິທີປຸງແຕ່ງ:

1. ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ
2. ຊຸດເອົາແຕ່ແກ່ນໝາກອຶ
3. ໄຈ້ເອົາແກ່ນໝາກອຶອອກຈາກເຍື່ອງໝາກອຶ
4. ລ້າງແກ່ນໝາກອຶດ້ວຍນໍ້າທີ່ສະອາດ
5. ເອົາແກ່ນໝາກອຶໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງດີ ຫຼື ເຊັດດ້ວຍຜ້າທີ່ແຫ້ງສະອາດ
6. ດັງໄຟອ່ອນໆໃສ່ໝໍ້ຂາງແລ້ວ ເອົານໍ້າມັນ 1 ບ່ວງລົງໃສ່
7. ເອົາແກ່ນໝາກອຶໃສ່ໝໍ້ ແລະ ຄົນຈົນເປັນສີນໍ້າຕານ (ແຕ່ລະວັງບໍ່ໃຫ້ໄໝ້) ໃຊ້ເວລາປະມານ 10 ນາທີ
8. ໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ໃສ່ເຄື່ອງເທດທີ່ເຈົ້າມັກ
9. ເພີ່ມເວລາຄົວອີກ 30 ວິນາທີ
10. ເປັນອັນວ່າ “ອາຫານຫວ່າງ” ແກ່ນໝາກອຶຂອງເຈົ້ານັ້ນພ້ອມກິນແລ້ວ





ຂໍ້ຄວນຈຳ : ແກ່ນໝາກອຶເປັນແຫຼ່ງໄຂມັນທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ບົດທີ 5: ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດດ້ານໂພຊະນາການ

ກິດຈະກຳ 5: ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຂອງບົດທີ 5

ຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຈາກບົດທີ 5 ມີຫຍັງແດ່? ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດດ້ານໂພຊະນາການ.

ໃຫ້ພວກນ້ອງຂຽນຂໍ້ຄວາມໃສ່ກ້ອງແຕ່ລະຮູບພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ພາກປະຕິບັດ

ກິດຈະກຳ 5.1: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ເພື່ອປັບປຸງນິໄສການກິນຂອງເຈົ້າເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການກິນອາຫານບໍ່ເປັນປະໂຫຍດ? ຈົ່ງເລືອກເອົາໜຶ່ງວິທີຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ ແລະ ໃຫ້ຂຽນຊື່ກິດຈະກຳທີ່ເຈົ້າໄດ້ເລືອກໄວ້ ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ຂ້ອຍຈະຫຼີກລ້ຽງອາຫານບໍ່ເປັນປະໂຫຍດດ້ວຍ.....
.....

ສູດເຮັດເຂົ້າຕົ້ມໝາກອີກັບໝາກກ້ວຍ: ເຂົ້າໜຽວ, ໝາກຖົ່ວ, ໝາກກ້ວຍ ແລະ ໝາກອີ

ສ່ວນປະກອບ:

- ເຂົ້າໜຽວ
- ໝາກກ້ວຍ: ຊອຍເປັນປ່ຽງບາງໆ
- ໝາກຖົ່ວແດງ
- ໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ
- ໝາກຫງ່າ
- ນໍ້າມັນພືດ
- ໃບຕອງ
- ຕອກ (ສໍາລັບໄວ້ມັດ)



ວິທີປຸງແຕ່ງ :

1. ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ດ້ວຍນໍ້າສະອາດ
2. ມາເຂົ້າໄວ້ປະມານ 4 ຫາ 5 ຊົ່ວໂມງ
3. ປອກໝາກອີ ແລະ ໜຶ່ງໄວ້ປະມານ 20-30 ນາທີ
4. ເອົາເກືອໃສ່ໜ້ອຍໜຶ່ງຕາມໃຈມັກ
5. ບົດໝາກຖົ່ວແດງ, ຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະ ໝາກຫງ່າໃສ່ນໍ້າກັນ
6. ຕໍາກັບໝາກອີທີ່ສຸກ
7. ຕັກມາຫໍ່ໃສ່ໃບຕອງ
8. ເອົານໍ້າມັນພືດທາໃສ່ໝາກກ້ວຍ, ໝາກອີ
9. ທານໍ້າມັນພືດໃສ່ໃບຕອງ
10. ແລ້ວເອົາເຄື່ອງປຸງມາວາງໃສ່ໃບຕອງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
 - ໃສ່ໝາກກ້ວຍ 1 ປ່ຽງ ແລະ ໃສ່ເຂົ້າໜຽວທີ່ມາແລ້ວ 1 ບ່ວງ
 - ໃສ່ໝາກອີ, ໝາກຖົ່ວດິນ ແລະ ໝາກຫງ່າທີ່ຕໍາໄວ້ແລ້ວ 1 ບ່ວງ
11. ຫໍ່ໃບຕອງເຂົ້າກັນແລ້ວມັດດ້ວຍຕອກ
12. ນໍາໄປຕົ້ມ 1 ຊົ່ວໂມງ

ຂໍ້ຄວນຈື່: ເຂົ້າຕົ້ມໝາກອີ ກັບ ກ້ວຍ ແມ່ນສາມາດເຮັດຢູ່ເຮືອນໄດ້ ແລະ ມີນໍ້າຕານ ແລະ ເກືອໜ້ອຍ ກ່ວາເຂົ້າ ໜົມ ເປັນແຜັກທີ່ຊື່ມາຈາກຮ້ານຄ້າ ຫຼື ຕະຫຼາດ.

ບົດທີ 6: ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ

ກິດຈະກຳ 6: ທວນຄົນຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຂອງບົດທີ 6

ຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຈາກບົດທີ 6 ມີຫຍັງແດ່?: ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ.

ໃຫ້ພວກນ້ອງຂຽນຂໍ້ຄວາມໃສ່ກ້ອງແຕ່ລະຮູບພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້:



ພາກປະຕິບັດ

ກິດຈະກຳ 6.1 ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ທ່ານສາມາດປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ເພື່ອປັບປຸງໂພຊະນາການຂອງທ່ານເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຈາກການເປັນພະຍາດເລືອດຈາງ?

ຈົ່ງເລືອກເອົາວິທີໜຶ່ງຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ ແລະ ຈົ່ງຂຽນເອົາສິ່ງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເລືອກໄວ້.

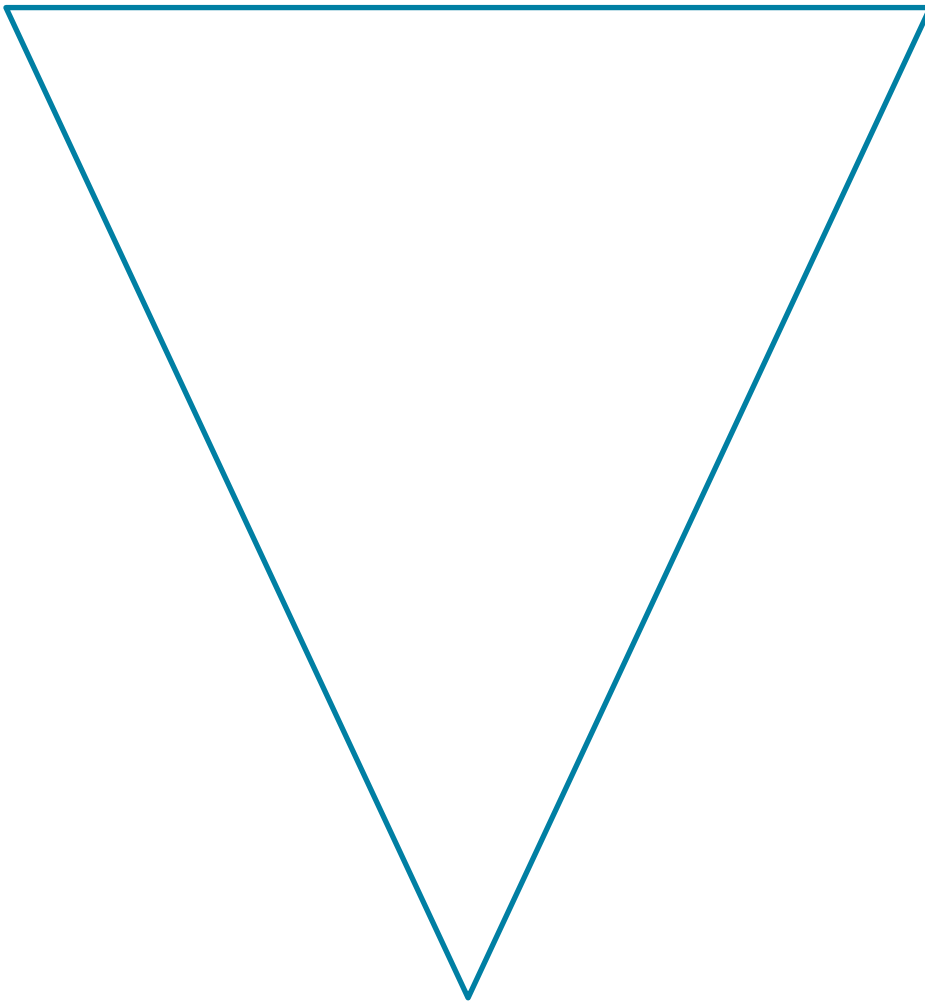
ຂ້ອຍຈະປັບປຸງການກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງດ້ວຍ.....

.....

ພາກທີ II

ທວນຄືນ: ຮູບທຸງອາຫານ

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ ພວກເຮົາມາທົບທວນອາຫານ 6 ໝູ່ ແລະ ອາຫານຊະນິດຕ່າງໆທີ່ຢູ່ໃນແຕ່ລະໝວດ. ແບ່ງທຸງລຸ່ມນີ້ອອກເປັນ 6 ສ່ວນ/ໝວດ ຕາມໝວດອາຫານ ແລະ ແຕ້ມຮູບອາຫານແຕ່ລະຊະນິດທີ່ຢູ່ໃນແຕ່ລະໝວດ ອາຫານຂອງທັງ 6 ໝວດ ລົງໃນທຸງອາຫານ.



ສະຫຼຸບລວມຂອງໝວດອາຫານ

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, ຕັ້ງໄປສະນີ 4328
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 Email: lao.info@careint.org