

ເອກກະສານຢັ້ງຢືນ

1. ໄດ້ມາຈາກປຶ້ມໂພຊະນາການເຊິ່ງຮຽບຮຽງໂດຍ:
 - ດຣ ແສງພະຈັນ ພິມມະວົງ
 - ອ.ຈນິພາລັດ ພຽນບຸຜາຈາກວິທະຍາໄລສາທາລະນະສຸກ ຂະແໜງຄຸ້ມຄອງອະນາໄມ
2. ໄດ້ມາຈາກປຶ້ມຄູ່ມືຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບ ອາຫານສະອາດ ປອດໄພ, ການອະນາໄມຮ່າງກາຍຂອງເດັກ ແລະສິ່ງແວດລ້ອມໃນໂຮງຮຽນທີ່ຖືກຫຼັກສູ່ອະນາໄມ ເຊິ່ງປຶ້ມນີ້ໄດ້ຮຽບຮຽງມາຈາກປຶ້ມ
Food, Environment and Health

ປຶ້ມຄູ່ມື

ວິຊາ: ໂພຊະນາການອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ
ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ ຂັ້ນພື້ນຖານ

ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

(PADETC)

ຮຽບຮຽງໂດຍ: ທີມງານໂພຊະນາການ

ຈັດພິມທີ່: ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ

ບັນນາທິການໂດຍ: ອຈ ໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ
ອຈ ປົວຈັນ ທານຸວົງ

ພິມ ແລະ ຈັດໜ້າ: ນ ລະອອງ ຈັນທະວົງ

ແຕ້ມໂດຍ: ທ ສິດປະກອນ

ອອກແບບໜ້າປົກ ທ ວັດທະນາ ສີວິໄຊ

ຈັດທຳໂດຍ: ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ



2008

ຄຳນຳ

ປຶ້ມຫົວນີ້ສ້າງຂຶ້ນເພື່ອເປັນຄູ່ມືໃຫ້ແກ່ຄູ, ອາສາສະໝັກ ເພື່ອເປັນບ່ອນອີງໃນການສອນນັກຮຽນກ່ຽວກັບດ້ານການກິນ ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ການຮັກສາອະນາໄມຂັ້ນ ພື້ນຖານໂດຍ ມີຈຸດປະສົງ:

- ເພື່ອຢາກໃຫ້ຄູ, ອາສາສະໝັກເຂົ້າໃຈ ແລະ ຮູ້ເຖິງການກິນ ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າ ແລະ ການຮັກສາອະນາໄມທີ່ຖືກຕ້ອງ.
- ເພື່ອນຳໄປສອນໃຫ້ນັກຮຽນຂັ້ນປະຖົມສຶກສາ.
- ເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ຮູ້ການເລືອກກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຕໍ່ຮ່າງ ກາຍ ແລະ ການຮັກສາອະນາໄມຮ່າງກາຍຂັ້ນພື້ນຖານ.

ຄະນະຈັດທຳ

8. ຮັກສາເຮືອນຄົວ ຊຽງ ແລະ ເຄື່ອງຮັບໃຊ້ອື່ນໆ ແລະ ອາ ຄານໃຫ້ສະອາດທຸກຄັ້ງ.

9. ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສັດ ແລະ ແມງໄມ້ຕ່າງໆມາສຳຜັດກັບອາ ຫານ.

10. ໃຊ້ນ້ຳດື່ມບໍລິສຸດທີ່ສະອາດມາປຸງແຕ່ງອາຫານທຸກຄັ້ງ.

X.10 ຫຼັກການຂອງອົງການອານາໄມໂລກ

(W H O) ໃນການກະກຽມອາຫານຢ່າງປອດໄພ.

1. ເລືອກອາຫານທີ່ເໝາະສົມ.
 - ອາຫານສົດ(ໝາກໄມ້ສົດ ຜັກສົດ) ສາມາດກິນໄດ້ໂລດ.
 - ອາຫານຕ້ອງຜ່ານການປຸງແຕ່ງເສຍກ່ອນຈິ່ງຈະບໍລິໂພກ
ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ
2. ຈັດການຄົວ, ທຸງ ຫຼື ຕົ້ມໂລດ (ເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ເຊື້ອຈຸລິນຊີຊຶ່ງອາດຈະເຈືອປົນກັບຊີ້ນ, ປາ) ຢູ່ໃນອຸນຫະພູມ
>60 °C
3. ຄວນກິນອາຫານທີ່ຄົວແລ້ວທັນທີໂລດ.
4. ເກັບມ້ຽນອາຫານທີ່ຄົວແລ້ວຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນອຸນນະພູມ
< 5 °C ຫຼື > 60 °C.
5. ອຸ່ນອາຫານຄືນທີ່ໄດ້ເກັບຮັກສາໄວ້ນັ້ນໃນອຸນນະພູມ
> 60 °C .ອາດສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ເຊື້ອຈຸລິນຊີທີ່
ອາດຈະເກີດໃນເວລາເກັບມ້ຽນ.
6. ຫຼີກລ້ຽງການສຳຜັດລະຫວ່າງອາຫານດິບກັບອາຫານສຸກ
ອາຫານທີ່ຄົວແລ້ວອາດຕິດເຊື້ອເມື່ອສຳຜັດກັບອາຫານດິບການ
ຕິດຕໍ່ແມ່ນຍ້ອນພາຊະນະເຊັ່ນ: ຊຽງ, ມິດ, ຖ້ວຍ.
7. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດທຸກຄັ້ງກ່ອນຄົວກິນ ຫຼື ຫຼັງຈາກຈັບບາຍ
ພາຊະນະ ແລະ ຊີ້ນປາ...



ພາກທີ I

| ຫົວບົດ | ໜ້າ |
|---|-------|
| I. ຄວາມສຳຄັນຂອງໂພຊະນາການສຳລັບເດັກໄວຮຽນ..... | 1-2 |
| II. ຄວາມຕ້ອງການພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານ | 2-4 |
| III. ອາຫານສຳລັບເດັກໃນໄວຮຽນ..... | 5-6 |
| IV. ຄຸນປະໂຫຍດຂອງອາຫານ | 6 |
| - ການຂາດອາຫານໃດໜຶ່ງຈະມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຮ່າງກາຍ..... | 6 |
| - ເປັນຫຍັງຄົນເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີພະລັງງານ..... | 6 |
| - ຄົນເຮົາເສຍພະລັງງານໃນເວລາໃດ..... | 7 |
| V. ອາຫານ 3 ໝວດ..... | 7 |
| - ໝວດອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່..... | 7 |
| - ໝວດອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄື່ອນໄຫວໄດ້..... | 8 |
| - ໝວດອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ..... | 9-10 |
| VI. ຄວາມສຳຄັນຂອງວິຕາມິນຕ່າງໆ..... | 11-14 |
| VII. ອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກໂພຊະນາການ..... | 14 |
| - ອາຫານທີ່ສະອາດ..... | 14 |
| - ເຂົ້າໜົມທີ່ຄວນກິນ..... | 14 |

- ການເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ໃນທີ່ສະອາດແລະປອດໄພ.....15
- VIII.ທີ່ມາຂອງແຫຼ່ງນໍ້າ.....15
- ນໍ້າມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍສໍາລັບຊີວິດປະຈຳວັນ.....15
- ນໍ້າທີ່ສະອາດ.....16
- ຄົນເຮົາຂາດນໍ້າເລັກນ້ອຍໃນເວລາໃດແດ່?.....16
- ການດື່ມນໍ້າໃຫ້ພຽງພໍກັບຮ່າງກາຍໃນແຕ່ລະມື້.....16
- ການດື່ມນໍ້າໃຫ້ຖືກວິທີ17
- ການລ້າງຜັກທີ່ສະອາດແລະຖືກຫຼັກໂພຊະນາການ....17-18

ພາກທີ II

- IX. ການຮັກສາອະນາໄມຮ່າງກາຍ.....19
- ການຮັກສາອະນາໄມຕົນຕົວ.....19
- ການຮັກສາອະນາໄມຜົມ.....19
- ການຮັກສາອະນາໄມປາກ ແລະ ແຂ້ວ.....20
- ການຫຼຸດແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຖືກວິທີ.....20
- ການຮັກສາອະນາໄມເລັບມື ແລະ ເລັບຕີນ.....20
- ເຮົາຄວນລ້າງມືໃນເວລາໃດແດ່?.....20-21
- X. 10 ຫຼັກການຂອງອົງການອະນາໄມໂລກ.....22-23
- ໃນການກະກຽມອາຫານຢ່າງປອດໄພ
- XI. ເອກກະສານຍັ້ງຢືນ.....24

- ເຮົາຄວນລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກໆຄັ້ງຫຼັງອອກຈາກຫ້ອງນໍ້າມາ (ຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເປົາ).



3. ການຮັກສາອະນາໄມປາກ ແລະ ແຂ້ວ.

- ການຮັກສາອະນາໄມປາກ, ແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ແລະ ບໍ່ເປັນ ແມງເຮົາຄວນຫຼຸດແຂ້ວ 3 ຄັ້ງ ຕໍ່ມື້ຄື:

- * ຫຼຸດອນເຂົ້າຫຼັງຈາກຜືນນອນ
- * ຫຼຸດອນກິນເຂົ້າສວາຍແລ້ວ.
- * ຫຼຸດແຂ້ວກ່ອນນອນ
- * ຄວນຫຼຸດຜ່ອນການກິນເຂົ້າໜົມຫວານ.

4. ການຫຼຸດແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຖືກວິທີ:

- ການຫຼຸດແຂ້ວໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຖືກວິທີແຕ່ລະຄັ້ງເຮົາຫຼຸດແຂ້ວ ຄວນຫຼຸດປະມານ 3 - 5 ນາທີພ້ອມທັງຫຼຸດລິ້ນນໍາ.
- ຂັ້ນຕອນທີ 1 ແຂ້ວທາງລຸ່ມເຮົາຄວນຫຼຸດຂຶ້ນ
- ຂັ້ນຕອນທີ 2 ແຂ້ວທາງເທິງເຮົາຄວນຫຼຸດລົງ

5. ການຮັກສາອະນາໄມເລັບມື - ເລັບຕີນ.

- ການຮັກສາເລັບມື - ເລັບຕີນໃຫ້ສະອາດເຮົາຄວນຕັດເລັບ ໃຫ້ສັ້ນຢູ່ສະເໝີ ແລະ ຂາວ ຖ້າເລັບມື - ເລັບຕີນເຮົາຍາວຈະ ເປັນບ່ອນອາໄສຂອງແມ່ພະຍາດ ແລ້ວແມ່ພະຍາດຈະເຂົ້າໄປ ສູ່ຮ່າງກາຍເຮົາເວລາເຮົາຈັບອາຫານກິນ.

6. ເຮົາຄວນລ້າງມືໃນເວລາໃດ?

- ເຮົາຄວນລ້າງມືໃສ່ສະບູທຸກໆຄັ້ງກ່ອນກິນເຂົ້າ, ຫຼັງກິນເຂົ້າ ແລະ ຈັບບາຍອາຫານແລ້ວ

ພາກທີ I

ໂພຊະນາການສໍາລັບເດັກນ້ອຍໃນໄວຮຽນ

I. ຄວາມສໍາຄັນຂອງໂພຊະນາການສໍາລັບເດັກໄວຮຽນ:

ເດັກໄວຮຽນໄລຍະຕົ້ນອາຍຸລະຫວ່າງ 7-9 ປີ ການຈະເລີນ ເຕີບໂຕຊ້າເຊັ່ນດຽວກັບໄວກ່ອນຮຽນແຕ່ສໍາລັບເດັກໄວຮຽນອາ ຍຸລະຫວ່າງ10-12 ປີ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຈະໄວຂຶ້ນ.ແຕ່ເດັກ ຍິງການຈະເລີນເຕີບໂຕໃນຊ່ວງນີ້ຈະສູງກວ່າເດັກຊາຍຄວາມ ຢາກອາຫານຂອງເດັກຈະດີຂຶ້ນກວ່າໄລຍະໄວກ່ອນຮຽນເດັກຍິງ ຈະກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າເດັກຊາຍ ແລະ ມີຮູບຮ່າງເຕີບໂຕສູງ ໃຫຍ່ກວ່າເດັກຊາຍ.ພໍ່ແມ່ຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ເດັກກິນອາຫານໃນ ປະລິມານທີ່ເດັກຕ້ອງການບໍ່ຄວນຢຸດຢັ້ງການກິນອາຫານຂອງ ເດັກເພາະອາດຈະເຮັດໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກຢຸດສະ ຫງັກການຈັດໃຫ້ເດັກໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະ ນາການສູງໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເຕີບໂຕສົມ ສ່ວນ.

ນອກຈາກການເຕີບໂຕທາງຮ່າງກາຍແລ້ວການໄດ້ຮັບອາຫານ ທີ່ພຽງພໍ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກມີອາລົມແຈ່ມໃສ.ມີສະມາທິໃນການ ຮຽນ ,ປະສິດທິພາບໃນການຮຽນຈະສູງ,ການເສີມສ້າງສະຕິ ບັນຍາຈະດໍາເນີນໄປດ້ວຍດີ ເຊິ່ງຈະເປັນຜົນດີໃຫ້ເກີດຄວາມ ສໍາເລັດໃນການສຶກສາລະດັບສູງຕໍ່ໄປ,ແຕ່ກົງກັນຂ້າມເດັກທີ່ບໍ່

ໄດ້ຮັບອາຫານພຽງພໍ ເດັກຈະຫົວໂຫຍອ່ອນເພຍຂາດຄວາມ
ພັນຄົງໃນອາລົມ ບໍ່ມີສະມາທິໃນການຮຽນ ແລະ ຜົນການ
ຮຽນຈະບໍ່ໄດ້ດີ.

II. ຄວາມຕ້ອງການພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານ

1. ພະລັງງານ:

ໃນໄວນີ້ພະລັງງານມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍເດັກຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຢ່າງ
ພຽງພໍ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຈະສົມບູນ.ຖ້າໄດ້ຮັບພະລັງງານບໍ່
ພຽງພໍ ຮ່າງກາຍຈະນໍາທາດ Protein(ໂປຣຕີນ)ໄປໃຊ້ເປັນພະ
ລັງງານແທນທີ່ຈະນໍາໄປສ້າງຮ່າງກາຍອາດຈະເຮັດໃຫ້ການຈະ
ເລີນເຕີບໂຕຢຸດສະຫງົກໄປໄດ້ ໃນໄລຍະທີ່ຂາດພະລັງງານ.
ເດັກແຕ່ລະຄົນຈະມີຄວາມຕ້ອງການພະລັງງານແຕກຕ່າງກັນ
ໄປປະລິມານພະລັງງານທີ່ຄວນໄດ້ຮັບມີດັ່ງນີ້:

- ເດັກອາຍຸ 7-9 ປີ ທັງເພດຊາຍ ແລະ ຍິງນໍ້າໜັກໂດຍສະ
ເລ່ຍ 28kg ຄວນໄດ້ຮັບພະລັງງານ 2109cal ຫຼື 78calຕໍ່
ນໍ້າໜັກ ໂຕ1kg/ ມື້.
- ເດັກຍິງອາຍຸ 10-12 ປີ ນໍ້າໜັກໂດຍສະເລ່ຍ 38kg ຄວນ
ໄດ້ຮັບພະລັງງານມື້ລະ 2350 cal ຫຼື 62 cal ຕໍ່ນໍ້າໜັກຕົວ
1 kg / ມື້.
- ເດັກຊາຍອາຍຸ 10-12 ປີ ນໍ້າໜັກຕົວໂດຍສະເລ່ຍ
36.9kg ຄວນໄດ້ຮັບພະລັງງານມື້ລະ 2600cal ຫຼື 71cal
ຕໍ່ນໍ້າໜັກ ຕົວ1kg/ ມື້.

ພາກທີ 2

ການຮັກສາອະນາໄມ

IX. ການຮັກສາອະນາໄມຮ່າງກາຍ:

1. ການຮັກສາອະນາໄມຕົນຕົວ:

- ການຮັກສາອະນາໄມຕົນໂຕໃຫ້ສະອາດມີໜຶ່ງເຮົາຄວນ
ອາບນໍ້າ 3 ຄັ້ງພ້ອມທັງໃສ່ສະບູຄື:
- ທຸກໆຕອນເຊົ້າເຮົາຄວນອາບນໍ້າເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ
ໄດ້ຮັບຄວາມສົດຊື່ນ ແລະ ໄດ້ຮັບເອົາອາກາດທີ່ບໍລິສຸດ.
- ທຸກຕອນສວາຍເຮົາກໍຄວນອາບນໍ້າເຊັ່ນດຽວກັນເພາະວ່າ
ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາໃນຕອນນັ້ນເປັນເປື້ອນຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາ
ໝູດໝັດຮຽນໜັງສືບໍ່ໄດ້ເຕັມທີສະນັ້ນເຮົາຄວນອາບນໍ້າໃຫ້
ຮ່າງກາຍເຮົາສົດຊື່ນທຸກຕອນແລງອີກ.

2. ການຮັກສາອະນາໄມຜົມ:

- ການຮັກສາຜົມໃຫ້ສະອາດ ເຮົາຄວນສະຜົມເລື້ອຍໆອາທິດ
ໜຶ່ງເຮົາຄວນສະຜົມ 4 ຄັ້ງ (ສໍາລັບຜູ້ຍິງ) ຖ້າເປັນຜູ້ຊາຍຜົມ
ຈະສັ້ນການສະຜົມຈະງ່າຍ ແລະ ຜົມຈະແຫ້ງໄວກວ່າຜູ້ຍິງ
ຄວນສະຜົມທຸກຄັ້ງເວລາອາບນໍ້າເພື່ອຄວາມສະອາດ ແລະ
ສວຍງາມ.ຖ້າຜົມທີ່ບໍ່ສະອາດຈະພາໃຫ້ມີພະຍາດຜິວໜັງເກີດ
ຂຶ້ນເຊັ່ນ: ມີຂີ້ຫົວ, ຫົວມີເທົາເຊິ່ງມັນສາມາດຕິດໃສ່ຄົນອື່ນໄດ້.

- ຂັ້ນຕອນທີ 2 ຫຼັງຈາກລ້າງເອົາຂີ້ດິນອອກແລ້ວເອົາເກືອ ຫຼື ວ່ານໍ້າສົ້ມສາຍຂູປະສົມລົງໃສ່ຊາມນໍ້າທີ່ກຽມໄວ້ແລ້ວຄົນ ໃຫ້ເຂົ້າ ກັນ ແລ້ວຈົ່ງເອົາຜັກລົງແຊ່ປະໄວ້ປະມານ 2-3 ນາທີ ແລ້ວຈົ່ງເອົາຜັກອອກ.

- ຂັ້ນຕອນທີ 3 ເອົາຜັກທີ່ແຊ່ນໍ້າເກືອນັ້ນຂຶ້ນມາລ້າງນໍ້າທໍາ ມະດາອີກເທື່ອໜຶ່ງແລ້ວຈົ່ງເອົາມາກິນ.

2. ທາດໂປຣຕີນ(Protein): ເດັກຕ້ອງການ Protein ປະລິມານສູງ ເພື່ອການສ້າງຮ່າງກາຍ ປະລິມານ Protein ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບສໍາລັບການກິນເຂົ້າເປັນຫຼັກແລະມີເນື້ອສັດປະ ກອບພໍສົມຄວນມີດັ່ງນີ້:

- ເດັກອາຍຸ 7-9 ປີ ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍມີ້ລະ 35g ຫຼື 1.25g ຕໍ່ນໍ້າໜັກຕົວ 1kg/ມື້.

- ເດັກອາຍຸ 10-12 ປີ ເພດຍິງມີ້ລະ 41g ຫຼື 1.08g ຕໍ່ນໍ້າໜັກຕົວ1kg /ມື້, ເພດຊາຍ ມີ້ລະ 43g ຫຼື 1.15gຕໍ່ ນໍ້າໜັກຕົວ 1kg/ມື້.

3. ທາດວິຕາມິນ ແລະເກືອແຮ່: ສານອາຫານ 2 ປະເພດນີ້ມີ ຄວາມຈໍາເປັນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການທໍາງານຢ່າງ ປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍເດັກຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຢ່າງພຽງພໍການຈະ ເລີນເຕີບໂຕຈິ່ງຈະສົມບູນ ແລະ ບໍ່ຄວນໃຫ້ເກີດພາວະການ ຂາດອາຫານປະລິມານ ວິຕາມິນ (vitamin) ແລະ ເກືອ ແຮ່ທີ່ຄວນ ໄດ້ຮັບຈາກອາຫານດັ່ງສະແດງໃນຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້: ປະລິມານວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ທີ່ເດັກໄວຮຽນຄວນ ໄດ້ຮັບໃນ 1 ວັນ

| ສານອາຫານ | ອາຍຸ | ອາຍຸ 10-12 ປີ | |
|-------------------|-------|---------------|--------|
| | 7-9ປີ | ເພດຊາຍ | ເພດຍິງ |
| ເຫຼັກ (ມິນລີກຼາມ) | 7 | 7 | 7 |

| | | | |
|------------------------|---------|---------|---------|
| ແຄລຊັຽມ (ມິນລິກຼາມ) | 400-500 | 600-700 | 600-700 |
| ວິຕາມິນ ເອ (ໄມໂຄຼກຼາມ) | 400 | 575 | 575 |
| ວິຕາມິນ ດີ (ໄມໂຄຼກຼາມ) | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| ວິຕາມິນ B1 (ມິນລິກຼາມ) | 0.9 | 1.0 | 0.5 |
| ວິຕາມິນ B2 (ມິນລິກຼາມ) | 1.3 | 1.6 | 1.4 |
| ໄນອາຊິນ (ມິນລິກຼາມ) | 14.5 | 17.2 | 15.5 |
| ໂພລິກແອຊິດ(ໄມໂຄຼກຼາມ) | 100 | 100 | 100 |
| ວິຕາມິນ B12(ໄມໂຄຼກຼາມ) | 1.5 | 2.0 | 2.0 |
| ວິຕາມິນ C (ມິນລິກຼາມ) | 20 | 20 | 20 |

Ø ການດື່ມນໍ້າໃຫ້ຖືກວິທີ:

- ການດື່ມນໍ້າໃຫ້ຖືກວິທີກໍມີຄວາມຈໍາເປັນຫຼາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຖ້າເຮົາດື່ມນໍ້າບໍ່ຖືກວິທີອາດຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ຮ່າງກາຍເຮົາ. ດັ່ງນັ້ນເຮົາຄວນດື່ມນໍ້າໃຫ້ຖືກວິທີເຊັ່ນ: ເມື່ອເວລາເຮົາຫຼິ້ນເມື່ອຍ ຫຼື ອອກກໍາລັງກາຍເມື່ອຍເຮົາບໍ່ຄວນດື່ມນໍ້າໂລດເພາະວ່າໃນຕອນທີ່ເຮົາກໍາລັງເມື່ອຍ ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຈະສັ່ນ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ເພາະຮ່າງກາຍຂອງເຮົາກໍາລັງຕ້ອງການຫາຍໃຈເອົາອົກຊີແຊນ ຖ້າເຮົາດື່ມນໍ້າຕອນນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ສະມັກນໍ້າ ຫຼື ນໍ້າຫຼົງເຂົ້າໄປໃນຫຼອດລົມກໍໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນເຮົາຄວນພັກຜ່ອນໃຫ້ເຊົາເມື່ອຍເສຍກ່ອນ ແລະ ຫົວໃຈເຕັ້ນຊໍາລົງກ່ອນຈຶ່ງດື່ມນໍ້າ.

Ø ການລ້າງຜັກທີ່ສະອາດ ແລະ ຖືກວິທີ:

- ຜັກມີຄຸນປະໂຫຍດຫຼາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາເພາະວ່າຜັກມີສານອາຫານ ແລະ ແຮ່ທາດບໍາລຸງລ້ຽງຈໍາພວກວິຕາມິນຕ່າງໆຫຼາຍສະນັ້ນກ່ອນຈະກິນຜັກທຸກໆຄັ້ງເຮົາຄວນລ້າງໃຫ້ສະອາດເສຍກ່ອນຈຶ່ງກິນ. ການລ້າງຜັກໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຖືກວິທີມີ 3 ຂັ້ນຕອນຄື:

- ຂັ້ນຕອນທີ 1 ເຮົາຕ້ອງລ້າງຜັກເອົາຂີ້ດິນ ຫຼື ວ່າຂີ້ເຫຍື້ອອອກໃຫ້ໝົດເສຍກ່ອນ.

Ø ນ້ຳທີ່ສະອາດ:

- ນ້ຳທີ່ສະອາດແມ່ນນ້ຳທີ່ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ສາມາດດື່ມກິນໄດ້.

ຖ້າຢາກໄດ້ນ້ຳທີ່ສະອາດປອດໄພຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟົດກ່ອນດື່ມ ກິນ
- ໃຊ້ເຄື່ອງຕອງນ້ຳ
- ໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອ
- ຕົ້ມໃຫ້ສຸກ (ຟົດ 100 ອົງສາ)

Ø ຄົນເຮົາຂາດນ້ຳເລັກນ້ອຍໃນເວລາໃດແດ່?:

- ເວລາທີ່ເຮົາຫາຍໃຈ
- ເວລາທີ່ເຫືອເຮົາອອກ
- ການຂັບຖ່າຍປັດສະວະ(ການຖ່າຍເບົາ, ການຖ່າຍໜັກ)

Ø ການດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍກັບຮ່າງກາຍໃນແຕ່ລະມື້:

- ການດື່ມນ້ຳໃນແຕ່ລະມື້ກໍມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງ ຄົນເຮົາຖ້າເຮົາດື່ມນ້ຳບໍ່ພຽງພໍກັບຮ່າງກາຍ. ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາກໍຈະອ່ອນເພຍ, ຜິວໜັງແຫ້ງ, ໜ້າຕາບໍ່ສົດຊື່ນ, ເຖົ້າກ່ອນໄວ ສະນັ້ນເຮົາຄວນດື່ມນ້ຳ 3 ລິດ-5 ລິດ ຕໍ່ມື້ ຖ້າດື່ມບໍ່ໄດ້ຮອດ 5 ລິດ ຢ່າງໜ້ອຍບໍ່ໃຫ້ຫຼຸດ 3 ລິດ.

III. ອາຫານສຳລັບເດັກໃນໄວຮຽນ:

- ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານຄົບຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍຕ້ອງໃຫ້ເດັກຮັບປະທານອາຫານທຸກຄັ້ງຄົບ 5 ໝວດໝູ່ທຸກໆວັນໃນປະລິມານທີ່ກຳນົດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້

1. ດື່ມນົມສົດມີ້ລະ 2 ຈອກ
2. ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ
3. ຜັກບໍ່ຈຳກັດ ຫຼື ໄດ້ຮັບຢ່າງໜ້ອຍ 100g ທຸກມື້
4. ໝາກໄມ້ຕ່າງໆໃຫ້ເລືອກກິນໄດ້ຢ່າງໃດໜຶ່ງປະລິມານຕໍ່ໄປນີ້:

- ກ້ວຍຫອມ 1 ໜ່ວຍ
- ກ້ວຍໄຂ່ 2 ໜ່ວຍ
- ກ້ວຍນ້ຳສຸກ, ຊຽວ 2 ໜ່ວຍ
- ໝາກເງາະ 8 ໜ່ວຍ
- ໝາກອາງຸ່ນ 24 ໜ່ວຍ
- ໝາກກ້ຽງ 2 ໜ່ວຍ
- ໝາກນັດ 1 ປຸງ
- ໝາກຫຸ່ງ 1 ປຸງ
- 5. ເຂົ້າ
- 6. ໄຂ່ມັນ(ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນປະກອບອາຫານມີ້ລະປະມານ 8-9 ບ່ວງກາເຟ)

7. ນໍ້າຕານໃຫ້ໃຊ້ນໍ້າຕານມື້ລະ 5 ບ່ວງອາດຈະເຕີມໃສ່ໃນເຄື່ອງດື່ມເຊັ່ນ: ນົມ ແລະອື່ນໆ...ເນື່ອງຈາກເດັກໃນໄວນີ້ຕ້ອງການພະລັງງານສູງ.

IV. ປະໂຫຍດຂອງອາຫານ:

- ອາຫານເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາແຂງແຮງ ສ້ອມແຂມຈຸລັງໃນຮ່າງກາຍ, ເຮັດໃຫ້ຜົມດໍາເງິາງາມ, ຕາແຈ້ງໃສ, ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ, ສະໜອງດີ, ຜິວໜັງກ້ຽງດີ, ແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກແຂງດີ, ກະດູກແຂງແຮງ, ບໍາລຸງເລືອດ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດຕ່າງໆ.

Ø ການຂາດອາຫານໃດໜຶ່ງຈະມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຮ່າງກາຍເຮົາ.

- ຖ້າຮ່າງກາຍເຮົາຂາດອາຫານສຸຂະພາບກໍຈະອ່ອນເພຍ, ຊຶມເສົ້າ, ຮ່າງກາຍຈ່ອຍຜອມ, ໜ້າເຫຼືອງ, ດັ່ງນັ້ນເຮົາຄວນກິນອາຫານໃຫ້ຄົບ 3 ໝວດ ຫຼື ວ່າ 5 ໝູ່ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນພະຍາດ ແລະ ເພື່ອສຸຂະພາບແຂງແຮງ.

Ø ເປັນຫຍັງຄົນເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ:

- ເພື່ອໃຊ້ໄວ້ທົດແທນພະລັງງານທີ່ເສຍໄປໃນແຕ່ລະມື້.

ສະນັ້ນເຮົາກໍຄວນເລືອກກິນເຂົ້າໜົມທີ່ມີທາດບໍາລຸງລ້ຽງຕໍ່ຮ່າງກາຍເຊັ່ນຈໍາພວກເຂົ້າໜົມສັງຂະຫຍາ, ເຂົ້າໂຄບ, ມັນດ້າງ, ສາລີ, ກ້ວຍໜົບ, ເຂົ້າໜົມມັນຕົ້ນ, ຈົນກ້ວຍ, ແລະ ອື່ນໆທີ່ເປັນເຂົ້າໜົມແບບລາວ.

Ø ການເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ໃນທີ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ.

- ການເກັບຮັກສາອາຫານກໍມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍເພາະອາຫານທີ່ເຮົາກິນທຸກໆມື້ລ້ວນແລ້ວແຕ່ມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາສະນັ້ນເຮົາຄວນເກັບອາຫານໄວ້ປ່ອນສະອາດ ແລະ ປອດໄພເຊັ່ນ: ເກັບໄວ້ທີ່ສູງຄືໂຕະອາຫານ ແລະ ມີຝາປົກປິດ, ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ອາຫານ, ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນເພື່ອເກັບຮັກສາໄວ້ກິນຫຼາຍມື້. ຖ້າເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນກ່ອນຈະເອົາອາຫານມາກິນຄວນເອົາອາຫານໄປອຸ່ນໃຫ້ຮ້ອນເສຍກ່ອນຈຶ່ງກິນ.

VIII. ທີ່ມາຂອງແຫຼ່ງນໍ້າ:

- ນໍ້າໜ້າດິນໄດ້ແກ່ຈໍາພວກ (ນໍ້າຝົນ, ແມ່ນໍ້າຕ່າງໆ, ໜອງ, ບຶງ). ນໍ້າໃຕ້ດິນໄດ້ແກ່ຈໍາພວກ (ນໍ້າສ້າງ, ນໍ້າບາດານ)

Ø ນໍ້າມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍສໍາລັບຊີວິດປະຈໍາວັນ:

- ນໍ້າໃຊ້ໄວ້ດື່ມກິນ, ປຸງແຕ່ງອາຫານ, ນໍ້າໃຊ້ໄວ້ອາບ ຫຼື ຊໍາລະຮ່າງກາຍ, ໃຊ້ໄວ້ຊັກເສື້ອຜ້າ, ໃຊ້ໄວ້ສໍາລັບປູກຝັງ ແລະ ເປັນເສັ້ນທາງຄົມມະນາຄົມ.

ຈະເປັນຕຸ່ມແດງເພາະເສັ້ນເລືອດຝ່ອຍແຕກ, ເຫືອກບວມແດງ
ເລືອດອອກ, ເຫືອກຊໍ້າເປັນສີມ່ວງ, ເປັນບາດແຜນານເຊົາ,
ບາດແຜເກົ່າກໍຈະແດງ ແລະ ມີອາການປວດຕາມຂໍ້ຫົວເຂົ້າ,
ຂໍ້ສອກ, ໄຫຼ່ ແລະ ຂໍ້ມື.

3. ອາຫານທີ່ມີທາດວິຕາມິນຊີ (C).

- ວິຕາມິນ ຊີ(C) ມີຫຼາຍໄດ້ແກ່ອາຫານຈໍາພວກຜັກໝາກ
ໄມ້ຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໝາກກ້ຽງ, ໝາກນາວ, ໝາກສີດາ, ຜັກ
ສີຂຽວ, ຜັກກະລໍາປີ, ໝາກເລັ່ນຈະມີຫຼາຍເປັນພິເສດແຕ່ຖ້າ
ເຮົາກິນພຽງເລັກ ນ້ອຍດົນໄປກໍບໍ່ມີປະໂຫຍດສະນັ້ນເຮົາຕ້ອງ
ກິນໝາກເລັ່ນທຸກໆມື້.

VII. ອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກໂພຊະນາການ:

- ອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກໂພຊະນາການແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ມີສີເຈືອ
ບົນ, ບໍ່ມີສານເຄມີ, ບໍ່ມີວັດຖຸ ຫຼື ສິ່ງຂອງຕົກໃສ່ ແລະ ຕ້ອງ
ເປັນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກສະອາດ.

Ø ອາຫານທີ່ສະອາດ:

- ອາຫານທີ່ສະອາດຕ້ອງເປັນທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກດີ, ບໍ່ມີແມງວັນ
ຕອມ, ບໍ່ບູດ ບໍ່ເນົ່າ, ບໍ່ມີກິ່ນບູດ ຫຼືສົ້ມ, ບໍ່ເປັນຝອດ, ບໍ່ມີວັດ
ຖຸສິ່ງຂອງຕົກໃສ່.

Ø ເຂົ້າໜົມທີ່ຄວນກິນ:

- ການກິນເຂົ້າໜົມກໍມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ

Ø ຄົນເຮົາເສຍພະລັງງານໃນເວລາ:

- ພະລັງງານທີ່ເຮົາເສຍໄປແຕ່ລະມື້ເວລາທີ່ເຮົາອອກແຮງງານ
ເວລາເຄື່ອນໄຫວ, ເວລາຫາຍໃຈ, ເວລາຫົວໃຈເຕັ້ນ.

V. ອາຫານ 3 ໝວດ:

1. ອາຫານມີ 3 ໝວດໝູ່ຄື:

- ໝວດທີ1 ແມ່ນໝວດອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່
ໄດ້ແກ່ຈໍາພວກ:

| | | | |
|---------|---|----------------|---|
| ຊີ້ນໝູ |  | ແກ່ນຖົ່ວແດງ |  |
| ຊີ້ນງົວ |  | ແກ່ນຖົ່ວເຫຼືອງ |  |
| ໄກ່ |  | ແກ່ນຖົ່ວດໍາ |  |
| ໄຂ່ |  | ປາແຫ້ງ |  |
| ນົມ |  | ປາທູ + ປານົນ |  |

ໝວດທີ 2 ແມ່ນໝວດອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄື່ອນໄຫວໄດ້

ໄດ້ແກ່ຈຳພວກ:

| | |
|---|---|
| ເຜືອກ  | ມັນດ້າງ  |
| ອ້ອຍ  | ເຂົ້າໜຽວ  |
| ເສັ້ນເຜີ  | ເຂົ້າໄຄບ  |
| ເຂົ້າຈີ່  | ເຂົ້າປຽກ  |
| ເຂົ້າປຸ້ນ  | ນ້ຳມັນພືດ  |
| ເສັ້ນໝີເຫຼືອງ  | ສາລີ  |
| ມັນຝຣັ່ງ  | ນ້ຳຕານ  |

Ø ວິຕາມິນ ກາ (K).

1. ໜ້າທີ່ຂອງວິຕາມິນ ກາ (K).
 - ຊ່ວຍໃນການແຂງໂຕຂອງເລືອດ
2. ການຂາດທາດວິຕາມິນ ກາ (K).
 - ຖ້າເຮົາຂາດທາດວິຕາມິນກາ (K) ເຮັດໃຫ້ເລືອດແຂງໂຕໜ້ອຍເຮັດໃຫ້ເລືອດຊຶມອອກມານອກ, ເສັ້ນເລືອດເປັນຮອຍຊ້ຳໄດ້ງ່າຍ, ເລືອດໄຫຼບໍ່ເຊົາ ແລະ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງກຳມະພັນ.

3. ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນກາຫຼາຍ (K).
 - ວິຕາມິນກຳມີຫຼາຍໄດ້ແກ່ອາຫານຈຳພວກຜັກຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຜັກຫົມ, ຜັກກາດນາ, ຜັກກະລຳປີ, ດອກຜັກກະລຳ, ຊີ້ນສັດ, ນົມ.

Ø ວິຕາມິນເອ (C)

1. ໜ້າທີ່ຂອງວິຕາມິນ ຊີ (C).
 - ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດອອກຕາມເພັ້ນແຂ້ວ.
2. ການຂາດທາດວິຕາມິນ ຊີ (C).
 - ຖ້າເຮົາຂາດທາດວິຕາມິນ ຊີ (C) ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາອ່ອນເພຍນ້ຳໜັກຫຼຸດ, ເຈັບປວດຕາມແຂນຂາ, ເປັນຕຸ່ມແຂງຕາມຮູຂີນ, ຂາ, ກິ້ນ, ແຂນ, ຫຼັງ, ມີເລືອດອອກຕາມເພັ້ນແຂ້ວ ຖ້າຂາດຫຼາຍແຂ້ວກໍຈະຫຼຸດອອກຈາກເຫຼືອກໄດ້ຕໍ່ມາ

Ø ວິຕາມິນດີ (D)

1. ໜ້າທີ່ຂອງວິຕາມິນດີ (D).

- ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດກະດູກອ່ອນ.
- ຊ່ວຍດູດຊຶມແຄວຊຽມຈາກລ່າໄສ້ນ້ອຍໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

2. ການຂາດທາດວິຕາມິນດີ (D).

- ຖ້າເຮົາຂາດວິຕາມິນດີຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາເປັນພະຍາດກະດູກອ່ອນ, ຂາອ່ອນຈົນກົງອອກຈາກກັນ ຫຼື ກົງເຂົ້າຫາກັນ ຫົວເຂົ້າຕໍ່ກັນ.

3. ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນດີຫຼາຍ (D).

- ວິຕາມິນດີມີຫຼາຍໄດ້ແກ່ອາຫານຈໍາພວກ ໄຂ່ແດງ, ຕັບ, ນໍ້າມັນຕັບປາ, ນົມ

Ø ວິຕາມິນເອ (E).

2. ການຂາດທາດວິຕາມິນອີ (E).


- ຖ້າເຮົາຂາດທາດວິຕາມິນອີຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາເກີດລູກກ່ອນກໍານົດ, ເລືອດຈາງເນື່ອງຈາກເມັດເລືອດແດງແຕກງ່າຍ.

3. ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນອີຫຼາຍ (E).

- ວິຕາມິນອີມີຫຼາຍໄດ້ແກ່ອາຫານຈໍາພວກນໍ້າມັນພືດ, ຮໍາເຂົ້າ, ນໍ້າມັນເມັດຝ້າຍ, ຕັບ, ຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ໄຂ່.

- ໝວດທີ 3 ແມ່ນໝວດອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ

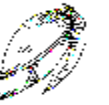
ໄດ້ແກ່ຈໍາພວກ:

| | | | |
|------------|---|------------|---|
| ໝາກພ້າວ |  | ຜັກບົວ |  |
| ໝາກໄມ |  | ຜັກກາດ |  |
| ໝາກຫຸ່ງສຸກ |  | ດອກແຄ |  |
| ໝາກນັດ |  | ຜັກຕໍານົນ |  |
| ໝາກແຕງ |  | ຜັກບົງ |  |
| ໝາກຂຽບ |  | ຜັກກະລໍາປີ |  |
| ໝາກພິລາ |  | ຜັກກາດຂາວ |  |

ໝາກນາວ



ໝາກເຜັດ



ໝາກປີ



ໝາກອຶ



ໝາກເພືອງ



ໝາກກ້ຽງ



ໝາກນອຍ

ຫົວກະຣົດ



ໝາກກ້ວຍ



ໝາກເຂືອ



ໝາກຖົ່ວຍາວ



ໝາກລຳໄຍ



ໝາກຂາມ



ໝາກຖົ່ວພູ



VI. ຄວາມສຳຄັນຂອງວິຕາມິນຕ່າງໆ:

ວິຕາມິນເປັນສານອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍເຮົາຕ້ອງການໃນປະລິມານພຽງເລັກນ້ອຍແຕ່ກໍສຳຄັນຫຼາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍເຮົາ ແລະ ຂາດບໍ່ໄດ້ ຖ້າຮ່າງກາຍເຮົາຂາດວິຕາມິນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນດາພະຍາດຕ່າງໆໄດ້ເຊັ່ນ: ພະຍາດເລືອດອອກຕາມເພິ່ນແຂ້ວ, ພະຍາດກະດູກອ່ອນ. ພະຍາດຕາຟາງ..

Ø ວິຕາມິນເອ (A)

1. ໜ້າທີ່ຂອງວິຕາມິນເອ (A) .

- ຊ່ວຍໃຫ້ເບິ່ງເຫັນດີ ແລະ ບຳລຸງສາຍຕາ
- ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາຈະເລີນເຕີບໂຕ
- ຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບ ແລະ ຜິວໜັງໜຽວຊຸ່ມຊື່ນ.

2. ການຂາດທາດວິຕາມິນເອ (A)

- ຖ້າເຮົາຂາດທາດວິຕາມິນເອ ຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງເຮົາແຫ້ງແຂງ, ເປັນເກັດ, ເຄືອງຕາ, ສະເມັ່ນຕາ, ອັກເສບຕາຈົນເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້.

3. ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນເອຫຼາຍ: (A)

- ວິຕາມິນເອມີຫຼາຍໄດ້ແກ່ອາຫານຈຳພວກ ຕັບ, ໄຂ່ແດງ, ຜັກຕຳນິນ, ຍອດແຄ, ໃບຂີ້ເຫຼັກ, ຜັກກາດນ້ຳ, ໝາກເລັ່ນ, ໜາກຫຸ່ງສຸກ, ໝາກມ່ວງສຸກ, ໝາກກ້ຽງ.