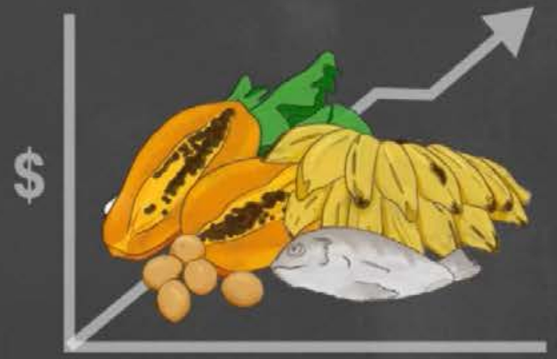
မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားရှိ အသက် ၁ နှစ်အောက် ကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များစွာတို့သည် **အာဟာရချို့တဲ့နေပါသည်။**

အသက် ၁ နှစ်အောက် ကလေး
ငယ် ၈ ယောက်တွင် ၁ ယောက်
သည် ၎င်းတို့၏ အလျား
/အရပ်တွင် ရှိရမည့် အလေးချိန်
ထက် လျော့နည်းနေသည်
သို့မဟုတ် 'ပိန်လှီနေသည်'

အသက် ၅ နှစ်အောက်
ကလေးသူငယ်များ၏ လေးပုံတစ်
ပုံသည် ၄င်းတို့ အသက်အရွယ်တွင်
ရှိရမည့် အရပ်ထက် ပုနေသည်

အရပ်ပုနေသည်



စားသောက်ကုန်များ
ဈေးတက်လာခြင်း

ဝင်ငွေလျော့နည်းလာခြင်း

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်
မှုနည်းပါးလာခြင်း

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ

ပဋိပက္ခနှင့် မတည်ငြိမ်မှုများ စသည်တို့သည်

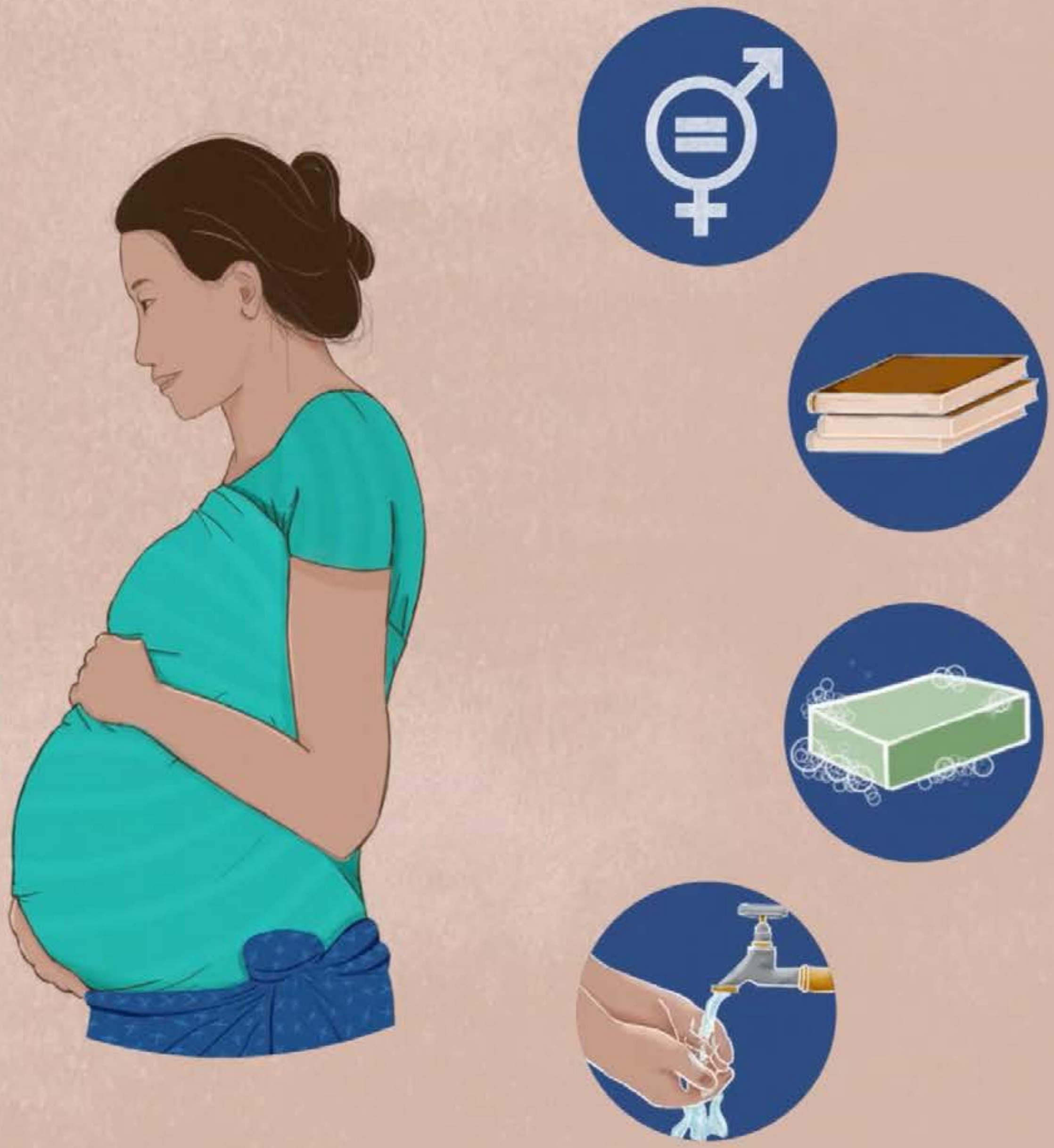
လူတိုင်း လိုအပ်သည့် အာဟာရ ရရှိမှုသေချာရန် ပို၍
ပင် **ခက်ခဲစေခဲ့သည်။**

ကောင်းမွန်သည့် အာဟာရ မရရှိပါက

လူတို့သည် **အာဟာရ ချို့တဲ့မှု** နှင့် **ဆင်းရဲ မွဲတေမှု** သံသရာ ဆိုးလည်ခြင်းသို့ ကျရောက်နိုင်သည်။

ကောင်းမွန်သည့် အာဟာရ ရရှိရန်

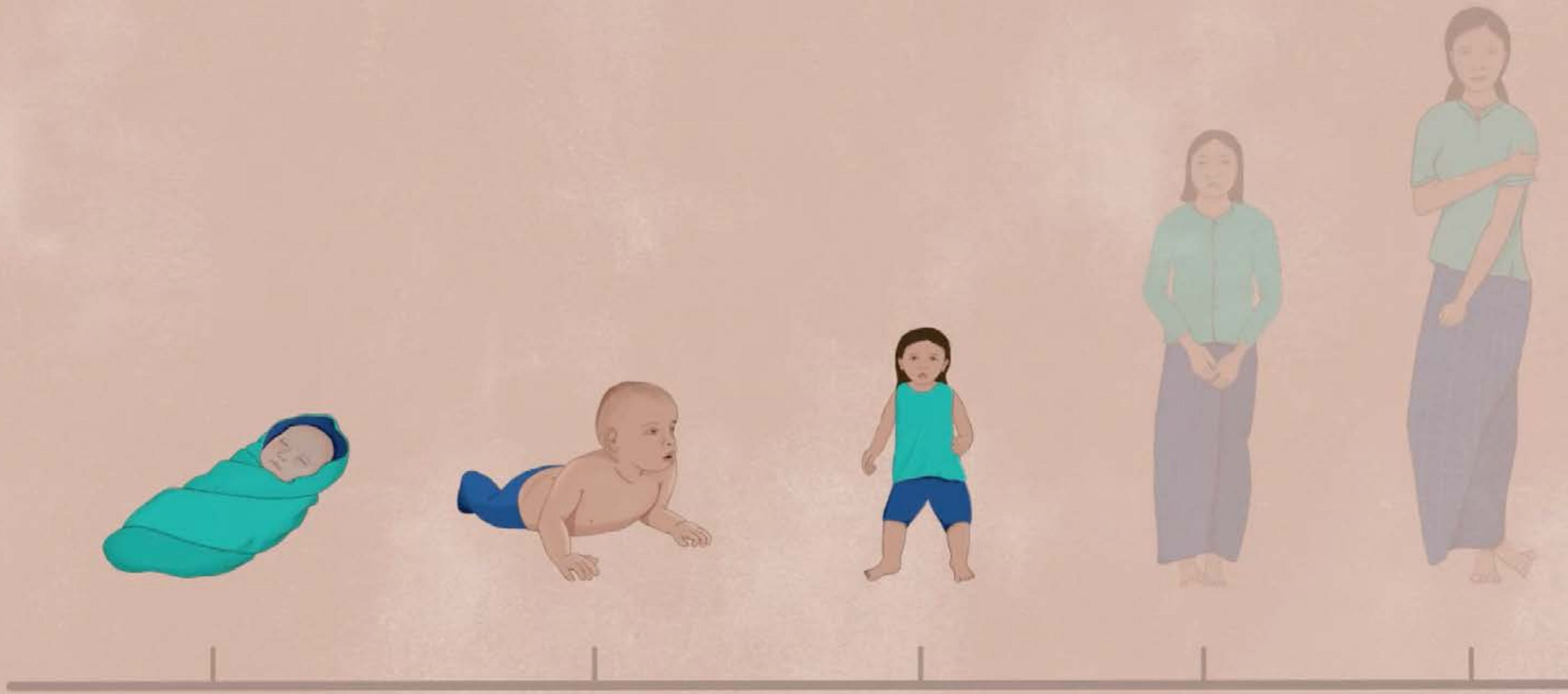
လူတို့သည်
အာဟာရဓါတ်များ
တိကျမျှတမှု၊



သင့်တော်
ကောင်းမွန်သည့်
ပတ်ဝန်းကျင်၊

နှင့် အာဟာရကဏ္ဍဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု စသည်တို့ကို

ဘဝ၏ အဓိကကျသည့် အဆင့်
၂ ခု ဖြစ်သော



ဘဝ၏ ပထမဆုံး ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀

နှင့် အမျိုးသမီးများတွင် မျိုးပွားနိုင်သည့် အသက်အရွယ် စသည်
တို့တွင် လိုအပ်ကြသည်။

ထိုအဆင့်များသည် အဘယ်ကြောင့်
အရေးကြီးသနည်း။

အေးအေး နှင့် ကြည် ၏ ပုံပြင်၊

ပထမဆုံး ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀

ပထမဆုံး ရက်ပေါင်း ၁၀၀၀

အေးအေးသည် မကြာ
သေးခင်ကပင် ကြည်
ဆိုသည့် သမီးလေးကို
မွေးဖွားခဲ့သည်။

အေးအေး၏ မိခင်နို့ချို
သည် ကြည်အတွက် **၆**
လအရွယ်အထိ လိုအပ်
သည့် အာဟာရဓါတ်
အားလုံးကို ထောက်ပံ့
ပေးနိုင်သည်။

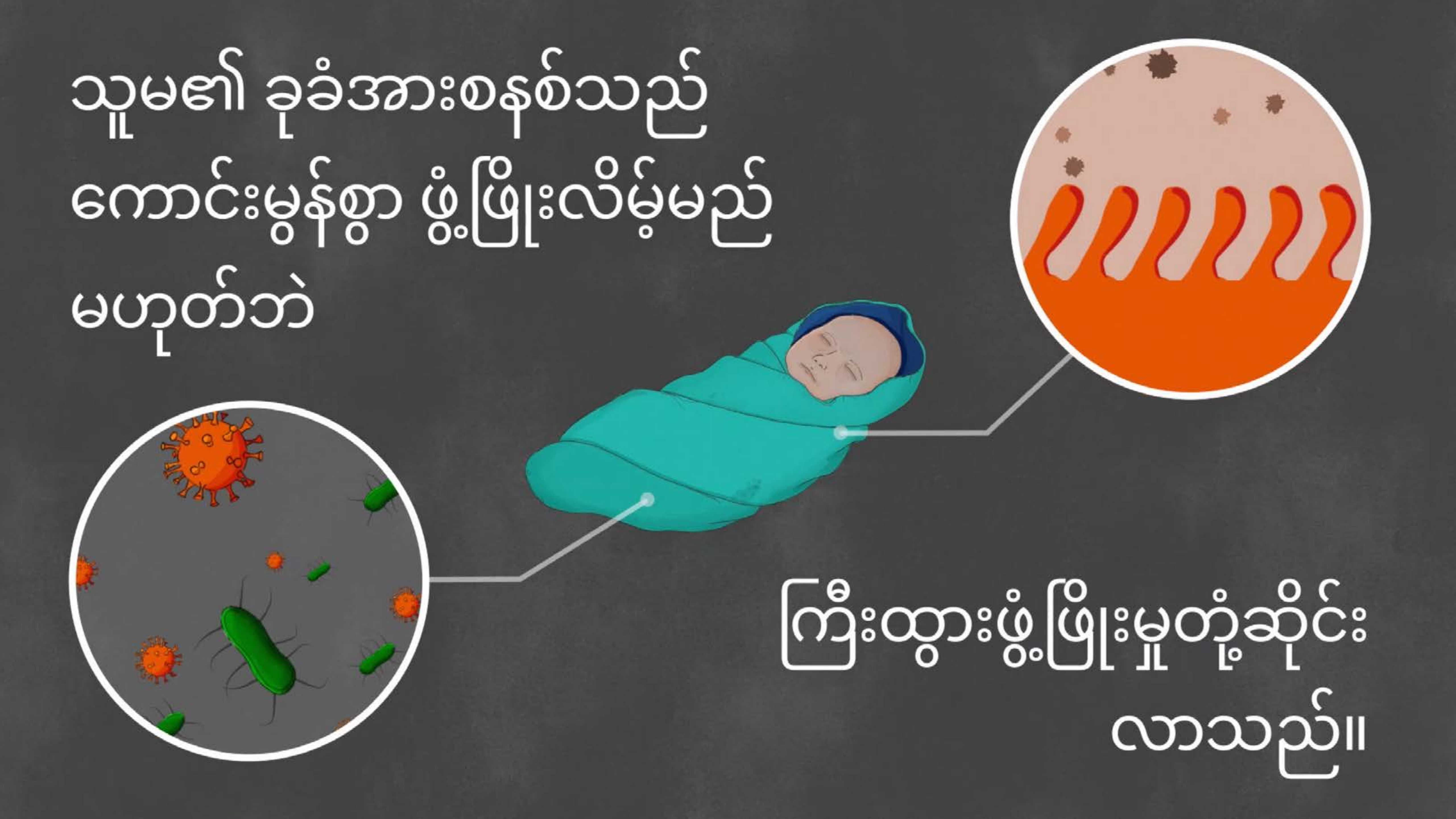
အထောက်အပံ့ ကင်းမဲ့နေမှု

နာမကျန်းမှု

စိတ်ဖိစီးမှု

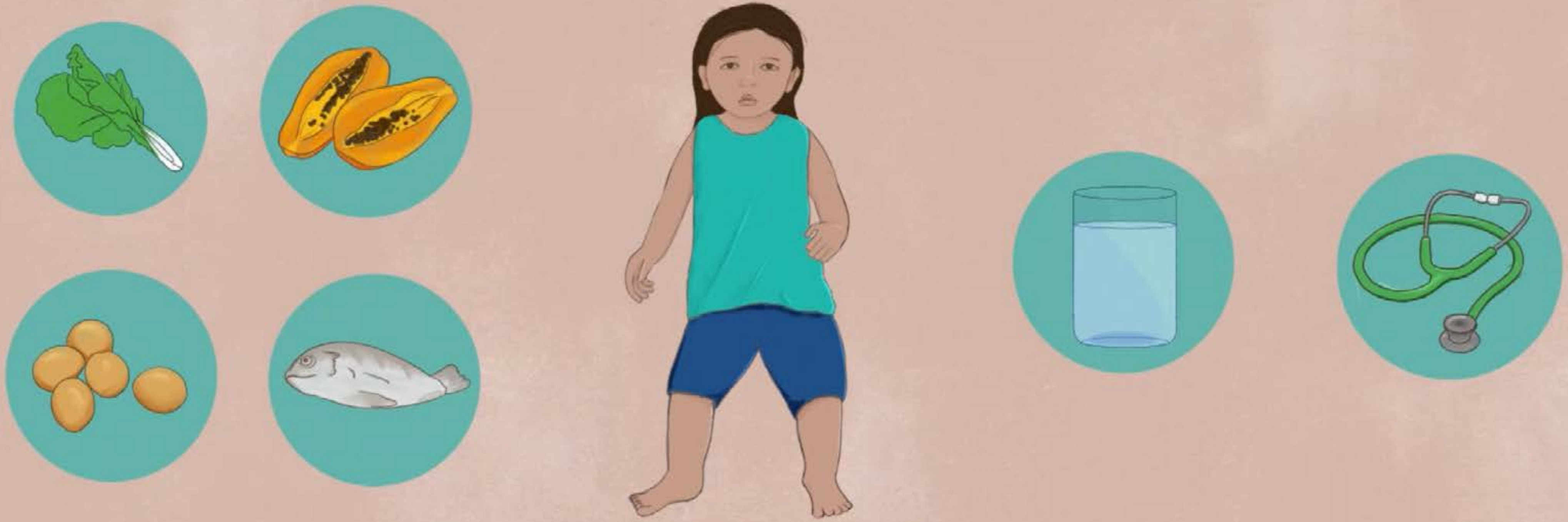
သို့သော်လည်း အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် **ရုန်းကန်နေရပါက**

ကြည်သည် နေထိုင်မကောင်း **ပိုဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။**


သူမ၏ ခုခံအားစနစ်သည်
ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလိမ့်မည်
မဟုတ်ဘဲ
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတုံ့ဆိုင်း
လာသည်။

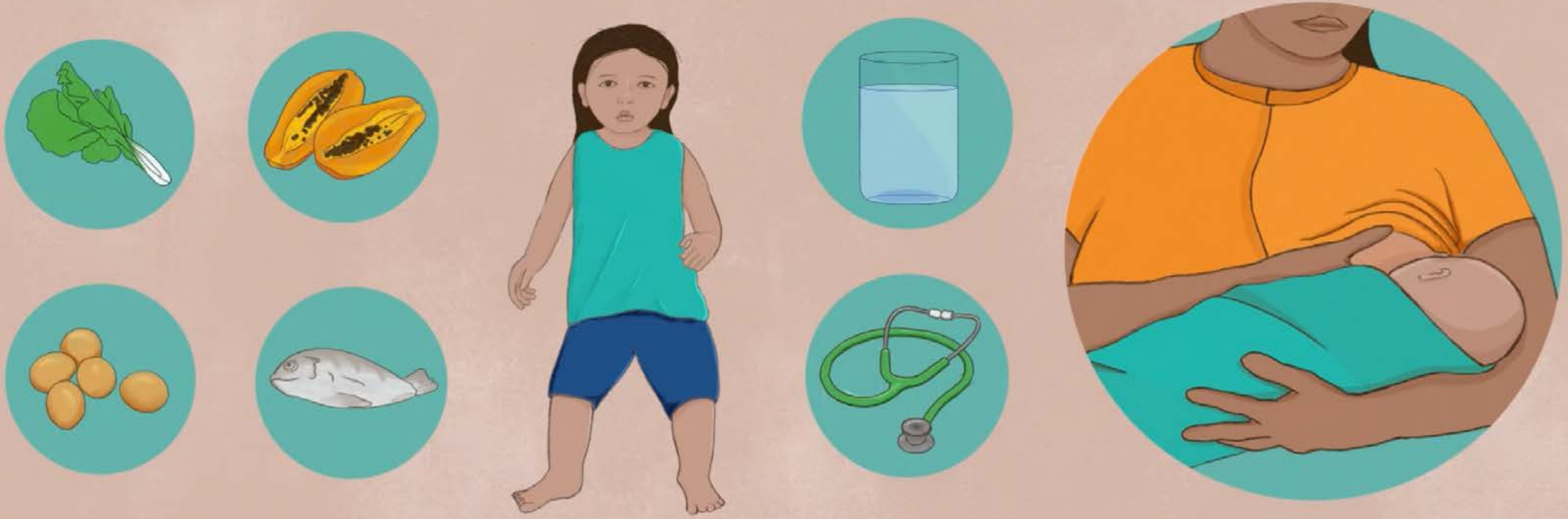
သူမ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ပါက

ကြည်သည် **အစားအစာ အမျိုးအစား**
များစွာ လိုအပ်လိမ့်မည်။



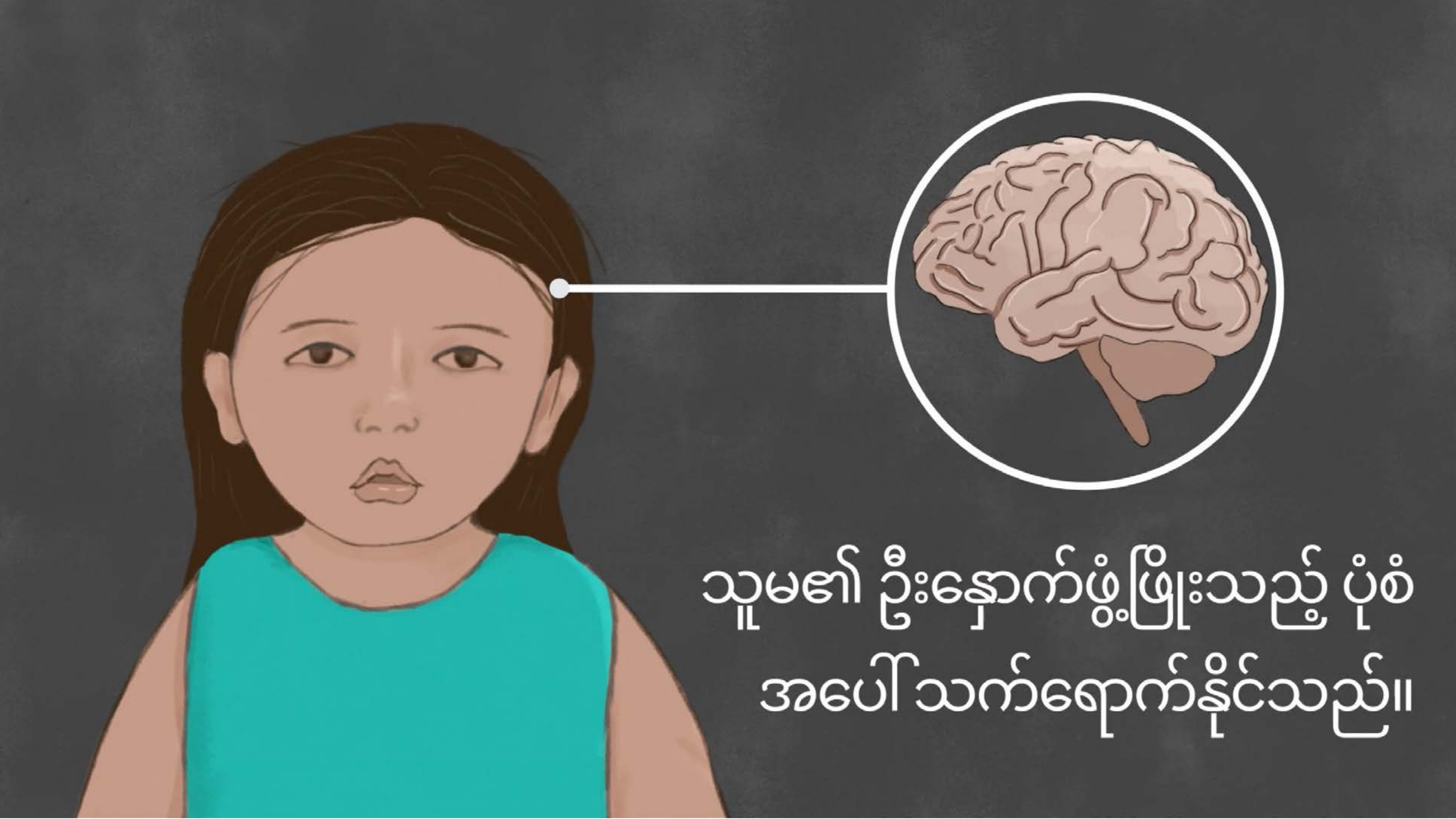
သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
လိုအပ်လိမ့်မည်

သူမ အသက် ၂ နှစ်အထိ **မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်း**
ကိုပါ တပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။



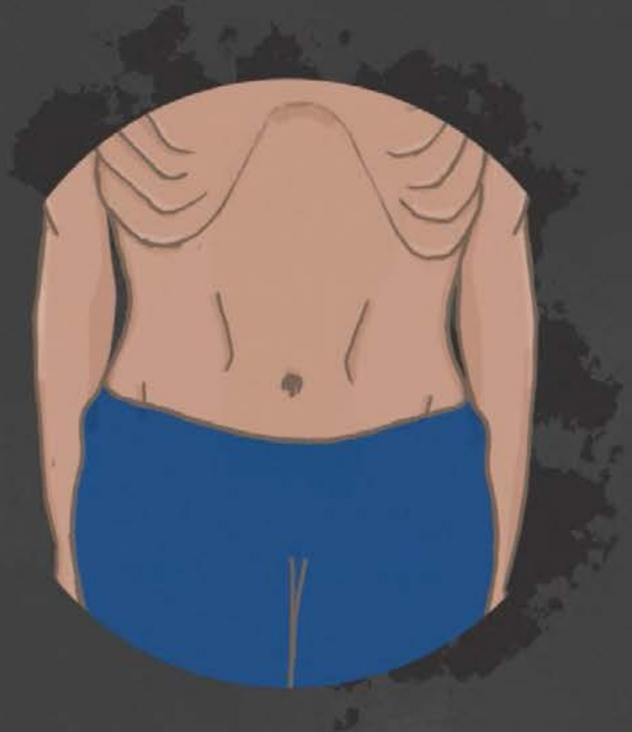
သူမ လိုအပ်သည့် အာဟာရဓါတ်များ ရရှိရန်ဖြစ်သည်။

ထိုသိုမလုပ်ဆောင်ပါက, ကြည်
ကို **သင့်တော်စွာ ကြီးထွားခြင်းမှ**
တားမြစ်နိုင်ပြီး


သူမ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးသည့် ပုံစံ
အပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည်။

အကျိုးဆက်အနေဖြင့် သူမသည်
ကျောင်းတွင် **သင်ယူရန် ရုန်းကန်**
ရလိမ့်မည် ဖြစ်ပြီး

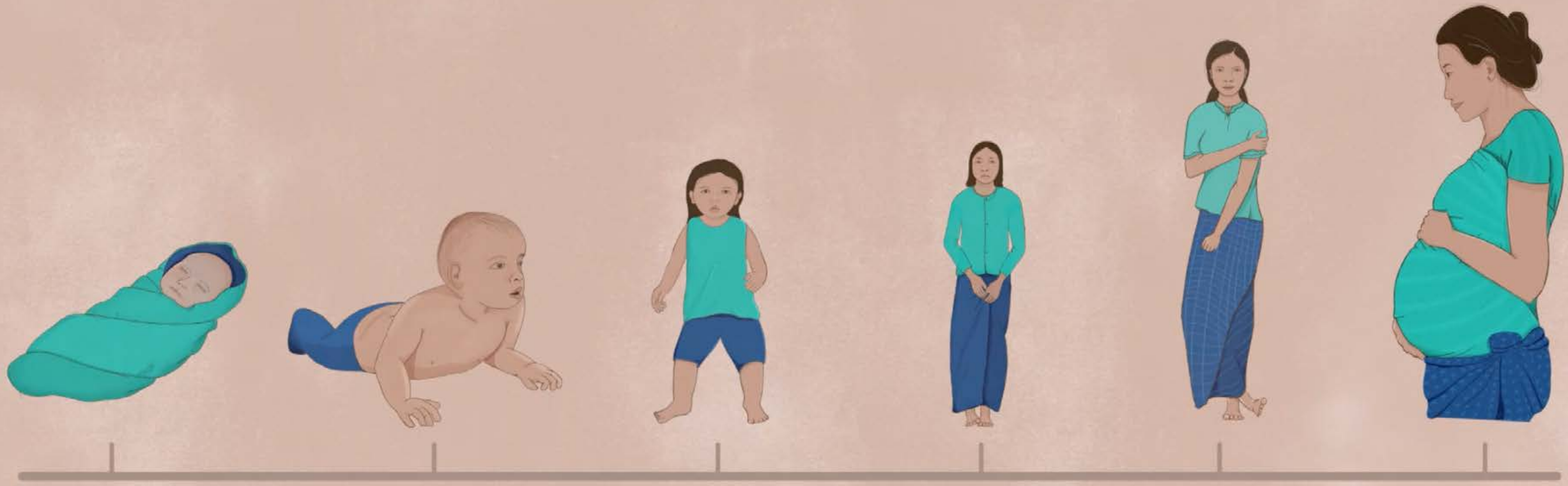
အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအနေဖြင့်
ထိုက်တန်သည့် **အောင်မြင်မှုအလားအလာ**
လျှော့နည်းသွားစေလိမ့်မည်။



ထိုထက်ဆိုးရွားသည်မှာ အနာဂတ်
တွင် သူမသည် အာဟာရချို့တဲ့မှု
ဖြစ်နိုင်ချေ တိုးမြှင့်နေပြီး

သေဆုံးနိုင်သည့်
အန္တရာယ် မြင့်တက်
စေနိုင်သည်။

မျိုးပွားနိုင်သည့်အရွယ်



မျိုးပွားနိုင်သည့်အရွယ်

ယခု ကြည်သည် **သူမကိုယ်တိုင်** **ကိုယ်ဝန်ဆောင်**နေရပြီး

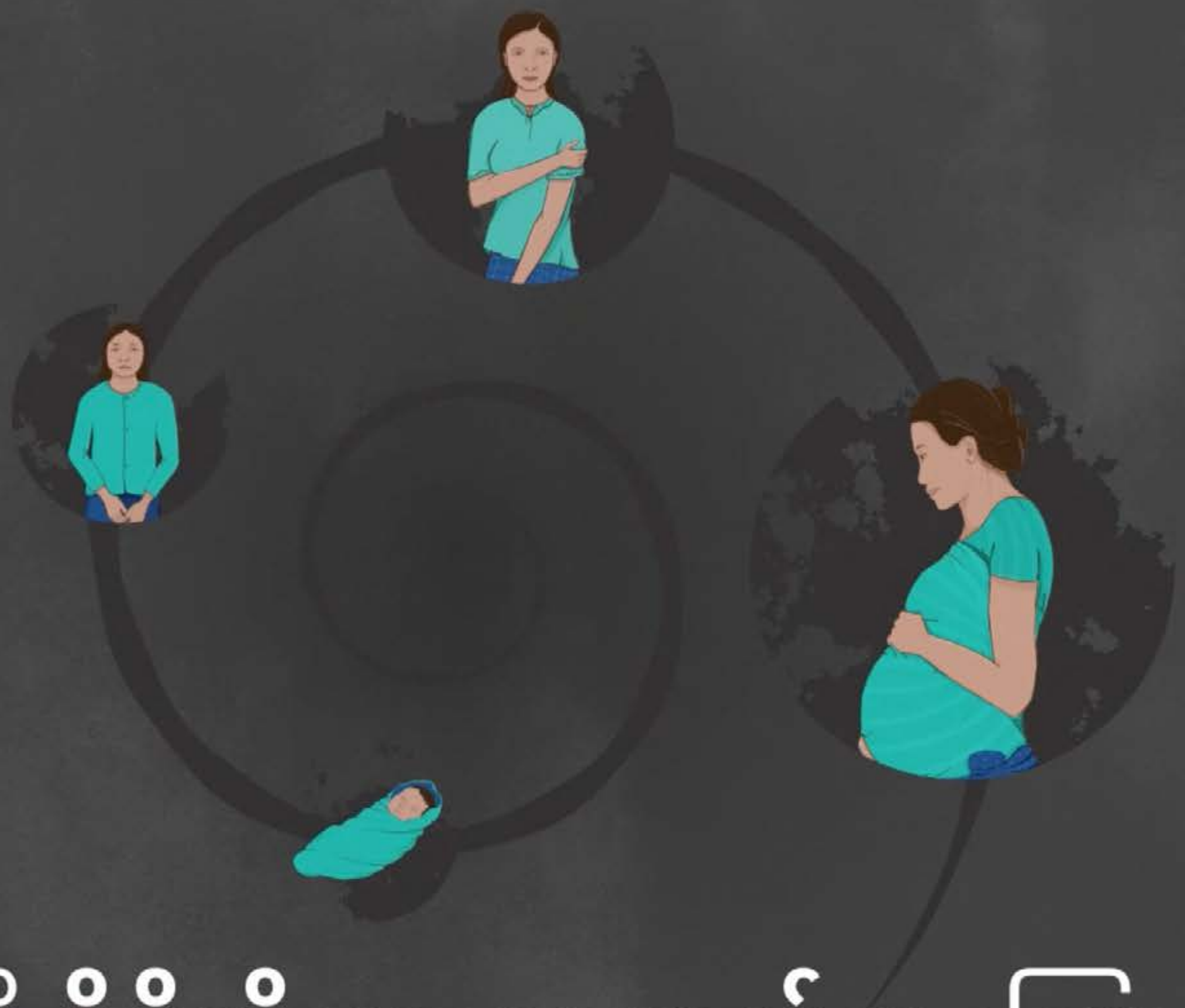
သူမ၏ ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုး
မှုကို ကူညီပေးရန် သူမ
သည် တိကျမျှတသည့်
စောင့်ရှောက်မှု၊ အာဟာရ
ဓါတ်များ၊ နှင့် အခြေအနေ
များ လိုအပ်သည်။

ထိုအရာများ မရပါက ကြည်၏ ကလေးငယ်သည် အောက်ပါတို့ **ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ် တိုးမြင့်နေသည်**-

သတ်မှတ်ရက်ထက် စောလျင်စွာ မွေးဖွားခြင်း

မွေးသည့်အချိန် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် လျော့နည်းခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း



ဤအခြေအနေကို **ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့်**အကြောင်းမှာ သူမ ငယ်ရွယ်စဉ်က **အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့သော**ကြောင့် ဖြစ်သည်။

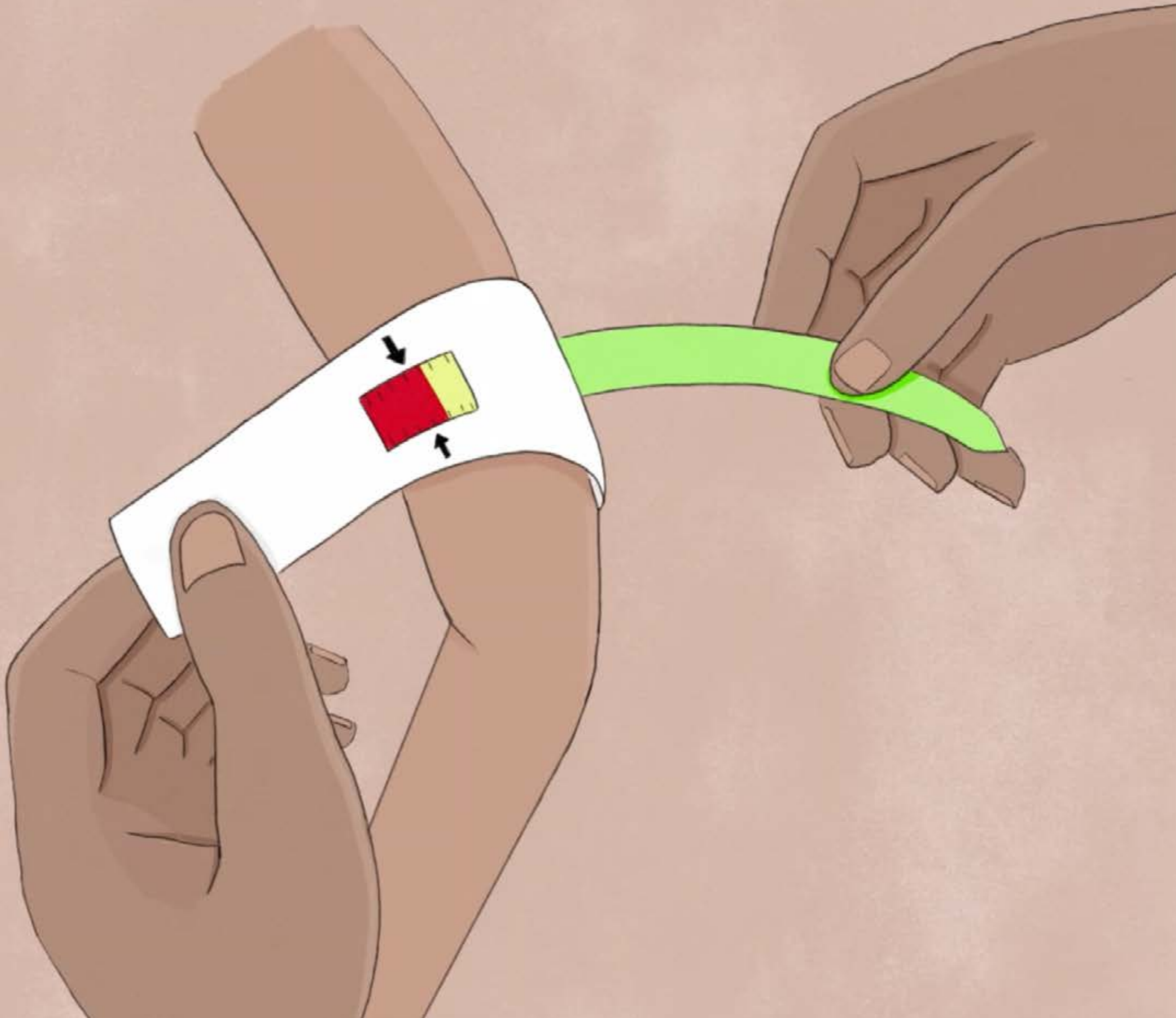
အကယ်၍ မည်သည့်အရာမှ ထပ်မလုပ်ပါက

ဆင်းရဲမွဲတေမှု နှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာမှာ
ဆက်လက် လည်ပတ်နေလိမ့်မည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့
အတူတကွ

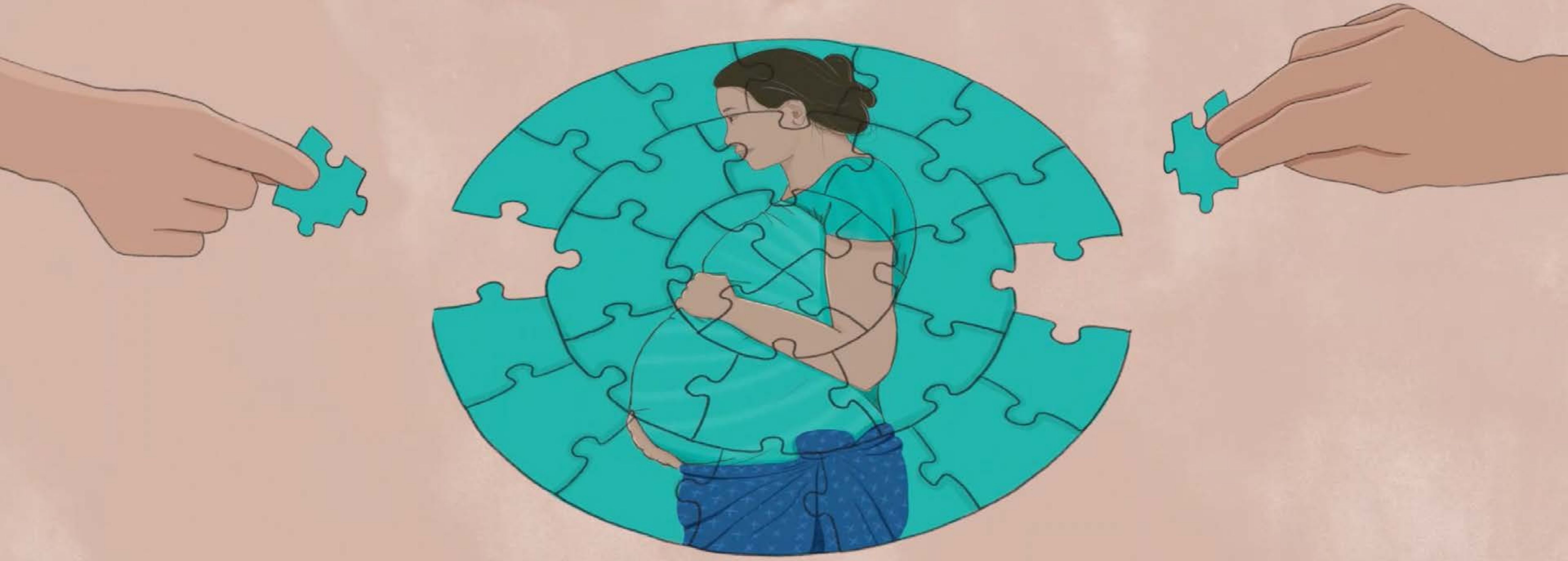
ဤသံသရာဆိုးကြီးကို
ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်
အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ပိုမို
စောင့်ကြည့်နေရန် လိုအပ်
မည်ဖြစ်ပြီး အာဟာရနှင့်ပက်
သက်သည့်အကြောင်းအရာ
များကို ကဏ္ဍအားလုံးတွင်
အလေးထားနိုင်ရန်အတွက်
ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။



အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ရန် အထိရှအလွယ်ဆုံးဖြစ်
နေသူများကို ဦးစားပေးပါ။

နှစ်ရှည်ဖြစ်သော၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် စီမံကိန်းရန်ပုံငွေ
များကို ကဏ္ဍအားလုံးတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ထောက်ပံ့ပေးပြီး



ကွာဟချက်များ မရှိစေရန် အာဟာရကဏ္ဍ ညှိနှိုင်း
ဆောင်ရွက်မှုယန္တရားများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၎င်းသည် အာဟာရချို့တဲ့မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို
ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီပေးလိမ့်မည် ဖြစ်ပြီး

လိုအပ်ချက် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်နေသည့် သူများကို အချိန်
နှင့် တပြေးညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများ
ပေးနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လို့လုပ်ဆောင်နိုင်လဲဆိုတဲ့ သတင်း
အချက်အလက်များလိုအပ်ပါက ဒီလင့်တွင် ကြည့်ရှုပါ

bit.ly/DemystifyNutrition

HARP-F
Humanitarian Assistance and
Resilience Programme Facility

ACCESS
TO HEALTH

LIFT