



**FEED THE FUTURE**  
The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

បោះពុម្ពផ្សាយឡើងវិញដោយទីភ្នាក់ងារអាស៊ីម៉ង់  
សម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិ(GIZ)

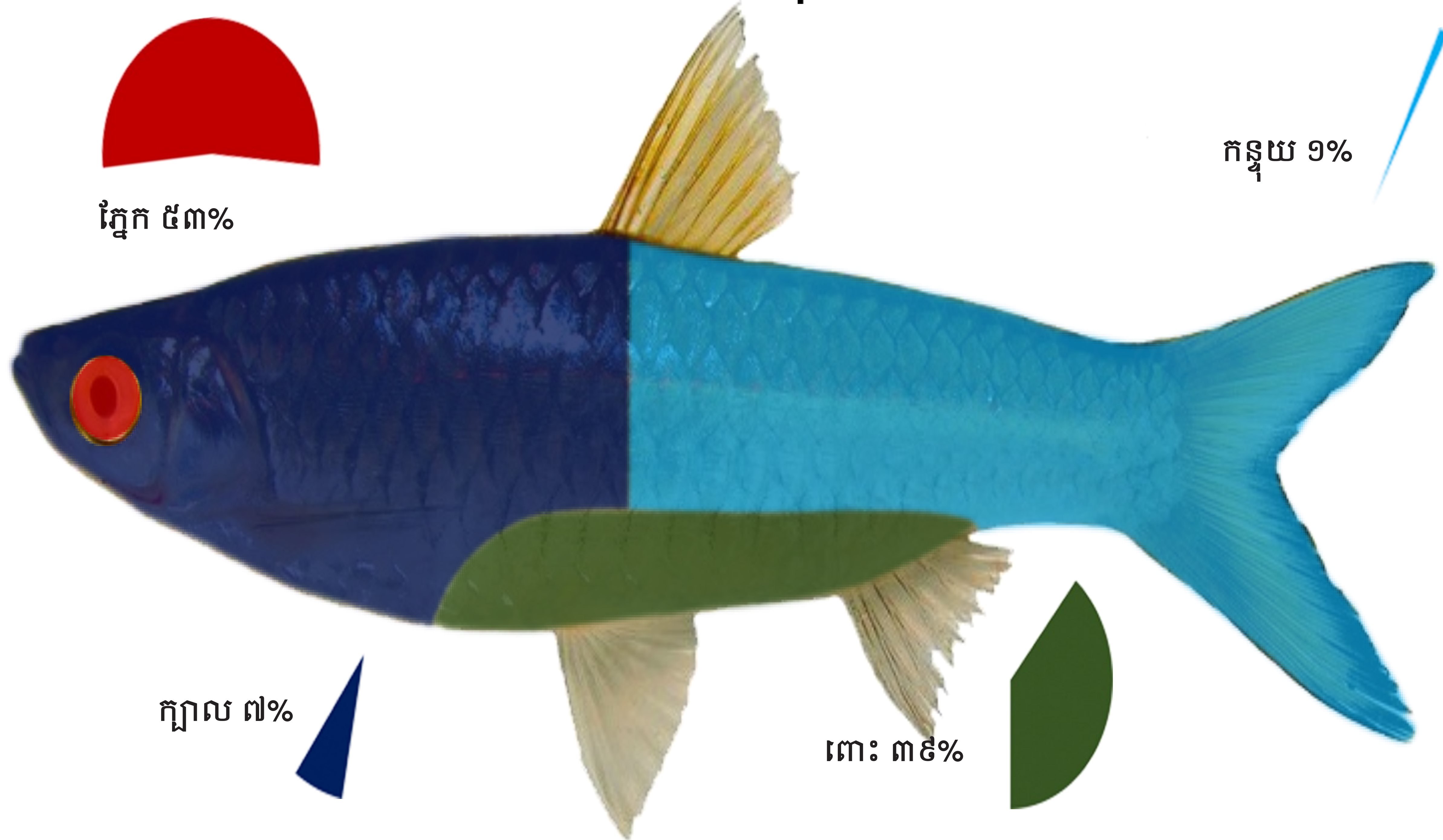


អនុវត្តដោយ: **giz**  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



# មេរៀនត្រីបីស្មារប្រា ឬ១៥ ក្រាម នៃ មេរៀនត្រីល្អិតមានផ្ទុក

## ភាគរយជីវជាតិអា នៅក្នុងត្រីល្អិត



### សារជាតិចិញ្ចឹមនៅក្នុងត្រីល្អិតមាន ៖

- ប្រូតេអ៊ីន ៖ ជួយឱ្យរាងកាយលូតលាស់ល្អ
- កាល់ស្យូម ៖ ជួយឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំ
- ជីវជាតិអា ៖ ការពារជម្ងឺខ្វាក់មាន់
- ស័ង្កសី ៖ បង្កើនប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ
- ជាតិដែក ៖ ការពារភាពស្លេកស្លាំង

### មេរៀនចម្អិនត្រីល្អិត

- ចម្អិនត្រីល្អិតទាំងមូល
- មិនត្រូវកាត់ក្បាលចោលទេ
- ចម្អិនត្រីល្អិតជាមួយប្រេងឆា ឬខ្លាញ់ដើម្បីរាងកាយបីតស្រូបសារជាតិចិញ្ចឹមបានល្អ

- ប្រូតេអ៊ីន ៖ មាន ១០,៣ ក្រាម ស្មើនឹង ៩៤ % នៃតម្រូវការប្រូតេអ៊ីន នៃកុមារម្នាក់ដែលមានអាយុ ៦ ដល់ ១២ ខែ និងស្មើ ៧៩ % សម្រាប់កុមារអាយុពី ១៣ ដល់ ២៣ ខែ ផ្តល់បន្ថែមជាទៀងរាល់ថ្ងៃ
- អាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា៣ ៖ ជួយដល់ការលូតលាស់ដល់ខួរក្បាល
- សង្កសី ៖ ស្មើពាក់កណ្តាល (៥៣%) បំពេញសម្រូវការប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់កុមារអាយុពី ១៣ ដល់ ២៣ ខែ វាជួយការពារជម្ងឺ លូតលាស់ខួរក្បាល និងបញ្ហាស្មារតី
- វីតាមីនបេ ១២ ៖ មានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់តម្រូវការប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ជួយសរសៃប្រព័ន្ធប្រសាទកុមារ
- កាល់ស្យូម ៖ គ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់តម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីសាងសង់ឆ្អឹង និងធ្មេញ
- ជីវជាតិអា ៖ ជួយការពារជម្ងឺខ្វាក់មាន់។

(ដកស្រង់ពីប្រកបព័ត៌មានរបស់អង្គការ Save the Children)





**FEED THE FUTURE**  
The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

បោះពុម្ពផ្សាយឡើងវិញដោយទីភ្នាក់ងារអាស៊ីម៉ង់  
សម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិ(GIZ)



អនុវត្តដោយ: **giz**  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



# វិធីសាស្ត្រធ្វើម្សៅត្រីល្អិត



**ជំហានទី១:** ជ្រើសរើស និងលាងត្រីអោយបានស្អាត បន្ទាប់មកដាក់ត្រីក្នុងកញ្ជ្រែងសម្រក់ទឹកអោយបានស្ងួតល្អ។



**ជំហានទី២:** ដាក់ត្រីដែលបានលាងសម្អាត រួច ចូលទៅក្នុងខ្វះស្ងួត ។



**ជំហានទី៣:** លីងត្រីនៅក្នុងខ្វះដែលមានកំដៅមធ្យម ហើយកូររហូតដល់ត្រីអស់សំណើម/ស្ងួត និងស្រួយល្អ។



**ជំហានទី៤:** បុកត្រីដែលបានលីងរួចអោយបានម៉ត់ល្អ ដោយប្រើត្បាល់ និងអង្រែ ។



**ជំហានទី៥:** ដូសម្សៅត្រីដែលបានបុករួច ដាក់ក្នុងក្រឡស្អាត ដោយមិនមែនប្រេងអោយបានជិតល្អ ។ ម្សៅត្រីដែលរក្សាទុកបានល្អ អាចរក្សាទុកបានរយៈពេល ៣ ខែ ។



**ជំហានទី៦:** ដាក់ម្សៅត្រីមួយស្លាបព្រាបាយចូលទៅក្នុងបបរខាន់គ្រប់គ្រឿង/សម្បូរមួយបានរបស់កុមារ រួចដួសអោយកុមារបរិភោគ។