ຄູ່ມືການແປຮູບ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານ

ວິທີປຸງແຕ່ງອາຫານທີ່ງ່າຍ ແລະ ມີໂພຊະນາການ ສຳລັບແມ່ ແລະ ຜູ້ດູແລເດັກທີ່ມີເວລາຈຳກັດ



ໂຄງການປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ປັບຕົວກັບການປ່ຽນແປງດິນຟ້າອາກາດ (ປຊກ)

ປີ 2025

ຂໍ້ຄວາມເຖິງຄະນະໂພຊະນາການຂັ້ນບ້ານ

ຖ້າທ່ານເປັນຄະນະໂພຊະນາການ ຫຼື ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກຂັ້ນບ້ານ ທີ່ໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລ ເດັກ ທີ່ມີເວລາຈຳກັດ ແລະ ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການໃຫ້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການແກ່ລູກ, ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ ແມ່ນເໝາະ ສຳລັບທ່ານ. ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດແນະນຳວິທີການກະກຽມອາຫານແບບງ່າຍດາຍ ແລະ ປະຢັດ ເວລາ ສຳລັບເດັກອາຍຸ 6-23 ເດືອນ, ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄລຍະໃຫ້ນົມລູກ ຊຶ່ງສູດອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ໃຊ້ເວລາໃນການກະກຽມພຽງບໍ່ເທົ່າໃດນາທີເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າແມ່ໃຊ້ເຂົ້າສານເພື່ອຕົ້ມເຂົ້າປຽກ ອາດຕ້ອງໃຊ້ເວລາ 30-45 ນາທີ ຈຶ່ງຈະອ່ອນນຸ້ມ ແລະ ສາມາດໃຫ້ ເດັກນ້ອຍກິນໄດ້ ແຕ່ການໃຊ້ຜົງອາຫານທີ່ຜ່ານການຂົ້ວ ແລະ ບົດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ປຸງແຕ່ງໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແລະ ອາຫານກໍ່ອ່ອນນຸ້ມກວ່າ ຊຶ່ງເໝາະສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ຜົງອາຫານຍັງສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ໃນເວລາທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງເດີນທາງ ຫຼື ເກີດໄພພິບັດ (ເຊັ່ນ: ນ້ຳຖ້ວມ ແລະ ຕ້ອງອົບພະຍົບໄປບ່ອນທີ່ປອດໄພ). ແມ່ ຫຼື ຜູ້ດູແລເດັກສາມາດນຳຜົງອາຫານດັ່ງກ່າວມາປຸງແຕ່ງໃຫ້ລູກ ກິນໄດ້ເລີຍ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີອຸປະກອນຫຼາຍຢ່າງ ຫຼື ບ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານສະເພາະ.

ໃນຕອນຕົ້ນຂອງປຶ້ມຄູ່ມື ຈະມີລາຍການອຸປະກອນທີ່ແມ່ຕ້ອງໃຊ້ ຊຶ່ງສ່ວນໃຫຍ່ເປັນອຸປະກອນທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ ໃນແຕ່ລະເຮືອນ.

ປະລິມານຂອງຜົງອາຫານ ສາມາດປັບໄດ້ຕາມວັດຖຸດິບທີ່ມີ ແລະ ໃຊ້ອາຫານອື່ນທົດແທນ ຕົວຢ່າງ: ຖ້າບໍ່ມີ ຜັກອີ່ຮຸມ ສາມາດໃຊ້ຜັກໃບຂຽວຊະນິດອື່ນແທນໄດ້ ເຊັ່ນ: ຜັກກາດຊອມ, ຜັກແປ້ງນົ່ວ..., ຖ້າບໍ່ມີໝາກ ມ່ວງສຸກສາມາດໃຊ້ໝາກຫຸ່ງສຸກແທນໄດ້.

ຕອນທ້າຍຂອງຄູ່ມື ຈະມີຊະນິດພືດຜັກທີ່ໂຄງການ ປຊກ ສົ່ງເສີມ ຊຶ່ງສາມາດນຳມາເຮັດຜົງອາຫານໄດ້.

ພວກເຮົາຫວັງວ່າ ສູດອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວທີ່ມີແມ່ຍິງຖືພາ, ແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄລຍະໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ເດັກອາຍຸ 6-23 ເດືອນ ຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ມີຄວາມສຸກ.
ກະລຸນາແນະນຳສູດອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ແນະນຳຕໍ່ຜົວ ແລະ ຜູ້ດູແລເດັກ ຄົນອື່ນໆ.

ຄຳນຳ

ການສົ່ງເສີມ ແລະ ປັບປຸງໂພຊະນາການຂອງແມ່ ແລະ ເດັກ ມີບົດບາດສຳຄັນຕໍ່ການປັບປຸງສະພາບໂພຊະນາການໂດຍລວມໃນ ສປປ ລາວ, ໂດຍສະເພາະເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ຫ່າງໄກສອກຫຼີກ. ການຂາດສານອາຫານແບບຊຳເຮື້ອ ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ; ການເຕີບໃຫຍ່; ພັດທະນາການ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກ, ສ່ວນການຂາດສານອາຫານແບບກະທັນຫັນແມ່ນເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດ. ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫານີ້, ໂຄງການປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ການປັບຕົວກັບການປ່ຽນແປງດິນຟ້າອາກາດ (ປຊກ) ພາຍໃຕ້ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ໄດ້ສ້າງຄູ່ມືການແປຮູບ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮູ້ພາກປະຕິບັດກ່ຽວກັບວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານທີ່ສະດວກ ແລະ ງ່າຍດາຍ, ໂດຍໃຊ້ວິທີການຕຳ ແລະ ບົດແບບທ້ອງຖິ່ນ. ຄູ່ມືນີ້ ແນະນຳວິທີການແປຮູບ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານແບບງ່າຍສຳລັບເດັກອາຍຸ 6-23 ເດືອນ ໂດຍສົ່ງເສີມໃຫ້ນຳໃຊ້ຜົງອາຫານ ແລະ ສາມາດປະສົມກັບອາຫານທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ຄູ່ມືນີ້ໄດ້ລວມເອົາການຜະລິດຜົງເຂົ້າ ທີ່ເຮັດຈາກເຂົ້າໜຽວ ຫຼື ເຂົ້າຈ້າວ, ຜົງຖົ່ວຂຽວທີ່ຂົ້ວ ແລະ ບົດແລ້ວ, ຜົງປາທີ່ໄດ້ຈາກປານ້ອຍແຫ້ງ, ກົບ ຫຼື ກຸ້ງທີ່ຫາໄດ້ຈາກແຫຼ່ງນ້ຳທຳມະຊາດ ແລະ ຜົງຜັກທີ່ໄດ້ຈາກຜັກໃບຂຽວ. ສ່ວນປະສົມຜົງພ້ອມໃຊ້ນີ້ເອີ້ນວ່າ “ຜົງອາຫານ” ຫຼື “Premix”. ສ່ວນປະສົມພື້ນຖານນີ້ຍັງສາມາດປະສົມກັບຊີ້ນ, ໄຂ່, ປາ, ຜັກ ຫຼື ໝາກໄມ້ສຸກ ຄ້າຍຄືກັບ “ເຂົ້າປຽກ” ແບບດັ້ງເດີມ. ຄູ່ມືນີ້ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ສູດອາຫານແບບລະອຽດຄົບຖ້ວນ ແຕ່ໃຫ້ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານແບບງ່າຍດາຍ ເພື່ອໃຫ້ກະກຽມໄດ້ໄວຂຶ້ນ.

ສິ່ງສຳຄັນ ແມ່ນການເຮັດອາຫານໃຫ້ອ່ອນນຸ່ມ ແລະ ຍ່ອຍງ່າຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ສູດສາມາດປັບໃຫ້ເໝາະກັບສະພາບທ້ອງຖິ່ນ (ຕົວຢ່າງ: ຖ້າບໍ່ມີຖົ່ວຂຽວແມ່ນສາມາດໃຊ້ຖົ່ວຊະນິດອື່ນທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນ ເຊັ່ນ: ຖົ່ວແຮ ຫຼື ໃຊ້ການຕຳດ້ວຍຄົກສຳລັບບ້ານທີ່ບໍ່ມີໄຟຟ້າ). ປະລິມານທີ່ລະບຸໃນຄູ່ມືສາມາດປັບຕາມອາຍຸ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຄູ່ມືນີ້ດັດແປງຈາກປຶ້ມຄູ່ມືປຸງແຕ່ງອາຫານປີ 2022 ຂອງກອງທຶນຫຼຸດຜ່ອນຄວາມທຸກຍາກ (ທລຍ III ໄລຍະເພີ່ມທຶນ). ຈຸດປະສົງຂອງຄູ່ມືສະບັບປັບປຸງນີ້ ແມ່ນເພື່ອນຳເອົາບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບມາປະຍຸກໃຊ້ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົ້າໃຈງ່າຍຂຶ້ນສຳລັບຄະນະໂພຊະນາການ ແລະ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກຂັ້ນບ້ານ, ພະນັກງານໂພຊະນາການຂັ້ນບ້ານ, ຂັ້ນເມືອງ ຫຼື ພະນັກງານຈາກໂຄງການອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງການນຳວິທີແປຮູບ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານເຫຼົ່ານີ້ໄປນຳໃຊ້. ແມ່ຍິງໃນບ້ານ ແລະ ຜູ້ດູແລເດັກອື່ນໆ ຈະໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມການແປຮູບ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານແບບພາກປະຕິບັດຕົວຈິງ.

ລຮ. ຜູ້ອຳນວຍການໂຄງການ ປຊກ

ປອ. ວິງປະພັນ ມະນີວົງ

ສາລະບານ

1	ບົດທີ 1. ຄຳແນະນຳດ້ານອາຫານສຳລັບເດັກນ້ອຍ 6-23 ເດືອນ.....1
2	ບົດທີ 2. ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານ.....2
3	ບົດທີ 3. ການແປຮູບອາຫານ: ການບົດ ແລະ ການເກັບຮັກສາ ຜົງອາຫານ..... 3 3.1. ອຸປະກອນ..... 3 3.2. ການຜະລິດຜົງເຂົ້າ..... 4 3.3. ການຜະລິດຜົງຖົ່ວຂຽວ..... 5 3.4. ການຜະລິດຜົງປາ..... 6 3.5. ການຜະລິດຜົງຜັກໃບຂຽວ..... 7 3.6. ການເກັບຮັກສາຜົງຊະນິດຕ່າງໆ..... 9
4	ບົດທີ 4. ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານສຳລັບເດັກ 6-23 ເດືອນ .....10 4.1. ສູດອາຫານສຳລັບເດັກ 6-12 ເດືອນ..... 10 4.2. ສູດອາຫານສຳລັບເດັກ 13-23 ເດືອນ..... 10
5	ບົດທີ 5. ສູດອາຫານສຳລັບແມ່ ແລະ ຄອບຄົວ 15
6	ບົດທີ 6. ການກະກຽມໃນກໍລະນີເກີດໄພພິບັດ 21
7	ບົດທີ 7. ຊະນິດພືດຜັກທີ່ໂຄງການ ປຊກ ສົ່ງເສີມ..... 22

ບົດທີ 1. ຄຳແນະນຳດ້ານອາຫານສຳລັບເດັກອາຍຸ 6-23 ເດືອນ

ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາກຫຼາຍໃນແຕ່ລະມື້ ໃຫ້ຄົບທັງ 6 ໝວດ ແລະ ໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ.



ອາຫານ 6 ໝວດ:

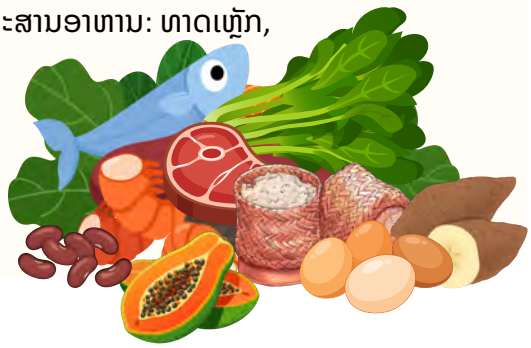
1. **ອາຫານຫຼັກ (ຄາໂບໄຮເດຣດ):** ໃຫ້ພະລັງງານສຳລັບກິດຈະກຳປະຈຳວັນ.
2. **ຜັກ:** ໃຫ້ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ ແລະ ໃຍອາຫານ ຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ການຍ່ອຍອາຫານ.
3. **ໝາກໄມ້:** ອຸດົມດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ. ການກິນໝາກໄມ້ຫຼາກຫຼາຍຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນ.
4. **ອາຫານທີ່ມີແຄລຊຽມສູງ:** ຊ່ວຍສ້າງ ແລະ ຮັກສາກະດູກ ແລະ ແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງ.
5. **ຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ອາຫານທົດແທນ:** ໃຫ້ທາດຊີ້ນ, ຊ່ວຍເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນ, ການສ້ອມແປງເນື້ອເຍື່ອ ແລະ ຊ່ວຍຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີ.
6. **ໄຂມັນ:** ໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມວິຕາມິນໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ປະລິມານອາຫານຕໍ່ຄາບ

ກຸ່ມອາຍຸຂອງເດັກ	ປະລິມານ	ຄວາມຖີ່	ປະເພດອາຫານ
6 -8 ເດືອນ	ເລີ່ມຈາກ 2 ບ່ວງແກງຕໍ່ຄາບ ແລ້ວຄ່ອຍໆເພີ່ມເຖິງເຄິ່ງຖ້ວຍນ້ອຍ	2-3 ຄາບ/ມື້, ພ້ອມອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການ 1-2 ຄັ້ງ	ຜົງອາຫານທີ່ຜ່ານການປະສົມ
9-11 ເດືອນ	ປະມານເຄິ່ງຖ້ວຍນ້ອຍຕໍ່ຄາບ (ຖ້ວຍນ້ອຍຂະໜາດ 250 ມລ)	3-4 ຄາບ/ມື້, ພ້ອມອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການ 1-2 ຄັ້ງ	ຜົງອາຫານທີ່ຜ່ານການປະສົມ ຫຼື ອາຫານທີ່ຊອຍລະອຽດ ຫຼື ບົດ ແລະ ອາຫານທີ່ເດັກສາມາດຈັບກິນເອງໄດ້
12- 23 ເດືອນ	ປະມານ 3/4 ຫາ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍຕໍ່ຄາບ (ຖ້ວຍນ້ອຍຂະໜາດ 250 ມລ)	3-4 ຄາບ/ມື້, ພ້ອມອາຫານຫວ່າງທີ່ມີໂພຊະນາການ 1-2 ຄັ້ງ	ຜົງອາຫານທີ່ຜ່ານການປະສົມ ຫຼື ອາຫານຄອບຄົວ, ຊອຍໃຫ້ນ້ອຍຖ້າຈຳເປັນ

ການໃຫ້ອາຫານເສີມທີ່ພຽງພໍສຳລັບເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ຈະຊ່ວຍໃຫ້:

- ປ້ອງກັນພາວະເດັກເຕ້ຍ
- ຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງການຂາດສານອາຫານ, ນ້ຳໜັກເກີນ ຫຼື ຕຸ້ຍ ແລະ ປ້ອງກັນການຂາດຈຸລະສານອາຫານ: ທາດເຫຼັກ, ສັງກະສີ ແລະ ວິຕາມິນອາ.
- ຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງເປັນພະຍາດ: ຖອກທ້ອງ ແລະ ຕິດເຊື້ອທາງເດີນຫາຍໃຈ.
- ຫຼຸດອັດຕາການເສຍຊີວິດ.
- ສົ່ງເສີມພັດທະນາການ, ການຮຽນຮູ້ ແລະ ພັດທະນາການທາງສັງຄົມທີ່ດີ.



ບົດທີ 2. ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານ



ລ້າງມືເປັນປະຈຳດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ.

ລ້າງມື:

- ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງກະກຽມອາຫານ.
- ຫຼັງເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ.
- ຫຼັງຈັບຊີ້ນ ຫຼື ປາດິບ.
- ຫຼັງຈັບສັດ, ເຮັດສວນ ແລະ ອື່ນໆ.
- ຫຼັງອະນາໄມບ່ອນປະຊຸມ ແລະ ບ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ຫຼີກລ້ຽງການປົນເປື້ອນຂອງອາຫານ.

- ລ້າງອຸປະກອນ: ຂຽງ, ມີດ, ສ້ອມ, ຖ້ວຍ, ເຄື່ອງໃຊ້ອື່ນໆ.
- ຢ່າໃຊ້ອຸປະກອນດຽວກັນສຳລັບອາຫານດິບ ແລະ ອາຫານສຸກ.
- ແຍກອາຫານສຸກອອກຈາກອາຫານດິບ.
- ລ້າງຜັກ, ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານໃຫ້ສະອາດກ່ອນປຸງແຕ່ງ.
- ປົກອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ.
- ບໍ່ໃຫ້ສັດລ້ຽງເຂົ້າໃກ້ອາຫານ ແລະ ບ່ອນກະກຽມອາຫານ.
- ອະນາໄມສາດນັ່ງກ່ອນການປະຊຸມກຸ່ມໂພຊະນາການທຸກຄັ້ງ.

ບົດທີ 3. ການແປຮູບອາຫານ: ການບົດ ແລະ ການເກັບຮັກສາຜົງອາຫານ

3.1. ອຸປະກອນ

ອຸປະກອນສຳລັບປຸງແຕ່ງອາຫານ


ໝໍ້ແກງ


ໝໍ້ຂົ້ວ


ມີດ


ຂຽງ


ຄຽງ

ອຸປະກອນສຳລັບບົດ


ຄົກ ແລະ ສາກ


ເຄື່ອງບົດໄຟຟ້າ


ໂມ້ຫີນ


ເຄື່ອງບົດມື

ອຸປະກອນສຳລັບປະສົມ


ກະຕ່ອງຮ່ອນ


ຖ້ວຍ


ຈານ


ບ່ວງແກງ, ບ່ວງກາເຟ ແລະ ສ້ອມ

ໝາຍເຫດ: ຕ້ອງລ້າງອຸປະກອນໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການແປຮູບ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນສະອາດ ແລະ ປອດໄພ.

3.2. ການຜະລິດຜົງເຂົ້າ



ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງ ແລະ ມ່ານ້ຳໄວ້ຄ້າງຄືນ



ຂັ້ນຕອນ 2: ລ້າງ 3 ຄັ້ງ



ຂັ້ນຕອນ 3: ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ຫຼື ຕາກແດດ 1 ມື້



ຂັ້ນຕອນ 4: ຂົ້ວຈົນເປັນສີນ້ຳຕານ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 5: ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີ



ຂັ້ນຕອນ 6: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 7: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 8: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ໝາຍເຫດ:

- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ທັງເຂົ້າໜຽວ ແລະ ເຂົ້າຈ້າວ
- ມ່າເຂົ້າຄ້າງຄືນ ເພື່ອໃຫ້ຂົ້ວສຸກງ່າຍຂຶ້ນໂດຍສະເພາະເຂົ້າໜຽວ.
- ຂົ້ວເຂົ້າດ້ວຍໄຟອ່ອນຈົນໃຫ້ເຂົ້າກາຍເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ໄໝ້.

3.3. ການຜະລິດຜົງຖົ່ວຂຽວ



ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງ ແລະ ແຊ່ນ້ຳຄ້າງຄືນ



ຂັ້ນຕອນ 2: ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ຫຼື ຕາກແດດ 1 ມື້



ຂັ້ນຕອນ 3: ຂົ້ວຈົນເປັນສີນ້ຳຕານ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 4: ປະໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີ ກ່ອນບົດ



ຂັ້ນຕອນ 5: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 6: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 7: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ໝາຍເຫດ: ສາມາດໃຊ້ຖົ່ວຂຽວ ຫຼື ຖົ່ວຊະນິດອື່ນທີ່ເໝາະສຳລັບອາຫານເດັກ. ຖົ່ວຂຽວອຸດົມດ້ວຍທາດຊີ້ນ, ຄາໂບໄຮເດຣດ ແລະ ໃຍອາຫານ ຊຶ່ງສຳຄັນຕໍ່ຈຸລິນຊີທີ່ດີໃນລຳໄສ້ຂອງເດັກ, ການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ພູມຄຸ້ມກັນ. ຖົ່ວຂຽວຍ່ອຍງ່າຍ ແລະ ເໝາະກັບກະເພາະທີ່ບອບບາງຂອງເດັກນ້ອຍ.

ໝາຍເຫດ:

- ລ້າງຖົ່ວຂຽວໃຫ້ສະອາດ.
- ເລືອກເອົາເມັດທີ່ເໜົ່າອອກ.
- ແຊ່ຖົ່ວຄ້າງຄືນ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ແຫ້ງເພື່ອໃຫ້ຂົ້ວງ່າຍ.
- ຂົ້ວຖົ່ວຈົນສຸກທົ່ວ ໂດຍໃຊ້ໄຟປານກາງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄໝ້.

3.4. ການຜະລິດຜົງປາ





ຫຼື



ຫຼື



ຖ້າບໍ່ມີປາ ສາມາດໃຊ້ກຸ້ງນ້ຳຈືດຂະໜາດນ້ອຍແຫ້ງ ຫຼື ກົບນ້ອຍ ແຫ້ງ. ຂັ້ນຕອນການແປຮູບແມ່ນຄືກັນກັບຜົງປາ.

ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ຈົນບໍ່ມີກິ່ນ



ຂັ້ນຕອນ 2: ຂົ້ວຈົນເປັນ ສີເຫຼືອງອ່ອນ (ບໍ່ໃຫ້ ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 3: ປະໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີກ່ອນບົດ



ຂັ້ນຕອນ 4: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 5: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 6:ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ ບ່ອນຮົ່ມ



ໝາຍເຫດ:

- ລ້າງປາ, ກຸ້ງ, ກົບ ຫຼື ປູ ຈົນນ້ຳທີ່ລ້າງໃສ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ແຫ້ງເພື່ອກຽມຂົ້ວ.
- ຂົ້ວດ້ວຍໄຟອ່ອນຈົນເນື້ອເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ໄໝ້.



3.5. ການຜະລິດຜົງຜັກໃບຂຽວ

ເລືອກຜັກໃບຂຽວ ເຊັ່ນ: ຜັກກາດຊອມ, ຜັກອີ່ຮຸມ, ຜັກປັງ ແລະ ຜັກໃບຂຽວອື່ນໆທີ່ເດັກນ້ອຍມັກ, ມີຕາມລະດູການ ແລະ ຫາໄດ້ໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງໃຫ້ສະອາດ



ຂັ້ນຕອນ 2: ຂົ້ວໃນໝໍ້ຂາງຈົນເປັນສີນ້ຳຕານອ່ອນ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 3: ປະໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີກ່ອນບົດ



ຂັ້ນຕອນ 4: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 5: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 6: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ໝາຍເຫດ:

- ໃບຜັກປັງສົດເປັນອາຫານທີ່ເດັກມັກ.
- ລ້າງຜັກໃຫ້ສະອາດ, ເລືອກເອົາສະເພາະໃບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງເພື່ອໃຫ້ບົດງ່າຍ.
- ຂົ້ວດ້ວຍໄຟອ່ອນຈົນແຫ້ງສະໜິດ ໂດຍລະວັງບໍ່ໃຫ້ໄໝ້.

ເວລາບົດຂຶ້ນກັບອຸປະກອນທີ່ໃຊ້:






ປະເພດ ຜົ້ງ	ເຄື່ອງບົດໄຟຟ້າ		ໂມ້ຫີນ		ເຄື່ອງບົດດ້ວຍມື		ຄົກ ແລະ ສາກ
	ເວລາ/ ນາທີ	ຈຳນວນຮອບ ການບົດ	ເວລາ/ ນາທີ	ຈຳນວນຮອບ ການບົດ	ເວລາ/ ນາທີ	ຈຳນວນຮອບ ການບົດ	ເວລາໃນການຕຳ/ນາທີ
ເຂົ້າ	2	3	3	4	5	5-6	4-5
ຖົ່ວຂຽວ	2	3	3	4	5	5-6	4-5
ຜັກ	1	1-2	-	-	2	2-3	2-3
ປານ້ອຍ, ກຸ້ງ, ກົບ	1	3	2	3	2	2-3	2-3

ໝາຍເຫດ: ເມື່ອໃຊ້ເຄື່ອງບົດດ້ວຍມື ຕ້ອງໄດ້ປັບຄວາມລະອຽດຂອງການບົດກ່ອນ. ຫັນນ້ອດທີ່ຢູ່ດ້ານໜ້າໃຫ້ແໜ້ນ ແລ້ວໝຸນເຄື່ອງບົດເພື່ອເອົາເສດເຫຼັກ ແລະ ສານເຄືອບທີ່ຕົກຄ້າງອອກກ່ອນ. ຈາກນັ້ນລ້າງເຄື່ອງບົດດ້ວຍນ້ຳຢາລ້າງຈານໃຫ້ສະອາດ. ເວລາໃຊ້ໃຫ້ໃສ່ວັດຖຸດິບເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ຄ່ອຍໆປັບເຄື່ອງບົດຈົນໄດ້ຄວາມລະອຽດຕາມຕ້ອງການ.



3.6. ການເກັບຮັກສາ

- ອາຫານທີ່ບົດແລ້ວສາມາດເກັບໃສ່ຖົງຢາງ ຫຼື ຂວດແກ້ວ ຫຼື ຂວດຢາງ, ຖ້າປະໄວ້ໃນຮົ່ມ ຫຼື ອຸນຫະພູມຫ້ອງສາມາດເກັບໄດ້ເຖິງ 2 ອາທິດ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງແຊ່ເຢັນ.
- ມັດຖົງ ຫຼື ປິດຝາໃຫ້ແໜ້ນທຸກຄັ້ງຫຼັງເປີດ.
- ໃຊ້ບ່ວງທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງທຸກຄັ້ງ.
- ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນແຫ້ງ.
- ປ້ອງກັນການປົນເປື້ອນຈາກໜູ, ແມງສາບ ຫຼື ສັດອື່ນໆ (ເກັບໄວ້ບ່ອນປອດໄພ).
- ລ້າງມືດ້ວຍສະບູທຸກຄັ້ງກ່ອນປະສົມອາຫານ.



ເກັບໃສ່ຖົງຢາງ ຫຼື ຂວດແກ້ວ ຫຼື ຂວດຢາງ

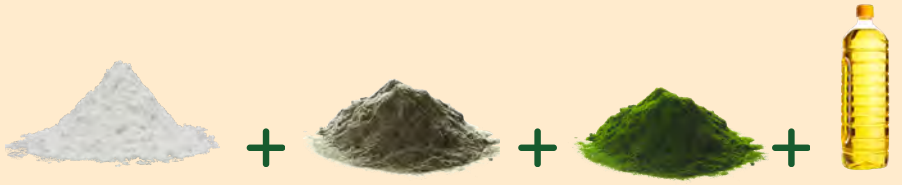


ໃຊ້ບ່ວງທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງທຸກຄັ້ງໃນເວລາທີ່ຕັກຜົງ

ບົດທີ 4. ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານສຳລັບເດັກ 6-23 ເດືອນ

4.1. ສູດອາຫານສຳລັບເດັກ 6-12 ເດືອນ

ສູດ 1: ສ່ວນປະສົມພື້ນຖານ
(ຜົງເຂົ້າ, ຜົງຖົ່ວຂຽວ, ຜົງຜັກ - ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ວັດຖຸດິບສົດ)



ຜົງເຂົ້າ + ຜົງຖົ່ວຂຽວ + ຜົງຜັກ + ນ້ຳມັນພືດ

ໝາຍເຫດ: ຖົ່ວຂຽວມີທາດຊີ້ນຢູ່ແລ້ວ ຈຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເພີ່ມຊີ້ນ/ໄຂ່/ປາ.

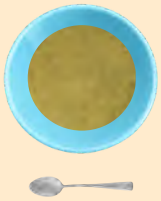
ສ່ວນປະກອບ:

- ຜົງເຂົ້າ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຜັກ 1/4 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳມັນພືດ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳຕົ້ມສະອາດ 2-3 ບ່ວງແກງ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**



ປະສົມສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆເພີ່ມນ້ຳ



ພ້ອມຮັບປະທານ

ສູດ 2: ເຂົ້າປຽກໃສ່ຊີ້ນ



ຜົງເຂົ້າ + ຜົງຜັກ + ຊີ້ນສຸກຊອຍ + ນ້ຳມັນພືດ

ໝາຍເຫດ: ໃຊ້ຊີ້ນແທນຜົງຖົ່ວຂຽວ

ສ່ວນປະກອບ:

- ຜົງເຂົ້າ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຜັກ 1/4 ບ່ວງກາເຟ
- ຊີ້ນສຸກຊອຍ 1/2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳມັນພືດ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳຕົ້ມສະອາດ 2-3 ບ່ວງແກງ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**



ປະສົມສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆເພີ່ມນ້ຳ



ພ້ອມຮັບປະທານ

ສູດ 3: ເຂົ້າປຽກໄຂ່



ຜົງເຂົ້າ ຜົງຜັກ ໄຂ່ຕົ້ມຊອຍ ນ້ຳມັນພືດ

ສ່ວນປະກອບ:

- ຜົງເຂົ້າ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຜັກ 1/4 ບ່ວງກາເຟ
- ໄຂ່ຕົ້ມ 1 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳມັນພືດ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳຕົ້ມຮ້ອນ 2-3 ບ່ວງແກງ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**



ປະສົມສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆເພີ່ມນ້ຳ



ພ້ອມຮັບປະທານ

ສູດ 4: ອາຫານບົດ



ໝາກອຶໜຶ້ງ ຫຼື ມັນດ້າງໜຶ້ງ



ຫຼື



ຜົງຖົ່ວຂຽວ

ຜົງກົບນ້ອຍ ຫຼື ຜົງກຸ້ງ



ຜົງຜັກ



ນ້ຳມັນພືດ

ໝາຍເຫດ: ສາມາດໃຊ້ຜັກ ຫຼື ຫົວພືດຊະນິດອື່ນທີ່ບົດໄດ້.

ສ່ວນປະກອບ:

- ໝາກອຶໜຶ້ງ/ມັນດ້າງໜຶ້ງ 3 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຜັກ 1/4 ບ່ວງກາເຟ
- ຜົງກົບນ້ອຍ ຫຼື ຜົງກຸ້ງ 1/2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳມັນພືດ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳຕົ້ມຮ້ອນ 2-3 ບ່ວງແກງ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**



ປະສົມສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆເພີ່ມນ້ຳ



ພ້ອມຮັບປະທານ

ສູດ 5: ເຂົ້າປຽກໝາກກ້ວຍ



ຜົງເຂົ້າ ຜົງຖົ່ວຂຽວ ໝາກກ້ວຍສຸກ ນ້ຳມັນພືດ

ສ່ວນປະກອບ:

- ຜົງເຂົ້າ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງແກງ
- ໝາກກ້ວຍສຸກ 1 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳມັນພືດ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳຕົ້ມຮ້ອນ 2-3 ບ່ວງແກງ

*ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ



ປະສົມສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆເພີ່ມນ້ຳ



ພ້ອມຮັບປະທານ

ສູດ 6: ເຂົ້າປຽກໃສ່ນົມ



ຜົງເຂົ້າ ຜົງຖົ່ວຂຽວ ນົມຈືດ

ສ່ວນປະກອບ:

- ຜົງເຂົ້າ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງແກງ
- ນົມຈືດ 2-3 ບ່ວງແກງ

*ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ



ປະສົມສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆເພີ່ມນົມ



ພ້ອມຮັບປະທານ

4.2. ສູດອາຫານສຳລັບເດັກ 13-23 ເດືອນ

ສູດ 1: ຊຸບຜັກລວມໃສ່ຜົງປາ ແລະ ໝາກງາ - ສູດເຄັ່ມ

ສ່ວນປະກອບ:
ຜັກໃບຂຽວ 2 ກຳມື (ເລືອກຜັກທີ່ເດັກມ້ອຍມັກ), ຜົງປາ 1 ບ່ວງແກງ, ໝາກງາດຳ 1 ບ່ວງແກງ.





ຜົງປາ

ພ້ອມຮັບປະທານ



ວິທີເຮັດ:



1. ລ້າງຜັກ ແລ້ວຕັ້ມ



2. ຕັ້ມໃຫ້ສຸກແລ້ວຕັກອອກ



3. ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ



4. ຕື່ມຜົງປາ/ກົບ/ກຸ້ງ



5. ຕື່ມໝາກງາ ແລະ ເກືອເລັກນ້ອຍ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**

ສູດ 2: ໝາກເຂືອບົດ - ສູດເຄັ່ມ

ສ່ວນປະກອບ:
ໝາກເຂືອ 1-2 ໜ່ວຍ, ຜົງປາ/ກົບ/ກຸ້ງ 1 ບ່ວງແກງ, ໄຂ່ຕົ້ມ 1 ໜ່ວຍ





ຜົງປາ ແລະ ໄຂ່

ພ້ອມຮັບປະທານ



ວິທີເຮັດ:



1. ປີ້ງໝາກເຂືອໃຫ້ສຸກ



2. ຕຳໃຫ້ລະອຽດ



3. ຕື່ມຜົງປາ/ກົບ/ກຸ້ງ



4. ຕື່ມໄຂ່ຕົ້ມ



5. ຕື່ມເກືອເລັກນ້ອຍ ແລ້ວປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**

ສູດ 3: ໄຂ່ໜຶ້ງໃສ່ຜົງຖົ່ວຂຽວ - ສູດເຄັມ

ສ່ວນປະກອບ:

ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ, ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງກາເຟ ແລະ ຜັກບົ່ວໃບ ຫຼື ໝາກຖົ່ວ.





ພ້ອມຮັບປະທານ



ວິທີເຮັດ:



1. ປະສົມຜົງຖົ່ວຂຽວກັບໄຂ່ ແລະ ນ້ຳ 2 ບ່ວງ



2. ຊອຍຖົ່ວ ຫຼື ຜັກບົ່ວໃບ



3. ປະສົມຖົ່ວ ຫຼື ຜັກບົ່ວໃບໃສ່ໄຂ່ ແລະ ຕື່ມເກືອເລັກນ້ອຍ



4. ໜຶ້ງ 10 - 15 ນາທີ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**

ສູດ 4: ແກງຜັກປັງໃສ່ຊີ້ນ - ສູດເຄັມ

ສ່ວນປະກອບ:

ຜັກປັງ 3 ກຳມື, ຊີ້ນ 100 ກຣາມ





*ຊີ້ນສາມາດເປັນໝູປ່າ, ປາແຫ້ງ, ນົກປ່າ, ໄກ່, ໝູ ຫຼື ຊີ້ນງົວ.

ພ້ອມຮັບປະທານ



ວິທີເຮັດ:



1. ຕົ້ມຊີ້ນໃຫ້ສຸກ



2. ຕື່ມເກືອເລັກນ້ອຍ



3. ເອົາຜັກປັງລົງ ແລ້ວຕົ້ມ 10-15 ນາທີ



4. ປົງລົງຈາກເຕົາ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**

ບົດທີ 5. ສູດອາຫານສຳລັບແມ່ ແລະ ຄອບຄົວ

ສູດ 1: ແຈ່ວປີ້ກ້ວຍ - ສູດເຄັ່ມ

ພ້ອມຮັບປະທານ



ສ່ວນປະກອບ:

ປີ້ກ້ວຍນ້ອຍ 1 ຫົວ, ໄຂ່ຕົ້ມ 1 ໜ່ວຍ ຫຼື ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງກາເຟ, ກະທຽມ ແລະ ຜັກຫອມບົ່ວ.



+



ໄຂ່ ຫຼື ຜົງຖົ່ວຂຽວ

ວິທີເຮັດ:



1. ຕົ້ມປີ້ກ້ວຍ 1 ຫົວ



2. ປີ້ງກະທຽມ ແລະ ຫອມບົ່ວ 1-2 ຫົວ



3. ຕຳສ່ວນປະກອບທັງໝົດ



4. ຕື່ມໄຂ່ຕົ້ມ ຫຼື ຜົງຖົ່ວຂຽວ



5. ຕື່ມເກືອເລັກນ້ອຍ ແລ້ວ ປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**

ສູດ 2: ເອາະຊີ້ນໃສ່ປີ້ກ້ວຍ - ສູດເຄັ່ມ

ພ້ອມຮັບປະທານ



ສ່ວນປະກອບ:

ຊີ້ນ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ, ຫົວສີໄຄ 2 ຫົວ, ໝາກເຜັດ 5-6 ໜ່ວຍ, ໝາກເຂືອ 5-6 ໜ່ວຍ, ປີ້ກ້ວຍ 1-2 ຫົວແລະ ຜັກຫອມຕາມມັກ



*ຊີ້ນສາມາດເປັນໝູປ່າ, ປາແຫ້ງ, ນົກປ່າ, ໄກ່, ໝູ ຫຼື ຊີ້ນງົວ.

ວິທີເຮັດ:



1. ຊອຍຊີ້ນເປັນຕ່ອນນ້ອຍ



2. ຕົ້ມຫົວສີໄຄ, ໝາກເຜັດ, ໝາກເຂືອ ແລະ ປີ້ກ້ວຍ ແລ້ວນຳໄປຕຳ



3. ຕົ້ມຊີ້ນ



4. ເມື່ອຊີ້ນສຸກ ໃສ່ສ່ວນປະສົມທີ່ຕຳແລ້ວ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ



5. ຕື່ມຜັກຫອມທີ່ມັກ

***ຫ້າມຕື່ມນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງນົວ**

ສູດ 3: ແພນເຄັກໃສ່ນົມ

ສ່ວນປະກອບ:

ໄຂ່ 1-2 ໜ່ວຍ, ໝາກກ້ວຍ 1-2 ໜ່ວຍ, ນົມຈືດເຄິ່ງກ່ອງ ແລະ ຜົງຖົ່ວຂຽວ 1 ບ່ວງແກງ



+



ຜົງຖົ່ວຂຽວ

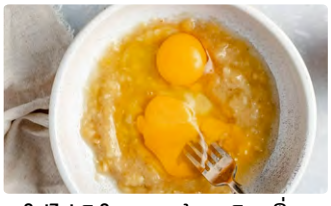
ພ້ອມຮັບປະທານ



ວິທີເຮັດ:



1. ບົດໝາກກ້ວຍ



2. ໃສ່ໄຂ່ລົງໃນໝາກກ້ວຍບົດ, ຕື່ມເກືອເລັກນ້ອຍ ແລ້ວປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ



3. ຕື່ມນົມ ແລະ ຜົງຖົ່ວຂຽວ ແລ້ວປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ (ກວດເບິ່ງຄວາມຂຸ້ນ)



4. ໃສ່ນ້ຳມັນ 1 ບ່ວງກາເຟໃນໝໍ້ຂາງ ແລ້ວຈືນແພນເຄັກ

ສູດ 4: ເຂົ້າໜົມສາລີ

ສ່ວນປະກອບ:

ສາລີ 3-4 ຝັກ, ໝາກກ້ວຍສຸກ 3 ໜ່ວຍ, ນົມຈືດເຄິ່ງກ່ອງ(ຫຼື ນ້ຳກະທິ), ນ້ຳມັນ 1 ບ່ວງແກງ, ຜົງເຂົ້າໜຽວ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ



+



ຜົງເຂົ້າໜຽວ

ພ້ອມຮັບປະທານ



ວິທີເຮັດ:



1. ຊອຍສາລີເປັນຕ່ອນນ້ອຍ



2. ບົດໝາກກ້ວຍ



3. ຕຳສາລີໃຫ້ລະອຽດ



4. ຕື່ມນົມ + ຜົງເຂົ້າໜຽວ + ເກືອເລັກນ້ອຍ (ກວດເບິ່ງຄວາມຂຸ້ນ)



5. ຫໍ່ສ່ວນປະສົມດ້ວຍກາບໝາກສາລີ



6. ໜຶ້ງ 25-30 ນາທີ

ສູດ 5: ໝ້ຽງເຂົ້າໃສ່ຜົງປາ

ສ່ວນປະກອບ:

ຜົງເຂົ້າໜຽວ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ, ຜົງປາ 1 ບ່ວງແກງ, ປາແດກ ຕົ້ມ 1 ບ່ວງກາເຟ





ວິທີເຮັດ:



1. ປະສົມຜົງປາ ແລະ ຜົງເຂົ້າເຂົ້າກັນ



2. ຕື່ມປາແດກຕົ້ມ



3. ປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລະ ຢ່າໃຫ້ແຫຼວເກີນໄປ

ສູດ 6: ເຂົ້າຕົ້ມໃສ່ຖົ່ວ

ສ່ວນປະກອບ:

ເຂົ້າໜຽວ ເຄິ່ງ ກິໂລ, ຖົ່ວ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ (ຖົ່ວແດງ, ຖົ່ວດຳ ຫຼື ຖົ່ວຂຽວ), ນົມຈືດ 1 ກ່ອງນ້ອຍ, ໝາກກ້ວຍ 4 ໜ່ວຍ (ຕັດເປັນ 4 ຕ່ອນນ້ອຍ)





ວິທີເຮັດ:



1. ແຊ່ຖົ່ວ ແລະ ເຂົ້າໜຽວຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຊົ່ວໂມງ



2. ປຸງສ່ວນປະກອບທັງໝົດ ເຂົ້າກັນຍົກເວັ້ນໝາກກ້ວຍ



3. ຕັກໃສ່ໃບຕອງ ແລ້ວໃສ່ໝາກກ້ວຍຊອຍ



4. ໜຶ້ງ 25-30 ນາທີ

ສູດ 7: ນ້ຳຫວານຖົ່ວດຳ

ພ້ອມຮັບປະທານ



ສ່ວນປະກອບ:

ໃສ່ຖົ່ວດຳ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ, ນ້ຳ 3 ຈອກ, ນ້ຳກະທິ 1 ຈອກ



ວິທີເຮັດ:



1. ແຊ່ຖົ່ວຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຊົ່ວໂມງ



2. ໃສ່ຖົ່ວທີ່ແຊ່ແລ້ວລົງໃນໝໍ້, ຕື່ມນ້ຳ ແລະ ເກືອເລັກນ້ອຍ



3. ຕື່ມນ້ຳກະທິ ແລ້ວນຳໝໍ້ໄປຄ້າງໄຟ



4. ຕົ້ມດ້ວຍໄຟອ່ອນປະມານ 30 ນາທີ ແລະ ຄົນເລື້ອຍໆ

ສູດ 8: ໝາກກ້ວຍຕາກ

ພ້ອມຮັບປະທານ



ສ່ວນປະກອບ:

ໝາກກ້ວຍສຸກ 10 ໜ່ວຍ, ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ





ວິທີເຮັດ:



1. ປອກໝາກກ້ວຍ ແລ້ວແຊ່ໃນນ້ຳເກືອ 1 ນາທີ



2. ວາງໝາກກ້ວຍໃສ່ຈານ ຫຼື ຕາໜ່າງ



3. ຕາກໝາກກ້ວຍ 2-3 ມື້



4. ພິກກັບເປັນໄລຍະ ແລ້ວສັງເກດຈົນກ້ວຍເປັນສີນ້ຳຕານ

ສູດ 9: ນ້ຳນົມຖົ່ວ

ສ່ວນປະກອບ:

ຖົ່ວຂຽວ, ຖົ່ວແດງ ແລະ ຖົ່ວດຳ ຢ່າງລະ 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ, ອ້ອຍ 2-3 ທ່ອນ, ນ້ຳ 1 ລິດ, ໝາກງາດຳ ຫຼື ງາຂາວ 1 ບ່ວງກາເຟ



ພ້ອມດື່ມ



ດື່ມໄດ້ທັງຮ້ອນຫຼືເຢັນ

ວິທີເຮັດ:



1. ຂົ້ວຖົ່ວແຕ່ລະຊະນິດ ແລ້ວບົດເປັນຜົງ



2. ຕົ້ມອ້ອຍ ປະມານ 15-20 ນາທີ ແລ້ວຕັກທ່ອນອ້ອຍອອກ



3. ຕື່ມຜົງຖົ່ວ 3 ຊະນິດ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ປະມານ 1-2 ນາທີ ແລ້ວປົງລົງຈາກເຕົາ

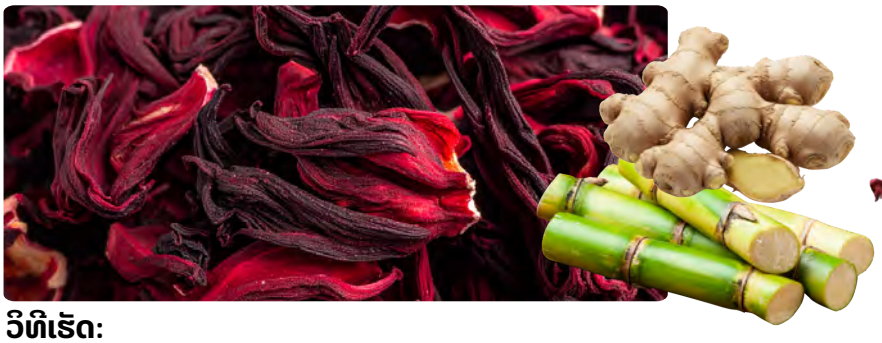


4. ຕື່ມໝາກງາຂົ້ວ

ສູດ 10: ຊານ້ຳກະຈັຽບແດງ

ສ່ວນປະກອບ:

ກະຈັຽບແດງແຫ້ງ 5-6 ດອກ, ນ້ຳ 1 ລິດ, ຂີງ 4-5 ຕ່ອນ, ອ້ອຍ 2-3 ທ່ອນ.



ພ້ອມດື່ມ



ດື່ມໄດ້ທັງຮ້ອນຫຼືເຢັນ

ວິທີເຮັດ:



1. ລ້າງກະຈັຽບແດງໃຫ້ສະອາດ



2. ຄ້າງໝໍ້ ຕື່ມນ້ຳ, ຂີງ ແລະ ອ້ອຍ ຕົ້ມປະມານ 15-20 ນາທີ ແລ້ວ ຕັກຂີງ ແລະ ອ້ອຍອອກ



3. ໃສ່ດອກກະຈັຽບແດງ, ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ, ປິດຝາ ຄ້າງໄວ້ 5-10 ນາທີ ແລ້ວປົງລົງຈາກເຕົາ



4. ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ແລ້ວຕອງ

ສູດ 11: ນ້ຳໝາກອຶ

ພ້ອມດື່ມ

ສ່ວນປະກອບ:

ໝາກອຶ 1 ກິໂລ, ອ້ອຍ 2-3 ທ່ອນ





ດື່ມໄດ້ທັງຮ້ອນຫຼືເຢັນ

ວິທີເຮັດ:



1. ຕົ້ມໝາກອຶຈົນອ່ອນ ແລ້ວນຳ ອອກມາບົດໃຫ້ລະອຽດ



2. ຕົ້ມອ້ອຍ ປະມານ 15-20 ນາທີ ແລ້ວເອົາອ້ອຍອອກ



3. ໃສ່ໝາກອຶທີ່ບົດແລ້ວ ແລ້ວຄົນ ໃຫ້ເຂົ້າກັນ



4. ເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດ ແລະ ໂພຊະນາ ການ ສາມາດເພີ່ມໝາກງາດຳຂັ້ວ

ສູດ 12: ຊາປີກ້ວຍໃສ່ຂີງ

ພ້ອມດື່ມ

ສ່ວນປະກອບ:

ປີກ້ວຍ 1 ຫົວ, ອ້ອຍ 2-3 ທ່ອນ, ຂີງ 3-4 ຕ່ອນ ແລະ ນ້ຳ 1 ລິດ





ດື່ມໄດ້ທັງຮ້ອນຫຼືເຢັນ

ວິທີເຮັດ:



1. ຄ້າງໝໍ້ ແລ້ວຕົ້ມສ່ວນປະກອບ ທັງໝົດ ປະມານ 15-20 ນາທີ



2. ນຳມາຕອງ



3. ສາມາດເພີ່ມໝາກນາວ ຫຼື ນ້ຳເຜິ້ງ ເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດ

ບົດທີ 6. ການກະກຽມໃນກໍລະນີເກີດໄພພິບັດ

ສູດອາຫານໃນປຶ້ມຄູ່ມືສະບັບນີ້ ສາມາດນຳໃຊ້ໃນເວລາເກີດໄພພິບັດ ຫຼື ສະຖານະການສຸກເສີນ ເພາະໄດ້ອອກແບບໃຫ້ງ່າຍ, ສະດວກ, ໃຊ້ເວລາກະກຽມໜ້ອຍ ແລະ ຍັງມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການທີ່ດີ. ພຽງແຕ່ມີນ້ຳຮ້ອນ ກໍສາມາດກະກຽມອາຫານໄດ້ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີບ່ອນປຸງແຕ່ງສະເພາະ.



- ການກະກຽມອຸປະກອນປະສົມ: ຕຸກນ້ຳ, ຖ້ວຍ, ບ່ວງ ແລະ ຈອກ.
- ກະກຽມບັນດາຜົງ: ຜົງເຂົ້າ, ຜົງຖົ່ວຂຽວ, ຜົງປາ ແລະ ຜົງຜັກ ໃຫ້ພຽງພໍສຳລັບ 7 ມື້ ແລະ ເກັບໃສ່ພາຊະນະທີ່ປອດໄພ.
- ຜົງອາຫານສາມາດເກັບໄດ້ເຖິງ 2 ອາທິດໃນຖົງຢາງ ຫຼື ພາຊະນະທີ່ປິດສະໜິດ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງແຊ່ເຢັນ.
- ຄວນເກັບຜົງອາຫານໄວ້ໃນບ່ອນແຫ້ງ ແລະ ປອດໄພ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງຄວາມຊຸ່ມ, ສິ່ງປົນເປື້ອນ, ສັດຕູພືດ (ໜູ, ແມງສາບ, ມົດ) ແລະ ສັດລ້ຽງ (ໝາ, ແມວ).
- ຄວນໃຊ້ນ້ຳສະອາດ ແລະ ອຸປະກອນສະອາດສະເໝີ ເມື່ອກະກຽມການປະສົມຜົງອາຫານ. ຖ້ານ້ຳຂາດແຄນ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງສາທາລະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບແຫຼ່ງນ້ຳປອດໄພ.
- ຢ່າເກັບຜົງອາຫານ ໃນປະລິມານຫຼາຍເກີນກວ່າທີ່ຈະໃຊ້ໄດ້ທັນເວລາ.
- ຖ້າກັງວົນກ່ຽວກັບການກິນອາຫານ ຫຼື ສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນສູນພັກພິງ ໃຫ້ຂໍຄຳແນະນຳຈາກອາສາສະໝັກສາທາລະນະສຸກບ້ານ ຫຼື ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ.

ບົດທີ 7. ຊະນິດພືດຜັກທີ່ໂຄງການ ປຊກ ສົ່ງເສີມ

ພືດຜັກລະດູແລ້ງ ມີທັງໝົດ 9 ຊະນິດ



ຜັກກາດຊອມ



ຜັກກາດຕິນໝີ



ຜັກຫົມ



ຜັກປັງ



ຖົ່ວລັນເຕົາ



ຜັກບົ້ງ



ຖົ່ວຍາວ



ຖົ່ວພູ



ຖົ່ວພຸ່ມ

ພືດຜັກລະດູຝົນ ມີທັງໝົດ 9 ຊະນິດ



ຖົ່ວຂຽວ



ງາດຳ



ກະຈັບ



ໝາກອຶ



ຜັກອີ່ຮຸມ



ຜັກແປ້ງນົ່ວ



ມັນດ້ຳ

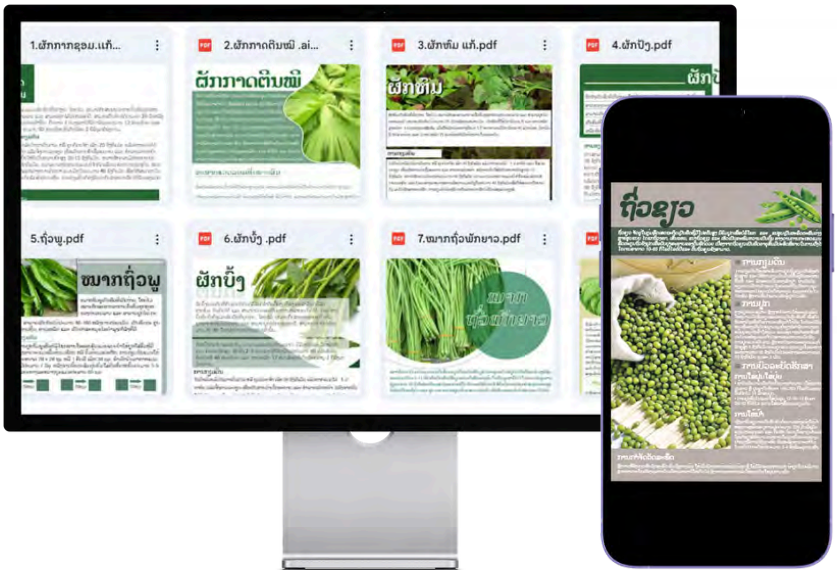


ໝາກຫຸ່ງ



ຜັກຕຳນິນ

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ



ຂໍ້ມູນດ້ານເຕັກນິກຂອງແຕ່ລະພືດ:

ພືດຜັກລະດູແລ້ງ

ພືດຜັກລະດູຝົນ




CLEAR

