ວິທີປຸງແຕ່ງອາຫານທີ່ງ່າຍ ແລະ ມີໂພຊະນາການ ສຳລັບແມ່ ແລະ ຜູ້ດູແລເດັກ ທີ່ມີເວລາຈຳກັດ



ການຜະລິດຜົງເຂົ້າ



ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງ ແລະ ມ່ານ້ຳໄວ້ຄ້າງຄືນ



ຂັ້ນຕອນ 2: ລ້າງ 3 ຄັ້ງ



ຂັ້ນຕອນ 3: ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ຫຼື ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ



ຂັ້ນຕອນ 4: ຂົ້ວຈົນເປັນສີນ້ຳຕານ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 5: ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີ



ຂັ້ນຕອນ 6: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 7: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 8: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ການຜະລິດຜົງຖົ່ວຂຽວ



ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງ ແລະ ມ່ານ້ຳຄ້າງຄືນ



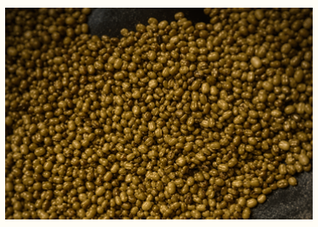
ຂັ້ນຕອນ 2: ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ຫຼື ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ



ຂັ້ນຕອນ 3: ຂົ້ວຈົນເປັນສີນ້ຳຕານ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 4: ປະໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີ ກ່ອນບົດ



ຂັ້ນຕອນ 5: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 6: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 7: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ການຜະລິດຜົງປາ





ຫຼື



ຫຼື



ຖ້າບໍ່ມີປາ ສາມາດໃຊ້ກຸ້ງນ້ຳຈືດຂະໜາດນ້ອຍແຫ້ງ ຫຼື ກົບນ້ອຍແຫ້ງ. ຂັ້ນຕອນການແປຮູບແມ່ນຄືກັນກັບການເຮັດຜົງປາ.

ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ຈົນບໍ່ມີກິ່ນ



ຂັ້ນຕອນ 2: ຂົ້ວຈົນເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 3: ປະໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີ ກ່ອນບົດ



ຂັ້ນຕອນ 4: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 5: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 6: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ການຜະລິດຜົງຜັກໃບຂຽວ



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

ຂັ້ນຕອນ 1: ລ້າງໃຫ້ສະອາດ



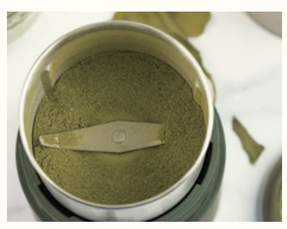
ຂັ້ນຕອນ 2: ຂົ້ວໃນໝໍ້ຂາງຈົນເປັນສີນ້ຳຕານອ່ອນ (ບໍ່ໃຫ້ໄໝ້)



ຂັ້ນຕອນ 3: ປະໃຫ້ເຢັນ 10 ນາທີ ກ່ອນບົດ



ຂັ້ນຕອນ 4: ບົດ



ຂັ້ນຕອນ 5: ຮ່ອນ



ຂັ້ນຕອນ 6: ເກັບໃສ່ຂວດ ຫຼື ຖົງຢາງ ແລ້ວເກັບຮັກສາໄວ້ບ່ອນຮົ່ມ



ຂໍ້ຄວນລະວັງ: ກວດເບິ່ງຜົງອາຫານໃຫ້ມີຄວາມລະອຽດບໍ່ໃຫ້ເປັນກ້ອນ.



ການເກັບຮັກສາ: ເກັບໃສ່ຖົງຢາງ ຫຼື ຂວດແກ້ວ ຫຼື ຂວດຢາງ





ໂຄງການປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ການປັບຕົວກັບການປ່ຽນແປງດິນຟ້າອາກາດ (ປຊກ)