

2

လူကြီးများအတွက် နေ့စဉ် စားသုံးရန် အကြံပြုထား
သော အသီးအနှံ ပမာဏ - ၂ ခါ စားသုံးသင့်

သစ် သီး



စပျစ် သီးခြောက် စားပွဲစွန်း ၂ ဇွန်း



ပန်းသီး တစ်လုံး



သကြားမထည့်ထား
သော သစ်သီးဖျော်ရည်
ဖန်ခွက် ငယ်၏တစ်ဝက်

2-3

လူကြီးများအတွက် နေ့စဉ် စားသုံးရန် အကြံပြုထား
သော အသားဓါတ် ပမာဏ - ၂-၃ ခါ စားသုံးသင့်

ပရိုတိန်း အသားဓါတ်



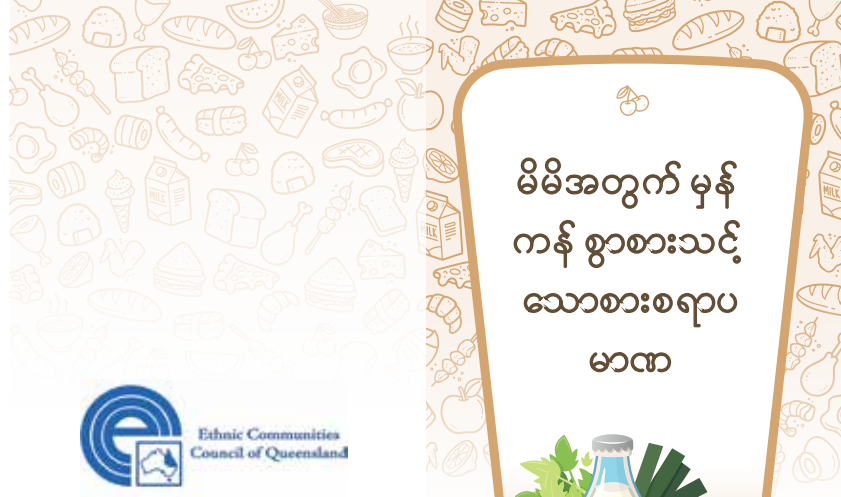
ငါး ၁၀၀ ဂရမ်



ကြက် / ငှက် အသား
၈၀ ဂရမ်



စည် သွပ် ထားသောပဲတောင့်
ရှည်မျိုးများ/ ပဲစေ့မျိုးစုံ
တစ်ခွက်



ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းနှင့် ပစ္စည်းများကို
အခမဲ့ရယူရန် ကျေးဇူးပြု၍ **ECCQ Chronic Disease**
အစီအစဉ် ကိုဆက် သွယ်ပါ
07 3844 9166 or www.eccq.com.au

မိမိအတွက် မှန်
ကန် စွာစားသင့်
သောစားစရာပ
မာဏ

Burmese

တစ် ခါစာပမာဏဆိုတာဘာကိုခေါ်ဘာသလဲ ?

သင့်တစ်ခါစားလျှင်စားသင့်သည့်ပမာဏကိုပုံသေ သတ်မှတ်ထား သည့်အချိုးအစားရှိပါသည်

မိမိအတွက် လုံလောက် သောအဟာရများ၊အဆီ၊ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် နှင့် အသားဓါတ် များကိုအချိုးအစား ကျကျကျန် မာရေးညီစွာရရှိရန် ကျွန်ုပ် တို့ကစားစရာ အဆပမာဏများအတိုင် အသုံးပြုရပါမည်။

သင့်အနေနှင့် တစ်ခါစာပမာဏကိုချိန်တွယ်ရန် ကွဲပြားခြားနားသောတန်ဆာပလာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မိမိလက်တစ်ဆုပ်စာသည် တစ်ခါစာဖြစ်သည်



တစ်ခွက် = ၂၅၀ မီလီမီတာ

5

လူကြီးများအတွက် နေ့စဉ် စားသုံးရန် အကြံပြုထား သောဟင်းသီးဟင်းရွက် ပမာဏ-၅ခါစာစားသုံးသင့်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်



ရောနှောထားသောဟင်းရွက် အစိမ်းသုပ် တစ်ခွက်



ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခွက်၏တစ်ဝက်



မုန်လာဥဝါအကြီးတစ်ဥ

4-6

လူကြီးများအတွက် နေ့စဉ် စားသုံးရန် အကြံပြုထား သောဂျုံစပါး၊ကောက်နို့တို့ဖြင့်စီမံပြုလုပ်ထား သောစားစရာပမာဏ-၄-၆ခါစာစားသုံးသင့်

ဂျုံစပါး/ကောက်နို့တို့ဖြင့်စီမံပြုလုပ် ထားသောနံနက်စာစားစရာ



whole grain ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်



ချက်ထားသော whole grain ထမင်း ခွက်၏တစ်ဝက်



ချက်ပြုတ်ထားသော whole grain အီတလီခေါက်ဆွဲ ခွက်၏တစ်ဝက်

2-4

လူကြီးများအတွက် နေ့စဉ် စားသုံးရန် အကြံပြုထား သောနို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းပမာဏ-၂-၄ခါစာစားသုံးသင့်

နို့ထွက်ပစ္စည်း



နွားနို့တစ်ခွက် သို့မဟုတ် ကယ်လစီယမ်ဖြည့်ထား သောအခြားရွေးချယ်စရာ



အဆီနည်းသောဒိန်ချဉ်တစ်ဘူး



အဆီနည်းသောဒိန်ခဲ (၄၀ ဂရမ်) နှစ်ချပ်