



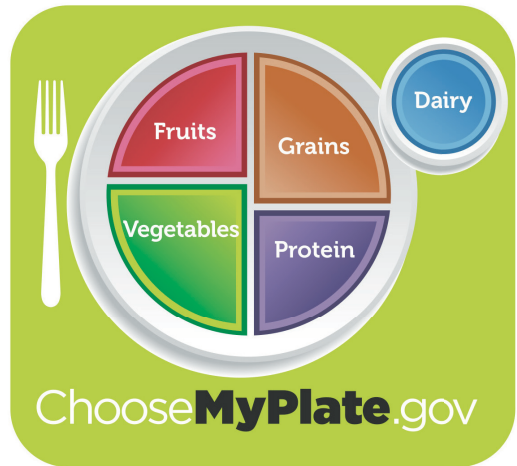
တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တ့ၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ န့ၢ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတခွး အက့ၢ်အဂီၢ်

တၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတခွးန့ၢ် ဖျါလီၤကဲၤဒဲလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတခွးအက့ၢ်အဂီၢ် (Healthy Plate Model) န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ ကျဲၤချူချူညီညီတဘိ လၢကမၤလီၤတီၢ် တၢ်အိၣ်တခါတုၣ်စ့ၣ် အတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါပဲၤသိးသိးန့ၢ်လီၤ. ဒ်သိးကတုၣ်ထီၣ် န့ၢ်ကစၢ် တၢ်အိၣ်ဂ့ၤဂ့ၤတခွး လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တုၤသိးပဲၤသိးအဂီၢ်, လူၤဟံၣ်ထွဲတၢ်အပတီၢ်လၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.

1. စးထီၣ်အိၣ်ဖျါမၤပဲၤ တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတအိၣ်ဒီးခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤအထူးအစီတဖၣ် (တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအလၢအါ, သဘၣ်ဖီလါဟ့, သဘၣ်ဘိတီၢ်, မိၤဂ့ၤဖီ မ့တမ့ၢ် သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်) လၢနတၢ်အိၣ်ခွးအပူၤ 1/2 ပူၤ ဒီး တၢ်သုတၢ်သ့ၣ် တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် 1 ပူၤ. အိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ တဖၣ် အါန့ၢ်ဒီး တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်. မ့ၢ်သ့န့ၢ် ဃုထၢန့ၢ်ဘိ တၢ်သုတၢ်သ့ၣ် ဒီး ဟံပနီၣ်တီၢ်တၢ် သၢ်အထံအစီ ဒီး တၢ်သုတၢ်သ့ၣ် အယုတဖၣ် တက့ၢ်.
2. မၤပဲၤနတၢ်အိၣ်ခွး 1/4 ပူၤ ဒီး န့ၢ်ဘိဘုဟု တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် 1 ပူၤဒ်အမ့ၢ် ဟုအလွၢ်ဃး, န့ၢ်ဘိဘုဟု အိၣ်တလံၣ်ခိၣ်န့ၢ်, ဘုဟုသ့ၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဘိဘုဟု ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ လၢအိၣ်ဒီး ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤအထူးအစီတဖၣ် ဟံဃုဒီး ဟူၣ်ကလံာ်တီၢ်, ဘုခုသ့ၣ်, သဘ့ မ့ တမ့ၢ် သဘ့ဂီၢ် တက့ၢ်. ဟံပနီၣ်တီၢ်တၢ် ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်အဝါ, ဟုအဝါ, ဒီး အါလူဆဲးသိတဖၣ်တက့ၢ်.
3. မၤပဲၤနတၢ်အိၣ်ခွး 1/4 ပူၤ ဒီး ဖရိၣ်ထံတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ် အတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် 1 ပူၤ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ညှိၣ်လၢအသိအပီၢ်တပၣ်တဖၣ် (ထီၣ်ဆီလၢအဖံးအဘျီတပၣ်),ညှိၣ်, သဘ့တဖၣ်, သဘ့ဂီၢ်တဖၣ်, တၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီး ထီၣ်နီၣ်ကီၢ်လိၣ် တက့ၢ်. ဟံပနီၣ်တီၢ်တၢ် တၢ်ဖံးတၢ်ညှိၣ်အလွၢ်ဂီၢ် ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ; ဟးဆွဲး တၢ်ညှိၣ်လၢတုထူးထီၣ်အိၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ညှိၣ်ကဘျီးတဖၣ်, ထိးညှိၣ်ယုကဘျီး ဒီး ကိၣ်ဟံးဒီးတဖၣ်.
4. ကိးန့ၢ်န့ၢ် ဃုထၢ တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိစ့ၢ် တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် 1-3 ဘျီ, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံ တအိၣ်ဒီးအသိ (တၢ်ဘျီကွဲၣ်အသိခိၣ်ကျဲး) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်. တၢ်လၢတမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံ တၢ်ဃုထၢအဂၢၤလၢတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ထီၣ်နီၣ်န့ၢ်ထံ (ပဲနီၣ်), ဟုသးန့ၢ်ထံ, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒ်န့ၢ်ထံ တဖၣ်စ့ၢ်ကိး ဂ့ၤကစီဒီန့ၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တဘျီန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ 8 oz. ဃုထၢတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် လၢအံၤသ့ၣ်ဆၢပၣ်ဝဲ စ့ၢ်ဒီး 15 ကပြီ(မ) လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်.
5. ဃုထၢ တၢ်အသိလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ် ဆံးကိၣ်ဖီ, ဒ်အမ့ၢ် သိဟဲလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ (သ့ၣ်စၢ်ယံးသိ ဒီး ခဲနီၣ်လၢသိ), တၢ်သ့ၣ်အချူတဖၣ်, တၢ်အချူတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထီပးသ့ၣ် လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်. ဟံပနီၣ်တီၢ်တၢ် ထီပး, ထိးသိ, သိဟဲလၢတၢ်ကီၢ်လီၤကစီတဖၣ် (ဃီသ့ၣ်သိ ဒီး စူၣ်ပလိၣ်သိ), ဒီး ဆဲးအိၣ် မၢ်က့ၢ်ထီပး (margarine).



လၢတၢ်အိၣ်ကရူၢ်တခါတုၣ်စ့ၣ်အပူၤ တၢ်မနုၤန့ၢ် တၢ်ဂံၢ်ဒွးထၢန့ၢ်အိၣ်ဒဲ တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်လဲၣ်.

	တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢ်ပနီၣ် 1 ခါ
တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်	တၢ်ဒီးတၢ်လၢ အသံကစၢ် မ့တမ့ၢ် အဖီမံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢအထံအစီ 1 c.; တၢ်ဒီးတၢ်လၢအသံကစၢ်လၢအလၢအါ 2 c.
တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်	တၢ်သုတၢ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် 100% တၢ်သ့ၣ်အထံအစီ 3/4 c.; တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်အယု 1/2 c.
ဘုဟုတဖၣ်	ဟု, အိၣ်တလံၣ်ခိၣ်န့ၢ် မ့တမ့ၢ် စံရိၣ်ယၢၣ် အဖီမံ 1/2 c.; ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ် 1 က့; စံရိၣ်ယၢၣ်လၢအိၣ်သ့တဘျီဃီ 1 c.
ဖရိၣ်ထံတဖၣ်	တၢ်ဖံးတၢ်ညှိၣ်, ထီၣ်ဆီ မ့တမ့ၢ် ညှိၣ် 2-3 oz; သဘ့ဖီမံ 1/4 c.; ဆီဒိၣ် 1 ဖျါ; ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢ 1 T; တၢ်သ့ၣ်အချူ 1/2 oz
တၢ်န့ၢ်ထံ	1 c. တၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် မ့တမ့ၢ် ထီၣ်နီၣ်န့ၢ်ထံ (ပဲနီၣ်) (8 oz); န့ၢ်ဘိတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ 1 1/2 oz; တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ လၢတၢ်တုထူးထီၣ်အိၣ် 2 oz

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူၣ်ညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤသးဖျါတၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ဟံးယဲၤသန့ (heart.org) တက့ၢ်.