



គន្លឹះសម្រាប់កុមាររើសចំណី

កូនរបស់អ្នកមានអាយុ 3 ឆ្នាំ! គាត់កាន់តែឆ្ងាត់ និងរឹងមាំពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។ គាត់បន្តស្វែងយល់ និងរៀនអំពីអ្វីដែលគាត់ចូលចិត្ត និងមិនចូលចិត្ត ជាពិសេសពាក់ព័ន្ធនឹងអាហារ។ ជាញឹកញយ ការញ្ចាំរើសចំណីគឺជាដំណើរការធម្មតា នៅអាយុនេះ។ ខាងក្រោម គឺជាគន្លឹះក្នុងការជួយអ្នក និងកូនរបស់អ្នកស្វែងរកវិធីនានា ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាញ្ចាំរើសចំណី។



ឱ្យកុមារចូលរួមការធ្វើដំណើរទៅហាងលក់គ្រឿងទេស និងផ្សារកសិករ។

- » បង្កើតបញ្ជីទិញទំនិញជាមួយគ្នា។
- » អនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នក ករើសយកផ្លែឈើ និងបន្លែណាដែលត្រូវធ្វើអាហារ។
- » និយាយប្រាប់អំពីឈ្មោះ ពណ៌ និងរូបរាងរបស់អាហារសុខភាព។ (ឧ. តើផ្លែប៉ោមក្រហមល្អជាងផ្លែប៉ោមបៃតងដែរឬទេ?)

ញ្ចាំអាហារជាមួយគ្នា ជាលក្ខណៈគ្រួសារ។

- » ញ្ចាំអាហារតែមួយមុខសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល។ កុំញែកក្នុងការចម្អិនអាហារផ្សេង ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នក កបដិសេធឮញ្ចាំអ្វីដែលអ្នកបានដាក់ឱ្យញ្ចាំ។
- » សូមរួមបញ្ចូលអាហារយ៉ាងតិចមួយមុខដែលកូនរបស់អ្នក កចូលចិត្តរួមជាមួយមុខអាហារថ្មី។ បន្តផ្តល់អាហារមានតុល្យភាព។
- » បិទទូរទស្សន៍ ឬទូរសព្ទ ដៃនៅខាងក្រៅញ្ចាំអាហារ។
- » អ្នកប្រហែលជាត្រូវផ្តល់អាហារថ្មីជាច្រើនដងមុនពេលគាត់ចូលចិត្តអាហារនោះ។ នេះជារឿងធម្មតាទេ។
- » និយាយប្រាប់អំពីឈ្មោះ រូបរាង ពណ៌ និងរសជាតិរបស់អាហារ។ (ឧ. តើផ្លែឈើនេះមានរសជាតិផ្អែម ឬជ្រួរមែនទេ?)



ឱ្យកុមារចូលរួមចម្អិនអាហារ។

គាត់អាច៖

- » លាងបន្លែ ផ្លែឈើ
- » កូរគ្រឿងផ្សំជាមួយគ្នា
- » បេះសាឡាត់សម្រាប់អាហារសាឡាត់
- » លាបប័រសណែ្ត កដីនៅលើនំប៉័ង ឬសណែ្ត កនៅលើនំប៉័ងធីឡាស់
- » និយាយប្រាប់អំពីការចម្អិនអាហារ
- » ដាក់វត្ថុនៅលើតុ
- » ដាក់សំរាមនៅក្នុងធុងសំរាម



ត្រូវប្រាកដថាលាងដៃមុនពេលជួយ។

កូនរបស់អ្នក កនឹងមានអារម្មណ៍ល្អ ក្នុងការជួយអ្នក។ គាត់ក៏ទំនងនឹងញ្ចាំបានកាន់តែប្រសើរធុងដែរ!

ជឿទុកចិត្តលើកូនរបស់អ្នកក្នុងការញ្ចាំអាហារក្នុងកម្រិតត្រឹមត្រូវ។

- » អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្ត លើអាហារសុខភាពណាខ្លះដែលត្រូវផ្តល់។ អនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នក កសម្រេចថាតើត្រូវញ្ចាំអាហារក្នុងកម្រិតណា និងអាហារណាខ្លះក្នុងចំណោមអាហារទាំងនេះ។
- » ក្រពះរបស់គាត់នៅតូចនៅឡើយទេ? ចាប់ផ្តើមដោយផ្តល់អាហារនីមួយៗក្នុងបរិមាណតិចៗ។ អនុញ្ញាតឱ្យគាត់សុំញ្ចាំបន្ថែម។
- » កុំពារអ្នក ថាគាត់មិនញ្ចាំអាហារ ឬអាហារសម្រន់អី។ នៅថ្ងៃខ្លះគាត់នឹងញ្ចាំច្រើនជាងអ្នក ផ្សេងៗ កុំអង្វរគាត់ឱ្យញ្ចាំ ឬប្តូរអាហារផ្សេងឱ្យគាត់។
- » គាត់ប្តូរចិត្តរបស់គាត់ញឹកញាប់ណាស់។ ថ្ងៃនេះគាត់ចូលចិត្ត អាហារមួយ ថ្ងៃស្អែកប្រហែលមិនចូលចិត្តវិញ។ គាត់នឹងរៀនចូលចិត្ត ញ្ចាំអាហារភាគច្រើន។



កុមារអាចស្ថិតនៅក្នុង WIC រហូតដល់អាយុ 5 ឆ្នាំ!

WIC គឺជាកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ ដែលធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬមានផ្ទៃពោះថ្មីៗ ទារក និងកុមារដែលមានអាយុក្រោមប្រាំឆ្នាំកាន់តែប្រសើរឡើង។ មាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលអាចដាក់ពាក្យស្នើសុំសម្រាប់កូនរបស់ខ្លួនបាន។

WIC ផ្តល់នូវ៖

- » អត្ថប្រយោជន៍ប្រចាំខែសម្រាប់ទិញអាហារសុខភាព
- » ការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ
- » ការពិនិត្យសុខភាព
- » ជំនួយសម្រាប់ការបំបៅដោះកូន
- » ការបញ្ជូនបន្តទៅសេវាសង្គម និងសុខភាពផ្សេងទៀត

WIC ងាយស្រួលប្រើប្រាស់!

ទិញទំនិញនៅហាងលក់គ្រឿងទេស ឬផ្សារកសិករដោយប្រើកាត WIC។ ប្រើកម្មវិធី WICshopper ដើម្បីស្វែងរកអាហារដែលអនុញ្ញាតដោយ WIC។ ងាយស្រួលជួបជាមួយបុគ្គលិក WIC ដោយផ្ទាល់ ឬតាមទូរស័ព្ទ។

ពិនិត្យមើលថាអ្នកត្រូវនឹងលក្ខខណ្ឌឬអត់៖

- » ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-322-2588។
- » ស្វែងរកគ្លីនិក WIC ក្នុងមូលដ្ឋានតាម doh.wa.gov/FindWIC និងធ្វើការណាត់ជួប។
- » ចូលទៅកាន់ doh.wa.gov/WICRefer និងបំពេញទម្រង់បែបបទនៃការចាប់អារម្មណ៍នឹង WIC។

WIC ជួយធ្វើឱ្យរបបអាហារកុមារកាន់តែប្រសើរឡើង និងធ្វើឱ្យគាត់ត្រៀមរួចរាល់សម្រាប់សាលារៀន! កុមារនៅក្នុង WIC បង្ហាញភាពប្រសើរឡើងនៃការអភិវឌ្ឍការយល់ដឹង។

ព័ត៌មាននេះមាននៅលើគេហទំព័ររបស់យើងជាភាសាទាំងនេះ៖ អង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ វៀតណាម អ៊ិយក្រែន សូម៉ាលី កូរ៉េ តាកាឡុក អារ៉ាប់ ពុនចាប ចិន ខ្មែរ រុស្ស៊ី៖ doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing

