សូមរួមគ្នាការពារអាឡែស៊ីអាហារចំពោះទារកនិងកុមារតូច!

អាលែកស៊ីអាហារគឺជាប្រតិកម្មអាលែកស៊ីដែលអាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហារមួយចំនួនដោយបង្ហាញរោគសញ្ញា ដូចជាកន្ទួលលើស្បែក, ឈឺពោះ, ពិបាកដកដង្ហើមជាដើម។ អាឡែស៊ីអាហារកើតមានញឹកញាប់នៅវ័យទារកនិងកុមារតូច ហើយក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពឬអាយុជីវិតបាន។ ដូច្នេះការជៀសវាងនិងមិនឱ្យកុមារទទួលទាន អាហារដែលបង្កអាឡែស៊ីជាមុនគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ តាមការកំណត់របស់ក្រសួងសុវត្ថិភាពអាហារនិងឱសថកូរ៉េ មានអាហារចំនួន22មុខដែលអាចបង្កអាលែកស៊ីបាន។ ក្នុងចំណោមនោះមានអាហារដែលយើងជួបប្រទះជាញឹកញាប់ក្នុង ជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូចជាទឹកដោះគោ, សណ្តែកដី, ប៉េងប៉ោះជាដើម។ ដោយសារកុមារនៅតូចមិនអាចកំណត់ឬជៀសវាងអាហារ ដែលបង្កអាឡែស៊ីដោយខ្លួនឯងបានគ្រួសារនិងមណ្ឌលថែទាំកុមារ(មត្តេយ្យ)គួរសហការគ្នានិងទំនាក់ទំនងជាបន្តបន្ទាប់ ដើម្បីការពារនិងបង្ការអាឡែស៊ីអាហារនិងជួយឱ្យកុមារលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ សូមអានព័ត៌មានខាងក្រោមនិងសូមអាណាព្យាបាលផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់និងសហការក្នុងការថែរក្សារបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់កូនៗរបស់អ្នក។

នៅមណ្ឌលថែទាំកុមារ(សាលាមត្តេយ្យ)!

1. ធ្វើការស្ទង់មតិអាឡែស៊ីអាហារនៅដើមឆមាស
2. បង្កើតគោលការណ៍ណែនាំអាឡែស៊ីអាហារហើយផ្តល់ជូន អាណាព្យាបាល
   - ព័ត៌មានចាំបាច់: ព័ត៌មានលម្អិតទាក់ទងនឹងស្ថានភាព អាឡែស៊ីអាហារ(ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលបង្កអាឡែស៊ី), វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយជាក់ស្តែង(ការផ្តល់អាហារជំនួស)
3. បង្ហាញសញ្ញាព្រមានលើមុខម្ហូបដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន នៅក្នុងតារាងមុខម្ហូបប្រចាំខែ
4. ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងអំឡុងពេលធ្វើម្ហូបនិងសកម្មភាព សិល្បៈ:
   - ក្នុងករណីប្រើប្រាស់អាហារសូមលាងសម្អាតឱ្យបានស្អាត ដោយប្រើសាប៊ូសម្អាតសម្រាប់អាហារហើយពាក់ស្រោមដៃនិងម៉ាស់
   - ប្រសិនបើមានអាឡែស៊ីធ្ងន់ធ្ងរសូមជៀសវាងការប្រើ ប្រាស់អាហារដែលបង្កឱ្យមានអាឡែស៊ី។

※ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នព្រោះសូម្បីតែបរិមាណតិចតួចនៃ អាហារដែលបង្កអាឡែស៊ី(ដូចជាម្សៅស្រូវសាលី, ថង់ សណ្តែក, ប្រអប់ទឹកដោះគោជាដើម)ប៉ះនឹងរាងកាយឬ ចូលតាមផ្លូវដង្ហើមក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាបានដែរ។

នៅផ្ទះ!

1. ពិនិត្យជាមុនថាកូនរបស់អ្នកមានប្រតិកម្មអាឡែស៊ី ចំពោះអាហារប្រភេទណាខ្លះ
   - សូមជូនដំណឹងដល់កូនរបស់អ្នកនិងមណ្ឌលថែទាំកុមារ (សាលាមត្តេយ្យ)អំពីអាហារដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបានធ្វើរោគ វិនិច្ឆ័យថាបង្កអាឡែស៊ី
2. ចូលរួមការស្ទង់មតិអំពីអាឡែស៊ីអាហាររបស់មណ្ឌលថែទាំ កុមារ
   - សូមបំពេញព័ត៌មានអំពីមានឬគ្មានអាឡែស៊ីអាហារ, ប្រភេទអាហារដែលបង្កអាឡែស៊ី, រោគសញ្ញាអាឡែស៊ីនិង អាហារដែលអាចប្រើជំនួសបាន។
3. សូមពិនិត្យមើលបញ្ជីមុខម្ហូបនិងមុខម្ហូបជំនួសរបស់ មណ្ឌលថែទាំកុមារ, ប្រសិនបើចង់រៀបចំអាហារជំនួសពី ផ្ទះយកមកបាន។
4. នៅពេលអាឡែស៊ីបានជាសះស្បើយសូមដាក់លិខិត បញ្ជាក់ពីវេជ្ជបណ្ឌិតជូនមណ្ឌលថែទាំកុមារ។
5. នៅពេលទិញផលិតផល, សូមពិនិត្យមើលស្លាកសញ្ញា 'អាហារដែលអាចបង្កអាឡែស៊ី'ដែលបានបង្ហាញនៅលើ ស្លាកផលិតផលអាហារ។

អាហារចំនួន22 ប្រភេទដែលក្រសួងសុវត្ថិភាពអាហារនិងឱសថកូរ៉េកំណត់ថាជាអាហារបង្កអាឡែស៊ី

ស៊ុត

ទឹក ដោះគោ

មេមីល

សណ្តែកដី

ស្រូវ សាលី

សណ្តែក សៀង

សារធាតុស៊ុលហ្វីត (សារធាតុបន្ថែមក្នុងអាហារ)

វ៉ាល់ណាត់

ក្តាម

ត្រីសាំបាក់

សត្វ សមុទ្រ មាន សំបក

ផ្លែប៉ែស

អយស្ទ័រ

សាច់ជ្រូក សាច់មាន់ សាច់គោ

ប៉េងប៉ោះ

គ្រាប់ស្រល់

មឹក

បង្គា

អាប៉ា ឡូន

គ្រំ សមុទ្រ

រោគសញ្ញាសំខាន់ៗនៃអាឡែស៊ី

- ក: បំពង់កតឹងឬពិបាកដកដង្ហើម, សំឡេងស្អក, ក្អកជាដើម
- ស្បែក: រមាស់, ក្រហម, កន្ទួលកហម, ហើម
- ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ: ក្អួត, ឈឺពោះ, រាគ, ចង់ក្អួតជាដើម
- អាណាហ្វីឡាក់ស៊ី: សម្ពាធឈាមទាបនិងពិបាកដកដង្ហើម

ព័ត៌មានអំពីអាហារជំនួស

គោលការណ៍! ដើម្បីឱ្យកុមារទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់និងមានតុល្យភាពសូមជំនួសអាហារដែលបង្កអាឡែស៊ីដោយអាហារផ្សេងទៀតដែលស្ថិតក្នុងក្រុមអាហារដូចគ្នា។

អាហារដែលអាចបង្កអាឡែស៊ី	អាហារជំនួស	អាហារដែលអាចបង្កអាឡែស៊ី	អាហារជំនួស
ទឹកដោះគោ	ទឹកសណ្តែក, ត្រីអាន់ឆូវី, តៅហ៊ូ	ម្សៅស្រូវសាលី	ស្រូវបារាំង, អង្ករ, អួតមីល, ពោត, មីស្សរ, ន័អង្ករ
សណ្តែក	ត្រីធូណា, ឈីស, ត្រីសាំបាក់, សាច់គោ, សាច់ជ្រូក	ស៊ុត	ត្រីសាច់ស, សាច់គោ, សាច់ជ្រូក, តៅហ៊ូ
សណ្តែកដី	ជំនួសដោយប្រេងដែលមានប្រភពពីរុក្ខជាតិដែលមិនមែនជាប្រេងពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិ	គ្រឿងសមុទ្រ	សាច់សត្វ, តៅហ៊ូ, ស៊ុត, ផ្សិតខ្មៅ, ផ្សិតត្រចៀកឈើ

ប្រភព: ក្រសួងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងឱសថកូរ៉េ