



មគ្គុទ្ទេសក៍អាហារចិញ្ចឹមជីវិតសំរាប់កុមារចាប់ពីអាយុ៦ខែដល់៣ឆ្នាំ

**ចាប់ពីអាយុ៦ដល់១២ខែ ខ្ញុំធំហើយ.....
ខ្ញុំភ្ញាក់ឡើង.... ខ្ញុំចង់ដឹង....
.... និង ខ្ញុំចាប់ផ្តើមញាំអាហារគ្រប់មុខ!**

ចាប់ពីអាយុ៦ខែ កូនរបស់លោកអ្នកស្ថិតក្នុងវ័យលូតលាស់ក្នុងការចង់ដឹង: ស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង ពីពិភពលោក និង ស្វែងយល់ពីរសជាតិថ្មីៗ

ក្នុងវ័យនេះ កោសិកាខួរក្បាលនិងរាងកាយកូនលោកអ្នកចាប់ផ្តើមលូតលាស់ ដែលអាច ចេះសំរេចសំរួលនូវចលនារបស់ខ្លួនបាន ។ ចំនែកឯឆ្មេញរបស់កូនលោកអ្នក ក៏ចាប់ផ្តើមដុះពន្លក និងចង់ទំពារអាហារទន់បាន ។

ការផ្តល់អាហារ ដែលមានគុណភាពល្អនិងអាហារចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើអោយកូនរបស់អ្នកមាន ការលូតតាមសំនិងឡើងទំងន់ (ដោយជាមធ្យម ១០ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ) ព្រមទាំងធ្វើអោយមានសុខភាព រឹងមាំ ។

ចាប់ពីអាយុ៦ខែ អាហារបន្ថែមដែលមានលក្ខណៈទន់និងរសជាតិប្លែកៗរៀងរាល់ថ្ងៃ មានសារៈសំខាន់ក្នុងការទំលាប់អោយកូនរបស់អ្នកអាចញាំអាហារបានគ្រប់ប្រភេទ ។

**ចាប់ពី១ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ ខ្ញុំធំហើយ....
ខ្ញុំចេះដើរ....ខ្ញុំចេះនិយាយ....
.....ខ្ញុំចេះញាំអាហារបានគ្រប់ប្រភេទ!**

ចន្លោះពីអាយុ១ទៅ៣ឆ្នាំ វ័យរបស់កូនលោកអ្នកបានផ្លាស់ប្តូរពីទារកទៅកុមារ ។

ការលូតលាស់ផ្នែកស៊ីក្រូម៉ូទ័រ បានភ្ជាប់នូវព្រឹត្តិការណ៍ពីរសំខាន់ទៅនិងផ្នែកចំណីអាហារ ។

កំឡុងពេលអាយុ១២ខែ កូនរបស់អ្នកអាចដើរ អាចគ្រប់គ្រងចលនារបស់ខ្លួន និងអាចញ៉ាំ អាហារទន់ៗដោយឆ្មេញតូចៗរបស់គេ (មុខ៨ និង ថ្នាម៤) ។

ចាប់ពីអាយុ១៨ខែ កូនរបស់អ្នកអាចគ្រប់គ្រងនូវកាយវិការរបស់ខ្លួនបានប្រសើរឡើង ។ ប្រព័ន្ធអង់ស៊ីមនៃប្រព័ន្ធលាយអាហារចាប់ផ្តើមមានភាពរឹងមាំ ដែលអនុញ្ញាតិអោយកុមារអាចញ៉ាំ អាហារដូចមនុស្សធំដែរ ។

ក្នុងកំឡុងពេលនេះ ការនិយាយស្តីរបស់កូនអ្នកមានការលូតលាស់គួរអោយកត់សំគាល់ ។ មានការលូតលាស់ផងដែរ នូវសតិបញ្ញានិងម៉ូទ្រីស៊ីតេ ដែលបានដើរស្របគ្នានូវការលូតលាស់ ផ្នែកជីវវិញ្ញាណនិងកាយវិញ្ញាណ ដោយអាចបង្ហាញភាពសើច សប្បាយនិងចំនង់ចំនួនចិត្តរបស់គេ ។

“ អាហារបន្ថែមដែលមានត្រី សាច់ បន្លែ... លើការបំបៅទឹកដោះ ”

អាហារបន្ថែមដែលមានត្រី សាច់ បន្លែ... មានសារៈសំខាន់សំរាប់កូនអ្នកចាប់ពីអាយុ៦ខែ លើការបំបៅ ទឹកដោះដោយម្តាយ រឺ ដោយផលិតផល សេលីយ៉ាដេរីលុប ២ (ពីអាយុ៦ខែដល់១២ខែ) និង សេលីយ៉ាដេរីលុប ៣ (ពីអាយុ១ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ) ។

ក្នុងពេលនេះ ការបំបៅទឹកដោះដល់កូនអ្នក គួរមានកំណត់ត្រីមត្រូវ (២រី៣ដបបំបៅក្នុង១ថ្ងៃ ស្មើនឹង ៥០០មល នៃទឹកដោះ) ដើម្បីចៀងវាងការលើសនូវបរិមាណប្រូតេអ៊ីន ។

ឧទាហរណ៍ លោកអ្នកអាចធ្វើការបំបៅទឹកដោះ (ដោយសេលីយ៉ាដេរីលុប ២រី៣ ទៅតាម អាយុរបស់កុមារ) នៅពេលព្រឹក១ដប និងនៅពេលរសៀល១ដប ។ អ្នកក៏អាចបន្ថែមផងដែរ លើអាហារបន្ថែម នូវទឹកដោះ សេលីយ៉ាដេរីលុប ២រី៣ ។

“ សូមកុំផ្តល់ទឹកដោះគោះធម្មតា ពេលកុមារមានអាយុតិចជាង៣ឆ្នាំ ”

ទឹកដោះជាអាហារចំបងចំពោះកូនរបស់អ្នករហូតដល់អាយុ៣ឆ្នាំ ។ ហេតុអ្វីបានជាធ្វើការបំបៅទឹកដោះបន្ត សេលីយ៉ាដេរីលុប ២ (ពីអាយុ ៦ដល់១២ខែ) និងទឹកដោះសំរាប់ លូតលាស់ សេលីយ៉ាដេរីលុប៣ (ពីអាយុ១ដល់៣ឆ្នាំ) ហើយមិនមែនជាទឹកដោះធម្មតា?

មានមូលហេតុបីយ៉ាងសំខាន់ៗ ក្នុងការមិនគួរផ្តល់ទឹកដោះគោះធម្មតា ដល់កុមារមាន អាយុតិចជាង៣ឆ្នាំ:

- ទឹកដោះគោធម្មតា សំបូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីន ដែលបណ្តាលអោយមានបញ្ហាដល់ តំរង់នោមរបស់កុមារ
- ទឹកដោះគោធម្មតា មានតិចតួចនូវជីវជាតិដែក
(សារៈសំខាន់នៃជីវជាតិដែកគឺការពារកុមារកុំអោយឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ) ។
តាមការពិសោធន៍ គេបានរកឃើញថា ជីវជាតិដែកនៅក្នុងទឹកដោះក្រែម៥០% មាន២៥ដងតិចជាងនៅក្នុងទឹកដោះសំរាប់ទារក ។
- ទឹកដោះគោធម្មតា មានបរិមាណតិចតួចផងដែរនូវអាស៊ីតខ្លាញ់សំខាន់ៗមួយចំនួន សំរាប់លូតលាស់កោសិកាខួរក្បាលរបស់កុមារ

ហេតុអ្វីបានជាគួរផ្តល់ សេលីយ៉ាដេវីលុប ២ ដល់កូនអ្នកចាប់ពី៦ខែដល់១២ខែ?

ចន្លោះពី៦ដល់១២ខែ កូនអ្នកចង់ឃើញ ចង់ស្លាប ចង់ធ្វើចលនានិងចង់ដឹង អ្វីដែលនៅជុំវិញខ្លួន ជាហេតុធ្វើអោយកូនអ្នកចំណាយនូវថាមពលយ៉ាងច្រើន ។ ដូច្នេះកូនរបស់អ្នកក៏ត្រូវការអាហារច្រើន ផងដែរ ។



ការឆ្លើយតបរបស់ Celia Develop 2:

ការផ្តល់ ២ដបបំបៅនៃទឹកដោះ Celia Develop 2 (ប្រហែល៥០០មល) ស្មើនឹងតម្រូវការអាហារ ប្រចាំថ្ងៃ តែពាក់កណ្តាលប៉ុណ្ណោះ ជាហេតុធ្វើអោយកុមារអាចចាប់យកអាហារបន្ថែមផ្សេងៗ

ក្នុងទឹកដោះCelia Develop 2 សំបូរទៅដោយ:

- សារធាតុតូរិននិងកាស៊ីទីន ជួយកូនអ្នកលូតលាស់កោសិកាខួរក្បាលនិងកោសិកាភ្នែក
- ជីវជាតិដែក: ចាប់ពីអាយុ៦ខែ តម្រូវការជីវជាតិដែកក្នុងអាហារចិញ្ចឹមមានការកើន ឡើង ដោយ សារជាតិដែកដែលបំរុងពីកំនើតត្រូវបានប្រើអស់ ។ ដោយហេតុនេះ ទើបទឹកដោះ Celia Develop 2 មានការបន្ថែមជីវជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីធានានូវតម្រូវការអាហារចិញ្ចឹម របស់កូនអ្នក
- អាស៊ីតខ្លាញ់សំខាន់ៗ (omega3 et omega6) ចាំបាច់ក្នុងការលូតលាស់កោសិកាខួរក្បាល
- ម៉ាល់តូដិចច្រើន ធ្វើអោយការបំបែកពពួកស្ករមានភាពស្តុបន្តិចម្តងៗ
- វីតាមីន ១៣មុខ មានសារសំខាន់បំផុតក្នុងអាហារចិញ្ចឹម

ហេតុអ្វីបានជាគួរផ្តល់ទឹកដោះ Celia Develop 3 ដល់កូនអ្នកចាប់ពី១ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ?

កុមារមានការវិវត្តន៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងចន្លោះពីអាយុ១ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ ដូចជាការ រៀនដើរ ការរៀននិយាយជាដើម ។ ការវិវត្តន៍នេះស្របទៅនឹងតំរូវការអាហារ ចិញ្ចឹមផងដែរ ។



ការឆ្លើយតបរបស់ Celia Develop 3

500មល នៃទឹកដោះ Celia Develop 3 ក្នុង ១ថ្ងៃ បានផ្តល់នូវអាហារចិញ្ចឹម ដែលសមស្របទៅ នឹងវ័យលូតលាស់របស់កុមារ ។

ក្នុងទឹកដោះCelia Develop 3 សំបូរទៅដោយ:

- ពពួកBifidus ជាអ្នកចូលរួមក្នុងការពង្រឹងប្រព័ន្ធការពារនិងធ្វើអោយមានលំនឹងសមាសធាតុនៃ ស្រទាប់ពោះវៀន
- ជីវជាតិដែក សំរាប់ជួយការពារជំងឺផ្សេងៗ និងផ្សំជាមួយអាស៊ីតហ្វូលិចក្នុងការការពារជំងឺខ្វះ ឈាមក្រហម
- ជីវជាតិអ៊ុយ៉ូត ជាអ្នកចូលរួមការពារជំងឺកង្វះជាតិអ៊ុយ៉ូត
- Choline និង Inositol ជាអ្នកជំរុញក្នុងការផលិតនូវថាមពលចូលរួមក្នុងការផ្លាស់ប្តូររវាងស៊ែ ខួរក្បាលនិងសាច់ដុំ
- អាស៊ីតខ្លាញ់សំខាន់ៗ ចាំបាច់ក្នុងការលូតលាស់កោសិកាខួរក្បាល និងកោសិកាភ្នែក
- វីតាមីន ១៣មុខ មានសារសំខាន់បំផុតក្នុងអាហារចិញ្ចឹមចំពោះកុមារអាយុ១ឆ្នាំដល់៣ឆ្នាំ
 - Vitamine A មានសារសំខាន់ក្នុងការជួយកោសិកាភ្នែក និង ពង្រឹងប្រព័ន្ធការពារប្រឆាំងនឹង ជំងឺផ្សេងៗ
 - Vitamine D3 ជួយអោយឆ្អឹងនិងធ្មេញស្រូបយកសារធាតុខនិកបានល្អប្រសើរ

របៀបរៀបចំអាហារបន្ថែមសំរាប់ទារក

ចាប់ពីអាយុ៦ខែ រហូតដល់ ១២ខែ លោកអ្នកអាចអោយកូនរបស់អ្នកនូវស៊ុត (ផ្នែកពណ៌លឿងចំនួន ពាក់កណ្តាលតែប៉ុណ្ណោះ) លាយជាមួយសាច់ជ្រូកនិងសាច់ត្រីស្រស់ ដែលចិញ្ចាំអោយម៉ត់ជាមុន។ សូមជ្រើសរើសយកសាច់ជ្រូក រឺ សាច់ត្រី ដែលមិនសូវមានជាតិខ្លាញ់។ បរិមាណសាច់ជ្រូក រឺ សាច់ត្រីដែលគួរប្រើ គឺ ចន្លោះ ១៥ ទៅ ២០ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ (ស្មើនឹង ៣ ទៅ ៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ) ។

ចន្លោះពី ៦ ដល់ ៩ខែ លោកអ្នកអាចអោយកូនរបស់អ្នកផងដែរ នូវផ្លែឈើនិងបន្លែផ្សេងៗ ពេលអាហារ ថ្ងៃត្រង់ និង អាហារពេលល្ងាច (សូមកិនផ្លែឈើនិងបន្លែទាំងនោះ ដោយឡែកពីគ្នា) ។ សូមកុំអោយទារកញ៉ាំអាហារពពួកស្ពៃ ម្រេច រឺ គីវី (kiwi) អោយសោះ ពីព្រោះអាហារទាំងនេះ ជាអាហារ ដែលធ្វើអោយមាន allergie រឺ មានរសជាតិស្លឹក ហើរ រឺ ជូរខ្លាំង។

ចាប់ពីអាយុ៧ខែ លោកអ្នកអាចបន្ថែមនូវពពួកអាហារមានជាតិទឹកដោះ ដូចជា ទឹកដោះគោជូរ Yaourt (៣ រឺ ៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងមួយថ្ងៃ) ។

ចាប់ពី១ឆ្នាំ កូនរបស់លោកអ្នកអាចញ៉ាំបន្លែ និងផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ (សូមជៀសវាងនូវអាហារក្រៀម នៅពេលអាយុកូនអ្នកតិចជាង១៨ខែ) ។ ចំពោះអាហារច្រៀន ដូចជាត្រីច្រៀន ក៏សូមជៀសវាងផងដែរ។

ការផ្តល់អាហារគ្រប់មុខត្រូវធ្វើឡើងបន្តិចម្តងៗក្នុងកំឡុងជាច្រើនសប្តាហ៍ ដើម្បីគោរពតាមលទ្ធភាព ប្រព័ន្ធលាយអាហាររបស់កុមារ (ក្នុងកំឡុងពេលនេះ កូនរបស់អ្នកនៅតែស្ថិតក្នុងវ័យ លូតលាស់ខ្លាំងដដែល) ។

ការផ្លាស់ប្តូរមុខម្ហូបអាហារទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់កូនអ្នក ជាចាំបាច់បំផុត ដើម្បីអោយពួកគេ ស្គាល់នូវអាហារប្លែកៗនិងរសជាតិថ្មីៗរៀងរាល់សប្តាហ៍ ។ ប៉ុន្តែចំពោះអាហារ ដែលសំបូរជាតិខ្លាញ់និងស្ករ គួរធ្វើការកំណត់អោយ បានត្រឹមត្រូវ។ ចូរចងចាំថា ពេលកូនអ្នកញ៉ាំអាហារ គឺជាពេល ដែលអោយពួកគេនៅស្ងៀម។