

(၂၀) ကြိမ်မြောက် တောင်သူနည်းပညာဆွေးနွေးပွဲ

ပဲမျိုးစုံသီးနှံ တန်ဘိုးမြင့် ထုတ်ကုန်များ

ကြူကြူခိုင်

သုတေသနလက်ထောက်-၂

အစားအစာသိပ္ပံနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာသုတေသနဌာနစု

# တင်ပြဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာများ

- ပဲမျိုးစုံသီးနှံ၏ အာဟာရ ပါဝင်မှု
- ပဲမျိုးစုံသီးနှံ အလိုက် စားသုံးမှု ပုံစံများ
- ပဲမျိုးစုံသီးနှံ တန်ဖိုးဖြင့် ထုတ်ကုန်နှင့်အစားအစာများ
- သုတေသနပြုလုပ်လျက်ရှိသည့် ပဲမျိုးစုံ အခြေခံ အစားအစာများ

## ပဲမျိုးစုံသီးနှံ၏ အာဟာရ ပါဝင်မှု

ပဲမျိုးစုံမှာ လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါသည့်

- အသားဓာတ်
- အမျှင် ဓာတ်များ ပါဝင်မှုမြင့်မားပြီး
- ဗီတာမင် (သက်စောင့်ဓာတ်)၊
- သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သည့် သံ၊ ဇင့်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဓာတ်များ ပါဝင်သည့် အတွက် အာဟာရ တန်ဖိုးမြင့်မားသော အစားအစာ ဖြစ်ပါသည်။

## နှံစားသီးနှံနှင့် ပဲမျိုးစုံ သီးနှံ များတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှု ကွာခြားချက်

သီးနှံ	အသားဓာတ်ပါဝင်မှု	သီးနှံ	အသားဓာတ်ပါဝင်မှု
<b>နှံစားသီးနှံ</b>	<b>(%)</b>	<b>ပဲမျိုးစုံသီးနှံ</b>	<b>(%)</b>
ဂျုံ	၁၀.၆၉	ပဲပုပ်	၃၆.၄၉
ပြောင်း	၉.၄၂	မတ်ပဲ	၂၅.၂၁
ဆန်	၆.၆၀	ပဲလွမ်း	၂၃.၅၂
ဆပ်	၁၁.၀၂	ပဲတီစိမ်း	၂၃.၃၆
နှံစားပြောင်း	၁၁.၃၀	ပဲစင်းငုံ	၂၁.၇၀
		မြေထောက်ပဲ	၂၁.၆၀
		ပဲကြီး	၂၁.၅
		ပဲထောပတ်	၂၀.၆၂
		ကုလားပဲ	၁၉.၃၀

**အသက်အရွယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် အလိုက် တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်မှု ပမာဏ (၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများ)**

အသက်	တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်ချက်	
	ဂရမ်	ကျပ်သား
၃လ - ၆လ	၁၃.၀	၀.၈၁
၆လ - ၉လ	၁၄.၀	၀.၈၈
၉လ - ၁၂လ	၁၄.၀	၀.၈၈
၁ နှစ် - ၂ နှစ်	၁၃.၅	၀.၈၄
၂ နှစ် - ၃ နှစ်	၁၅.၅	၀.၉၇
၃ နှစ် - ၅ နှစ်	၁၇.၅	၁.၀၉
၅ နှစ် - ၇ နှစ်	၂၁.၀	၁.၃၁
၇ နှစ် - ၁၀ နှစ်	၂၇.၀	၁.၆၉

အသက်အရွယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် အလိုက် တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်မှု ပမာဏ (ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မှ အသက် ၆၀ ကျော် အထိ)

အသက်	တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်ချက်			
	ကျား		မ	
	ဂရမ်	ကျပ်သား	ဂရမ်	ကျပ်သား
၁၀ နှစ် - ၁၂ နှစ်	၃၄	၂.၁	၃၆	၂.၃
၁၂ နှစ် - ၁၄ နှစ်	၄၃	၂.၇	၄၄	၂.၈
၁၄ နှစ် - ၁၆ နှစ်	၅၂	၃.၃	၄၆	၂.၉
၁၆ နှစ် - ၁၈ နှစ်	၅၆	၃.၅	၄၂	၂.၆
ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် (ပေါင်)				
၈၈	-	-	၃၀.၀	၁.၉
၉၉	-	-	၃၄.၀	၂.၁
၁၁၀	၃၇.၅	၂.၃	၃၇.၅	၂.၃
၁၂၁	၄၁.၀	၂.၅	၄၁.၀	၂.၆
၁၃၂	၄၅.၀	၂.၈	၄၅.၀	၂.၈
၁၄၃	၄၉.၀	၃.၁	၄၉.၀	၃.၁
၁၅၄	၅၂.၅	၃.၁	၅၂.၅	၃.၃
၁၆၅	၅၆.၀	၃.၅	၅၆.၀	၃.၅
၁၇၆	၆၀.၀	၃.၈	-	-

# ပဲမျိုးစုံသီးနှံ အလိုက် စားသုံးမှု ပုံစံများ

## ပဲစားသုံးမှု သုတေသန စစ်တမ်း

စစ်တမ်းကောက်ယူသည့် ဒေသ  
 ကောက်ယူခဲ့သည့် ခုနှစ်  
 နမူနာ အိမ်ထောင်စု  
 လူတစ်ဦး တစ်နေ့ ပဲစားသုံးမှု  
 တစ်နှစ်  
 အများဆုံးစားသောက်သည့် ပုံစံ  
 အများဆုံးစားသောက်သည့်ပဲ  
 ပဲကြော်စားသုံးမှု  
 ပဲပင်ပေါက်နှင့် ပဲပြားစားသုံးမှု  
 ပဲပြုတ်စားသုံးမှု  
 ကုလားပဲ၊ တိုဟူးစားသုံးမှု  
 ပဲဟင်းစားသုံးမှု

နေပြည်တော်ကောင်စီ၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး (ကျေးလက်၊မြို့ပြ)  
 ၂၀၂၁ခုနှစ်၊ဒီဇင်ဘာ  
 ၁၅၆၃စု  
 ၂.၃ ကျပ်သား  
 ၈ ပိဿာ  
 ပဲပြုတ်၊ပဲဟင်းချို၊ပဲနှပ်  
 ကုလားပဲ၊ မတ်ပဲ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲကြီး၊ ပဲပုပ်၊ ထောပတ်ပဲနှင့် ပဲစင်းငုံ  
 လူတစ်ဦး တစ်လလျှင် ၆၆ ကျပ်သား  
 တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊  
 တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊  
 တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်  
 တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်မှ ငါးကြိမ်

စီမံကိန်းဦးစီးဌာန၊ စီမံကိန်းစိစစ်သုံးသပ်ရေးဌာနခွဲ၊ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

<https://www.moi.gov.mm/npe/knmaaphnphiu-aaahaarttiuphiu-paimiucunkiu-ttiucaaciu>

# ပဲမျိုးစုံ ဖြင့် တန်ဖိုးမြင့် ထုတ်ကုန်နှင့်အစားအစာများ

## ပြည်ပပို့ကုန်

သန့်စင်ခြင်း၊

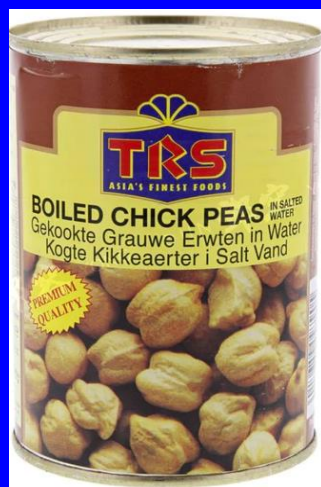
အရွယ်အစားခွဲခြားခြင်း၊

အဆင့်ခွဲခြားခြင်း ကုန်ကြမ်းအဖြစ်တင်ပို့

ပို့ကုန်၏ ၅-၈ % သာ တန်ဖိုးမြင့်ထုတ်ကုန်အဖြစ် တင်ပို့



# ပဲမျိုးစုံ ဖြင့် တန်ခိုးမြင့် ထုတ်ကုန်နှင့်အစားအစာများ



➤ ပဲပုပ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော တန်ဆိုးဖြင့် အစားအစာများ



သုတေသနပြုလုပ်လျက်ရှိသည့် ပဲမျိုးစုံ အခြေခံ အစားအစာများ

ဂျုံ ပဲတီစိမ်း ခေါက်ဆွဲ



အသားဓာတ်- ၁၆.၇၆ %

ဂျုံ ပဲပုပ်ခေါက်ဆွဲ



အသားဓာတ်- ၁၉.၅၄ %

နို့စားပြောင်း ပဲတီစိမ်းခေါက်ဆွဲ



အသားဓာတ်- ၁၄.၂၃ %

နို့စားပြောင်း ပဲပုပ်ခေါက်ဆွဲ



အသားဓာတ်- ၂၅.၄၇ %

ဂျုံ ပဲတီစိမ်း ရွှေဖရုံသီး ကွတ်ကီး



အသားဓာတ်- ၁၁.၁၁ %

နို့စားပြောင်း ပဲတီစိမ်း ရွှေဖရုံသီး ကွတ်ကီး



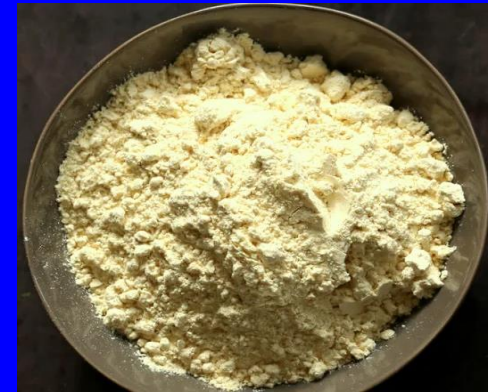
အသားဓာတ်- ၇.၈၆ %

ဆပ် ပဲတီစိမ်း ကွတ်ကီး



အသားဓာတ်- ၁၃.၅၄ %

# KOPIA အထောက်အပံ့ဖြင့်ကျေးရွာများသို့ သင်တန်းပို့ချပေးခဲ့သော ပဲမျိုးစုံ အခြေခံ အစားအစာပြုလုပ်နည်းများ





ကျေးဇူးတင်ပါသည်

လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူအပ်ပါသည်။