

# ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្វីឡាឌែលហ្វី

ការិយាល័យផ្នែកអប់រំកុមារមុនថ្នាក់មត្តេយ្យ

មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំ

440 N. BROAD STREET, 2<sup>nd</sup> FLOOR- PORTAL C  
PHILADELPHIA, PENNSYLVANIA 19130-4015

## ច្បាប់សម្រាប់ម្ហូបអាហារ

ពេលញ៉ាំអាហារគឺជាពេលវេលាមួយដ៏សំខាន់នៃថ្ងៃសិក្សា ហើយបុគ្គលិកត្រូវតែចូលរួម។ អ្នកចូលរួមក្នុងពេលញ៉ាំអាហារទាំងអស់ ត្រូវតែលាងដៃ មុនពេលជួយឲ្យម្ហូបអាហារដល់ក្មេង។ បើសិនជាមាតាបិតាស្ម័គ្រចិត្តជួយនៅពេលក្មេងញ៉ាំអាហារ ពួកគាត់ត្រូវតែដោះ អាវុំធំ មួក ហើយត្រូវលាងដៃ។ ត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យក្មេង យកម្ហូប និងញ៉ាំ ដោយខ្លួនឯង។ ត្រូវជួយដល់ក្មេងពិការ បើសិនជាមានការចាំបាច់។ មិនអាច យកម្ហូបអាហារ រួមទាំងចំណី នៅថ្ងៃរៀន ទៅផ្ទះបានទេ។ ម្ហូបអាហារទាំងអស់ ត្រូវចែក និងញ៉ាំ នៅក្នុងមណ្ឌល។

ច្បាប់ទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ស្របតាមបទបញ្ជារបស់ CACFP កម្មវិធី Head Start Performance Standards, Early Childhood Environment Rating Scale (ECERS), Keystone Stars position statements for ECERS, Caring for Our Children Healthy and Safety Performance Standards, និង the Building Mealtime Environments and Relationships Inventory។

### អាហារពេលព្រឹក

ផ្តល់អាហារពេលព្រឹកឲ្យក្មេងម្នាក់ៗ នៅពេលពួកគេមកដល់ថ្នាក់រៀន។ ក្មេងដែលបានញ៉ាំអាហារនៅផ្ទះរួចហើយ ក៏អាចញ៉ាំនៅ ក្នុងមណ្ឌលបានដែរ បើសិនជាពួកគេចង់ញ៉ាំ។ គប្បីជំរុញក្មេងឲ្យញ៉ាំ។ ក្មេងទាំងអស់ដែលញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក ត្រូវឲ្យម្ហូបគ្រប់មុខ។ ម្ហូប គ្រប់មុខមាន ទឹកផ្លែឈើ ៤ អោន រៀបរាល ១ អោន ឬម្ហូបក្តៅៗ និង ទឹកដោះគោ មានខ្លាញ់១% ឬគ្មានជាតិខ្លាញ់ ៦ អោន។ ក្មេងមាន ពេល ៣០ ទៅ ៤៥ នាទី សម្រាប់ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក។ គេមានអាហារពេលព្រឹកសម្រាប់ក្មេងទាំងអស់ ហើយពួកគេអាចញ៉ាំប៉ុណ្ណាក៏ បាន។ គេក៏ត្រូវឲ្យអាហារពេលព្រឹកទៅក្មេងដែលមកយឺតពេលដែរ។ អាហារពេលព្រឹក មិនមែនសម្រាប់ បុគ្គលិក មាតាបិតា ឬក្មេងដែល មិនបានចុះឈ្មោះរៀនក្នុងកម្មវិធីមុនថ្នាក់មត្តេយ្យ នោះទេ។

### អាហារថ្ងៃត្រង់

គេឲ្យក្មេងញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅក្នុងមណ្ឌលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះជាថ្ងៃរៀនមិនពេញម៉ោងក៏ដោយ។ គេឲ្យអាហារថ្ងៃត្រង់ទៅក្មេង ដែលមករៀនទាំងអស់។ អ្នកផ្តល់ជំនួយនៅពេលថ្ងៃត្រង់ កម្តៅអាហារថ្ងៃត្រង់ ហើយយកទៅឲ្យក្មេងនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។ គេចាត់ឲ្យក្មេង និង បុគ្គលិក ជួយរៀបចំតុ។

- ◆ ជំរុញក្មេងឲ្យញ៉ាំ ប៉ុន្តែមិនត្រូវបង្ខំឲ្យញ៉ាំទេ។
- ◆ ផ្លែឈើជាមួយចំណែកនៃចំណីអាហារ ហើយអាចញ៉ាំវានៅពេលណាក៏បាន ក្នុងពេលញ៉ាំបាយ។
- ◆ មិនត្រូវប្រើម្ហូបអាហារដើម្បីធ្វើជា រង្វាន់ ឬធ្វើទណ្ឌកម្ម ទេ។
- ◆ បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត នឹងអង្គុយជាមួយក្មេង ក្នុងពេលញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ ហើយញ៉ាំម្ហូបដូចក្មេងដែរ។ ទឹកក្រូច និង ម្ហូប ដែលមិនបានឲ្យទៅក្មេង មិនត្រូវញ៉ាំក្នុងពេលញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ទេ។

អាហារថ្ងៃត្រង់មាន សាច់ ឬអ្វីដែលជំនួសសាច់ មួយអាស្សកន្លះ បន្លែ និង/ឬ ផ្លែឈើ (ពីរមុខឡើងទៅ) កន្លះពែង នំប៉័ង ឬអ្វី ដែលជំនួសនំប៉័ង កន្លះចំណិត និងទឹកដោះគោ មានខ្លាញ់១% ឬគ្មានជាតិខ្លាញ់ ៦ អាស្ស។ **ត្រូវឲ្យទៅក្មេងនូវម្ហូបទាំងអស់។**

- ◆ ត្រូវបញ្ជូនម្ហូបទាំងអស់នៅក្នុងមណ្ឌល។
- ◆ មិនអាចទុក ឬយកម្ហូបទៅផ្ទះ បានទេ។
- ◆ ត្រូវបោះចោលម្ហូបដែលនៅសល់។
- ◆ ជំរុញឲ្យក្មេងជួយសំអាតកន្លែងបញ្ជូនអាហារ។
- ◆ អ្នកផ្តល់ជំនួយនៅពេលថ្ងៃត្រង់ ជាអ្នកបោះចោលម្ហូប និងទឹកដោះគោ ដែលនៅសល់ ហើយសំអាតកន្លែងក្រោយពេលបញ្ជូន។ ទឹកដោះគោដែលនៅសល់ ត្រូវបោះចោលនៅខាងក្រៅថ្នាក់រៀន។
- ◆ ត្រូវឲ្យពេលក្មេង ៣០ ទៅ ៤៥ នាទី សម្រាប់អាហារថ្ងៃត្រង់។

**ចំណី នៅពេលថ្ងៃសៀល**

ត្រូវឲ្យក្មេងទាំងអស់បញ្ជូនចំណី នៅពេលថ្ងៃសៀល។ ចំណី មានការរួមផ្សំពីរមុខ នូវអ្វីៗដូចតទៅ៖ ទឹកដោះគោ មានខ្លាញ់១% ឬគ្មានជាតិខ្លាញ់ ៤ អាស្ស ទឹកផ្លែឈើ ៤ អាស្ស បន្លែ ឬ ផ្លែឈើ កន្លះពែង សាច់ ឬអ្វីដែលជំនួសសាច់ (យោបល់ ប្រូម៉ាស់ផ្សេងៗ ។ល។) ឬនំប៉័ង ឬអ្វីដែលជំនួសនំប៉័ង (នំប្រៃ សៀវា ។ល។) កន្លះអាស្ស។

- ◆ ត្រូវបញ្ជូនចំណី នៅក្នុងមណ្ឌល។ មិនត្រូវយក ម្ហូប និងកេសជ្ជៈ ទៅផ្ទះទេ។
- ◆ ពិធីជប់លៀងក្នុងថ្នាក់រៀនទាំងអស់ ត្រូវប្រព្រឹត្តទៅនៅថ្ងៃសៀល ហើយត្រូវបន្ថែមទៅលើចំណី មិនមែនជំនួសវាទេ។
- ◆ កេសជ្ជៈទាំងអស់ ដែលឲ្យក្មេងបញ្ជូននៅពេលជប់លៀង ឬនៅពេលមានពិធីពិសេសៗផ្សេងទៀត ត្រូវជាម្ហូបដែលគេខ្ជាប់រួចជាស្រេច ហើយជាម្ហូប និងកេសជ្ជៈ ដែលគេជួញដូរ។