



ကျောင်းတွင် ကျန်းမာသော အစားအစာ နှင့် သောက်စရာ ရွေးချယ်ရာများ မိဘများ နှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက်အကြောင်းချင်းရာများ

ကျောင်းဖွင့်ရက်သည်များသောအားဖြင့် အလုပ်များသည်၊ သင်ယူရာများနှင့်မှတ်ယူရာများ နှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု တို့ ဖြင့် ပြည့်နက်နေပါသည်။အစားအစာသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်လောင်စာဖြစ်ပြီး ကျန်းမာသောအစားအစာသည် သင်၏ကလေးများအား တစ်နေ့တာဖြစ်သန့်ရန်လိုအပ်မည့် စွမ်းအင် နှင့် အာဟာရကို ပေးစွမ်းပါသည်။

အိမ်မှ အစားအစာ

သင့်ကလေးများတစ်နေ့တာဖြစ်သန့်ရန်အထောက်အကူ ပြုမည့် ဤရိုးရိုးအဆင့် 5 ဆင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုပါသည်-

- ✓ ကျန်းမာသော နံနက်စာ
- ✓ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမြောက်အမြား
- ✓ နို့ထွက်ပစ္စည်း- နေ့စဉ်ကယ်လီဆီယမ်အရ အချက်အမြစ်ဆည်းရန် နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် ကို နှစ်ပွဲစာ မှ သုံးပွဲစာအထိ
- ✓ ရေ-ရေဆာမှတ်သိပ်မှုအတွက်အကောင်းဆုံး
- ✓ နေ့လည်စာ နှင့် အဆာပြေသွားရည်စာများကို ညာဘက်တွင်ဖော် ပြထားသည်များကဲ့သို့

နေ့လည်စာဘူး ထုတ်ပိုးပြင်ဆင်ရန် အကြံပေးချက်များ

သင့်ကလေး နေ့လည်စာဘူးထဲ သင်ဘာထုတ်ပိုး ထည့်ထား သည် မှာအမှန်တကယ်အရေးကြီးပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ ကျန်း မာ သောအစားအစာများ အများအပြားပါဝင်အောင်ကြိုးစားပါ- မကျန်းမာသောအစားအစာများကို ပုတ်သိုးလွယ်သည့်အစားအစာများကိုရှောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းတွင်ရေခဲသေတ္တာမရှိသဖြင့် ပူသောနေ့တွင်ဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းကဲ့သို့သော အစားအစာများကို ဂရုစိုက်ပါ။

ရေခဲထားသောသောက်စရာ သို့မဟုတ် ရေခဲတုံးကိုသင့်ကလေး ထမင်းဘူးထဲထည့်ထားခြင်းသည် အစာကိုလတ်ဆတ်စေပြီး စိတ်ချစွာစားသုံးရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ပူနေသောအစားအစာများအတွက် ရေခဲခွေးဘူးကိုသုံးပါ- ထမင်း/ခေါက်ဆွဲ ကို အပေါ်ဆင့်ထွင်းထားပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ကြက်သားကို အခြားအကန့်တွင်ထားပါ။

သင့်ကလေးနေ့လည်စာဘူးကို ကျန်းမာစွာနှင့်စိတ်ဝင်စားအောင် ထားခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့လည်စာဘူးထဲ အစားအစာ ရှိနေရန်အရေးကြီးပါသည်။ အမှိုက်ပုံးထဲမရောက် စေပါနဲ့။

အိမ်တွင်နေ့လည်စာကိုပြင်ဆင်သည့်အခါ အစားအစာအမျိုးမျိုး ကိုရွေးချယ်ရန် မိဘများအား ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းပါသည်။

လတ်ဆတ်သောအသီးကိုထည့်ပါ- ရာသီသီးနှံများကိုရွေးပါ။ ဥပမာ - ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သဗျက်သီး၊ လိမ္မော်ချဉ်သီး နှင့် ငှက်ပျောသီး များတို့ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာသော နေ့လည်စာ အကြံဉာဏ်များ

- ✓ ညှပ်ပေါင်မုန့်များ၊ အရွက် သို့မဟုတ် ဗယ်ဂျီနိုက်၊ ကြာနာဝါ၊ ကြက်သား တို့ဖြင့်လိပ်ထားသည့် ဂျုံ၊ နို့လိပ်
- ✓ ထမင်း
- ✓ ဝဲပရာကြော်
- ✓ ကြက်ဥအမာပြုတ်များ
- ✓ သိုးသား သို့မဟုတ် ကြက်သား
- ✓ ဟင်းရွက်အသုတ်များ
- ✓ ပိတ်ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် လစ်ဘနွန်ပေါင်မုန့် ကို ထော် ပတ်သီး၊ ကြက်ဥ နှင့် သို့မဟုတ် အရွက်သုတ်တို့ဖြင့်

ကျန်းမာသော အဆာပြေသွားရည်စာ/ မုန့်စားချိန် အကြံဉာဏ်များ

- ✓ ဆန်ဘိန်းမုန့် နှင့် အဆီလျော့ထားသော ဒိန်ခဲအပျော
- ✓ လတ်ဆတ်သောသစ်သီးစများနှင့် တို့နှစ်စားရသည့် ဒိန်ချဉ်
- ✓ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်
- ✓ ဒိန်ချဉ်ဘူးအသေး
- ✓ အဆီခါတ်လျော့ထားသော ဒိန်ခဲ အချောင်း (သို့) ကြိတ်ပုဒ်ဒိန်ခဲ
- ✓ သစ်သီးပါဝင်သည့်မာဖင်မုန့်
- ✓ အဆီခါတ်လျော့ထားသောဒိန်ခဲဖြင့်လုပ်ထားသည့် အင်္ဂလိပ် မုန့်လုံး မာဖင်
- ✓ သစ်သီးပါဝင်သည့်ပေါင်မုန့်
- ✓ ချပါတ်- ရိုးရိုး၊ သစ်သီးဖြင့်၊ ရွှေဖရုံဖြင့်
- ✓ မုန့်ပြားသလက်
- ✓ ညှပ်ပေါင်မုန့်သေးသေး
- ✓ မုန့်ကြွပ် နှင့် သုတ်လိမ်းစားစရာ
- ✓ ဂျုံကြမ်းရွှေမုန့် နှင့် အဆီလျော့ထားသောဒိန်ခဲ

ကျေးဇူးပြု၍ ဤအစားအစာများနှင့်သောက်စရာများကို ကျောင်းသို့ ယူဆောင်မလာပါနှင့်

- ✘ အားလူးကြော်၊ ရွှေမုန့် နှင့် အလားတူသွားရည်စာများ
- ✘ အဆီခါတ်များသည်ဘီစကွတ်မုန့် နှင့် သွားရည်စာ
- ✘ ဘီစကွတ်မုန့်အချို့ နှင့် စီရီယယ်ဘားများ
- ✘ သကြားလုံးလောလီစစ် နှင့် ချောကလက်
- ✘ သစ်သီးအချိုချောင်းများ
- ✘ နို့မလိုင် နှင့် ချောကလက်ဘီစကွတ်မုန့်များ
- ✘ ကိတ်မုန့်များ နှင့် အချိုဂျုံမုန့်များ
- ✘ အချိုရည်များ နှင့် သဘာဝမဟုတ်သည့်အချိုခါတ် သွင်းထားသော သောက်စရာများ



နေ့လည်စာ အစာဘူးများအတွက် ဖန်းတီးထားသော ချက်နည်းများ

မီးကင်ထားသည့် အစာသွတ်ထားသော ဖက်ဆီကို အိတ်ပုံစံ ချပါတီ

- လုပ်နိုင်သည့် ပမာဏ - 10 ခု
- စားသုံးနိုင်ကြောင်း မီးပွိုင်မီး အရောင်အမျိုးအစား - မီးခိုးမီး
- ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ဖက်ဆီကို ချပါတီ 10 ခု
- ခရမ်းချဉ်သီးစားခြင်းရရှိရန် 400g
- ခုတ်ထပ်ထားသည့် ချက်ပြုတ်သား ကြက်ရင်အုံသား 3 1/2 ခွက်
- ခပ်ဖွေစည်းထားသော အင်္ဂလိပ် ဟင်းနုနွယ်စိမ်းရွက် 7 ခွက်
- ပါးပါးခြစ်ထားသည့် အဆီလျှော့ထားသော ဒိန်ခဲ 2 1/2 ခွက်
- ပါးပါးလှီးထားသည့် ထောပတ်သီး 2 1/2 ခွက်

လုပ်နည်း-

- ချပါတီကို ပြားချင်အောင်ခင်းပြီး တစ်ခုချင်းစီ၏ အလယ် တည့်တည့်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးစားခြင်းရရှိရန် လတ္တီဆက် 1 ဝန်း/20 ဂရမ် ဖြန့်ပြီးသတ်ပေးပါ။
- ချပါတီတစ်ခုချင်းစီတွင် ခရမ်းချဉ်သီးစားခြင်းရရှိရန် ခုတ်ထပ်ထားသော ချက်ပြုတ်သား ကြက်ရင်အုံ 1/4 ခွက်ကို တင်ပေးပါ။
- ချပါတီတစ်ခုချင်းစီတွင် ကြက်သားပေါ်၌ ပါးပါးလှီး ထားသော ထောပတ်သီး 1/4 ခွက်ကိုတင်ပြီးနောက် အဝါရောင် ဒိန်ခဲနှင့်ရောစေပေးပါ။
- ချပါတီတစ်ခုချင်းစီတွင် ထောပတ်သီးပေါ်၌ ခပ်ဖွေ စည်းထားသည့် အင်္ဂလိပ် ဟင်းနုနွယ်စိမ်းရွက် 3/4 ခွက်ကို တင်ပေးပါ။
- ခပ်ဖွေစည်းထားသော အင်္ဂလိပ် ဟင်းနုနွယ်စိမ်းရွက် ပေါ်၌ ခြစ်ထားသည့် အဆီမိတ်လျှော့ထားသော ဒိန်ခဲ 1/4 ခွက်ကို ဖြန့်ကြဲပေးထားပါ။
- ထောင့်စွန်း လေးခု ကိုခေါက်သွင်း၍ ပိတ်ထားသည့် ပါဆယ်ထုပ်သဏ္ဍာန်လုပ်ပါ။
- အပူပေးထားသော ဖိပြီးလုပ်သည့် အသားညှပ် ပေါင်မုန့် လုပ်စက်ပေါ် ခေါက်ထားသည့်ဖက်ကို အပြား လိုက်ချ၍ ခန်းမှန်းခြေ 1-2 မိနစ်ခန့် ရွှေရောင်သန်းလာသည်အထိ ထားပါ။
- ခပ်ဖွေစွန်း အသင့်စားသုံးပါ။

သတိပြုရန် - ဗိုလ်စားပဲကို ကြက်သားအစား သက်သတ်လွတ် စားသုံးသူများအတွက် အစားထိုးသုံးနိုင်ပါသည်။

ခုတ်ထပ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပါးပါးလှီးထားသည့် ပန်းဥတံ၊ ခုတ်ထပ်ထားသည့် ကြက်သွန်ပင် (သို့) ခုတ်ထပ်ထားသည့် မှို ကဲ့သို့သော အခြားရာသီအလိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သုံးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းတွင်

ကျွန်းနှင့်အဝန်းဖြစ်နေသည့် ကလေးငယ်လွန်းသည်ကို စွဲ ကို လျော့နည်းရန် ကျောင်းများသည် အဓိကအခန်းမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ကျောင်းမှနုနုခပ်များ၊ စာသင်ခန်းစားပွဲများ၊ စခန်းချ နှင့် ကျောင်းလေ့လာရေးများတွင် ကျန်းမာသော စားစရာနှင့် သောက်စရာ ရွေးချယ်မှုများကို စံနမူနာထားခြင်း ဖြင့် ဤသတင်းစကားကို ထပ်ဆင့်သည့်အနေဖြင့် စာသင်ခန်း အတွင်း သင်ကြားပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

မီးပွိုင် မီးနူး

အစားအစာအမျိုးမျိုးကိုလုပ်ရည့် ကျန်းမာသော အစားအစာများ အများစုပါဝင်နေရန်အတွက် သေချာအောင် အနောက် ဩစတြေးလျပြည်နယ်တွင် အစိုးရကျောင်းများသည် မီးပွိုင်မီးစက်ကို လိုက်နာပါသည်။ လိုက်နာရန်လွယ်ကူသည့် ဤသင်္ကေတများသည် သင့်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝ၍ အကုန်အကျတတ်နိုင်သော အစားအစာများ ပါဝင်သည့် စားသောက် ဖွယ်ရာစာရင်းကို စီစဉ်ရည့် အထောက်အကူပေးပါသည်။

လက်ယာဘက်တွင် ရှိသောဇယားက အစိုးရကျောင်းများအ တွက် စံပြုလုပ်ထားသည့် စားစရာနှင့်သောက်စရာများ အောက်တွင်ရှိသည့် အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင် နှင့် အနီရောင် အစား အစာပစ္စည်းများ ကိုဖော်ပြထားပါသည်။ သင်၏ကျောင်း တွင် သစ်ပုပ် နှင့် သစ်ဖုသုတ်လိမ်းစားစရာများ နှင့်ပတ်သက် သည့် မူဝါဒရေးရာ လည်းရှိပါလိမ့်မည်။

အကောင်းဆုံး မုန့်ပြားသလက်

- မုန့်အရောင်ဆိုင်မှရယူသော ချက်နည်း
- လုပ်နိုင်သည့် ပမာဏ - 25 ခု
- စားသုံးနိုင်ကြောင်း မီးပွိုင်မီး အရောင်အမျိုးအစား - မီးခိုးမီး
- ပါဝင်ပစ္စည်းများ- ချောမွေ့နေသည့် ဂျုံမုန့် 2 ခွက်
- သကြား စားပွဲတင်စွန်း 2 ဝန်း
- ကြက်ဥ 2 လုံး
- အဆီလျှော့ထားသော နွားနို့ 1 1/4 ခွက်
- အရည်ပျော်အောင်လုပ်ထားသော ကောင်းသော အဆီမိတ်ပါသည့် မာကူရင်း (သို့) ကောင်းသော အဆီမိတ်ပါသည့် ဆီ စားပွဲတင်စွန်း 1 ဝန်း

လုပ်နည်း-

- ဇယားကြီးကြီးတစ်ခုတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို စပ်ပြီး အခြောက်ခံထားပါ။
- စိုစွတ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရေကရားတစ်ခုတွင် ရောပါ။
- စိုစွတ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ခြောက်သွေ့သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ပျော့ပြောင်းလာ သည်အထိ ဖွေပေးပါ။
- အိုးမကပ်သော စိုရှိုလုပ်သည့် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်လုပ်စက် ဒယ်ပြား (သို့) ဒယ်အိုး ကိုအပူပေးပါ - ပိကလက်[pikulet] စားပွဲတင် စွန်း တစ်စွန်းစာ ကို အသားညှပ်ပေါင်မုန့်လုပ်စက် ဒယ်ပြား (သို့) ဒယ်အိုးပေါ်လောင်းထည့်ပြီး ဖွေ၍ပြန်ပေးပြီး အပေါ် မျက်နှာပြင် ၌ ပူပေါင်းများ တက်လာသည့်အခါ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပါ။

အကြံပြုချက် - ဤ ချက်နည်းသည် ခဲနေအောင် လုပ်ထားရန် သင့်တော်ပါသည်။

သစ်သီး ထပ်ဖြည့်ပေးမှုများ -

- ခြစ်ထားသော အခွံမရွာထားသည့် ပန်းသီး 1 လုံးနှင့် အမုန့်ကြိတ်ထားသော သစ်ချိုခေါက် လတ္တီဆက် 1 ဝန်း
- ကြော်အောင်ခြစ်ထားသည့် အလယ်အလတ်အရွယ် ငှက်ပျော့သီး 1 လုံး (သို့) ခြစ်ထားသည့် သစ်စိမ်းသီး 1 လုံး
- လတ်ဆတ်သော (သို့) ခဲထားသော ဘလူးဘယ်ဂီ 1 1/2 ခွက် နှင့် ဝနီလာ လတ္တီဆက် 2 ဝန်း

သတိပြုရန် - ဤချက်နည်းသည် ချောမွေ့နေသော ဂျုံမုန့်ကို သုံးပြီး ဖွေနေသော ပိကလက် [pikulet] ကိုလုပ်ပါသည်။ သမရိုးကျ အပြားစား၊ ပိကလက်/ မုန့်ပြားသလက် အတွက် ရိုဂျီဂျုံမုန့်ကို သုံးပါ။

ကျောင်းတွင် ကျန်းမာသော အစားအစာ နှင့် သောက်စရာ ရွေးချယ်ရာများ	
အစိမ်းရောင်	ဥပမာများ
မီးနူးတွင်ပါဝင်ရမည့်က- ပေါင်မုန့်များ၊ နံနက်စာစီမံလယ်	ပေါင်မုန့်အမျိုးအစားများ အများအပြား၊ လုံးသီးဂျုံစီမံလယ်၊ ကွေကာအုတ်၊ ပါစတာ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ဂျုံလင်တာ၊ ကုကူ၊ တို့နိုယိုဘာလီ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် (လတ်ဆတ်သော၊ ခဲထားသော နှင့် ဘူးသွပ်ထားသော)၊ အရွက်စိမ်းမျိုးစုံသုတ် (အဆီလျှော့ထား သော စာဖြန့်ချိသည့်အဖြစ်ဖြင့်သာလျှင်)၊ ဟင်းရွက်အစောင့်အနှောင့်သုတ် အားလုံး
သစ်သီး	လတ်ဆတ်သော၊ ခဲထားသော နှင့် ဘူးသွပ်ထားသော (သဘာဝသစ်သီးရည်များ)
ပဲအမျိုးမျိုးများ	ဘူးသွပ်(ပဲမျိုးစုံ၊ ကျောက်ကပ်ပဲ) ကျက်ပြုတ်သားဖြစ်ရမည့် မီးဖိုချိန် စီမံဘူးသွပ်ထားသောပဲ
အဆီလျှော့ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အစားထိုးပစ္စည်းများ	အဆီမပါသော အသားသက်သက် (ဖက်ပေါင်ခြောက် မပါ)၊ ကြက်သား (အရေပြား မပါ)၊ သို့မဟုတ် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် အသား*၊ ငါး (ဥပမာ-ကျွန်းငါး၊ ဆာဇင်၊ ဆားငါး)၊ ကြက်ဥ
အဆီမပါသော အသားသက်သက်	အဆီမပါသော အသားသက်သက် (ဖက်ပေါင်ခြောက် မပါ)၊ ကြက်သား (အရေပြား မပါ)၊ ငါး
အဆီမပါသော အသားသက်သက်	အဆီမပါသော အသားသက်သက် (ဖက်ပေါင်ခြောက် မပါ)၊ ကြက်သား၊ အရေပြား မပါ၊ ငါး
ပူနွေးသည့်အစားအစာ	အဆီမပါသော အသားသက်သက် (ဖက်ပေါင်ခြောက် မပါ)၊ ကြက်သား (အရေပြား မပါ)၊ ငါး
သွားရေစာများ	Jaffles/hot rolls/ဖက်ပေါင်ခြောက် (ညှပ်ပေါင်မုန့်ကဲ့သို့ အစာသွပ်ပါ)၊ အားလုံးဖုတ်၊ ဆန်၊ စွတ်ကြော်၊ ပေါင်မုန့်မီးကင် အလိပ်ဖာပေါင်မုန့်၊ ဘီနိုနိုဖုန် (ရျိုကြမ်း)၊ သပွက်သီးခြောက်၊ နှင့် မှတ်ပုံတင်ရန်အတွက်အရည်ချင်းပြည့်သောအစားများ-ဟင်း ထမင်း နှင့် ပါစတာစားစရာများ
သောက်စရာများ	မလိုင်အခြေခံအိမ်ထောင်စု (သို့) သစ်သီး ပေါင်မုန့် ပိကလက်၊ ပေါင်မုန့်အချောင်းရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ဆန်ခဲမုန့်၊ ဆန်ခဲမုန့်၊ ပေါက်ပေါက်ဆုတ် (ရိုဂျီ)၊ သစ်ဖော့များ၊ လုံးတည်းကျပြင်လုပ် ထားသည့် နံနက်စာစီမံလယ် အစော အနားများ၊ အဆီလျှော့ ထားသည့် ဒိန်ခဲ/တို့ခြိုစားရသည့် စာစရာ/ရွှေရောင်အထုပ်များ*
အဝါရောင်	ဥပမာများ
ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပြီး ကန့်သတ်ပါ	နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးများ
အဆီလျှော့ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ	နွားနို့၊ ပဲနို့၊ ဒိန်ချဉ် (ရိုဂျီ သို့မဟုတ် သစ်သီး)၊ အဝါရောင်အချိုရည်ပျင်း၊ ဒိန်ခဲ
မလိုင်အခြေခံအိမ်ထောင်စု နို့ထွက်ပစ္စည်းအစား အစာများနှင့် အစားထိုးပစ္စည်းများ	မှတ်ပုံတင်ထားသည့်ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည့် မီးဖိုတွင်းထည့်နိုင် သည့် ငါး/ကြက်သား/ အားလုံး အရွယ်အစားတို့ကိုရွေးချယ်ပါ။ အဆီမပြောင့်မီအထိ၊ ငှက်ဗိုလ်အဆီ အဆီ/ထား လျော့နည်းရမည်*
အရသာရှိစော ရောင်ကုန်စားစရာများ*	အဆီမပါသော ဝက်ပေါက်ခြောက်၊ အဆီမပါသော ဝက်အသားတုံးများ၊ အခြောက်လှုပ်ထားသည့် သစ်သီး (fruit leathers မပါဝင်)၊ မှတ်ပုံတင်ထားသည့်ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည့် နံနက်စာဘား၊ စီနိုယိုဘာလီ၊ နှင့် သစ်သီးဘား ချောင်းများ*
စိမ်ထားသည့် အသားများ၊ အခြောက်လှုပ်ထားသည့် သစ်သီး၊ အစားအပြည့်သွားရည်စာ ဘားချောင်းများ	ဗုတ်ထားသည့် ဟင်းသီးအပါအဝင်လှီးထားသော ကြက်သွန်ပြု၊ ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်ပေါင်မုန့်*၊ ကိုသို့မှတ်ပုံတင်ထားသည့် စားသောက်ကုန်များ၊ မုန့်ကြော်၊ ရွှေရောင်မုန့်နှင့် ပေါက်ပေါက်ဆုတ် ကဲ့သို့သော အနည်းအကျဉ်း အနုထည့်ထားသော ဘားစားစရာများ*
ကိတ်မုန့်၊ ဟာပင်မုန့် နှင့် ချိုသောဘီစကွတ်မုန့်များ	မှတ်ပုံတင်ထားသည့်ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည့် ကိတ်မုန့်/ဟာပင်မုန့် သို့မဟုတ် ဘီစကွတ်မုန့် (အဆီလျှော့ထားသည့်/ သို့မဟုတ် သကြားမပါသည့် ဂျုံကြမ်းဖြင့်*)
ရေခဲမုန့်၊ ရေခဲချောင်း၊ သစ်သီးပါသည့်ရေခဲသုတ်သုတ်၊ ရောင်စုံရေခဲခြစ်	မှတ်ပုံတင်ထားသော ရေခဲမုန့် - နွားနို့ကို အခြေခံထားသည့် ရေခဲမုန့်၊ ခဲထားသည့် ဒိန်ချဉ်၊ ဆန်မလိုင်မုန့်၊ 99% သစ်သီးရည်ကို အခြေခံထားသည့် အဆီလျှော့နွားနို့ဖြင့်လုပ်ထားသည့်
သောက်စရာများ	ရေခဲချောင်း (အနုထည့်ထားသော) 375 ml ထက်ပိုပြီး သည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည်နှင့် ဖျော်ရည် အရောအနှော (ကာဗွန်ထည့်ထား၍ အမြှုပ်ထ အောင်လုပ်ထား သော ဖျော်ရည်အပါအဝင်) 99% နှင့် သကြား (သို့) ချိုအောင် လုပ်သည့်အရောများ မထည့်ဘဲလျက်၊ အများဆုံး သောက်သုံးရန် သစ်သီးဖျော်ရည် အတိုင်းအဆ 250ml
အနီရောင်	ဥပမာများ
မီးနူးတွင် မပါဝင်စေရ-	
အမျိုးမျိုးမျိုးစုံများ	အမျိုးအစားအားလုံး၊ ကရစ်ပင်ရေကူးလက်အရည်ထည့် ထားသော ပေါက်ပေါက်ဆုတ်
ပါစတီမုန့်၊ အမျိုးအစားများ	မှတ်ပုံတင်ရန် သတ်မှတ်ချက်များလုပ်အပ်သည့် အမျိုးအစား အားလုံး
အသားညှပ်ပေါင်း မုန့်သုံး အသားများ	ဗိုလ်နို (ဒီဗွန်) အပါအဝင်ဖြစ်သော အဆီများသည် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်သုံးအသားများ
ဆီထဲနစ်ကြော့ သည့်အစားအစာများ	အမျိုးအစားအားလုံး-
ရသာချိုအစားပြေ သွားရည်စားများ	ရွှေရောင်၊ အားလုံးကွင်းကြော့ နှင့် အခြားအလားတူစားစရာများ ငှက်၊ တို့မှာမှတ်ပုံတင်ရန် မကိုက်ညီခြင်း
ရေခဲမုန့်များ	ချောကလက်ဖုံးအုပ်ထားပြီး အကောင်းစားရေခဲမုန့်
အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သွပ်သွင်းစားများ	ပျားရည်၊ သစ်သီးပုပ်၊ ချောကလက်လိမ်းသုတ်စရာများ၊ အချိုမုန့်၊ မျိုးစုံများ
ကိတ်မုန့်၊ ဟာပင်မုန့် နှင့် ချိုသောဂျုံမုန့်မျိုးစုံများ	ကာရန်ဆန်မုန့်၊ ဖြန့်မုန့်၊ နို့မလိုင်သွပ်ထားသည့်ပေါင်မုန့်လုံး၊ ကိတ်မုန့်၊ အချိုဂျုံမုန့်များ၊ တို့ဖြစ်သည်။
သောက်စရာများ	အချိုအထုပ်များ၊ အချိုအထုပ် (သို့) ချိုလွန်းသော အချိုထုပ်များ၊ အင်အားတိုးသောက်စရာများ၊ တော်ဒီရယ် သောက်စရာ (ဗိုလ်ဂျီ၊ နည်းသော သောက်စရာ အပါအဝင်)၊ သစ်သီးရည်ဖြင့်အနုသွင်းထားသော၊ သကြား၊ အချိုအထုပ် (သို့) ချိုလွန်းသော အချိုထုပ်များ (ကာဗွန်ထည့်၍ အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ထားသည့်အချိုထုပ်အပါအဝင်)၊ ကာဖီဆိတ်များလွန်းသည့် သောက်စရာများ (ဥပမာ-ရုဗာနိုး၊ ပါဝင်သည့် သောက်စရာများ)၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ။
	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များနှင့် ဖျော်ရည်မျိုးစုံအရောအနှော (ကာဗွန်ထည့်၍အမြှုပ်ထ အောင်လုပ်ထားသော သောက်စရာ သောက်စရာ အပါအဝင်) ဖျော်ရည် နှင့်/သို့မဟုတ် ထည့်ထားသည့်သကြား နှင့်/သို့မဟုတ် အချိုအထုပ် 99% ထက်နည်း၍ နှင့်/သို့မဟုတ် ဖျော်ရည် 250ml ထက်နည်း၍

*Star Choice™ မှတ်ပုံတင်ရောင်းချအတွက် သတ်မှတ်ချက် များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ # အများဆုံး တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ခါသာ ဖေ့ရန်ဖြစ်သည်။