- ဟးဆွဲးတ၊်အိဉ်လ၊တ၊်ဆဲးသိအီ၊,
  တ၊်အိဉ်လ၊သိအိဉ်အါအါဂီ၊်ဂီ၊်ဒ် pastries, biscuits
  ဒီး muffins တဖဉ်.

ကျဲအဂ၊တဖဉ်လ၊ပမ၊သ့ဒ်သိးတ၊်အိဉ်လ၊ပကတဲဝ်ကတိ၊ တဖဉ်ကဟ့ဉ်ပှ၊တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဲဂ့၊နှ့၊်ဒိဉ်နှ့၊်အလိ၊်-

- အိဉ်ကိဉ် (bread) လ၊တ၊်တ့အီ၊
  လ၊ဘုကျူဉ်လ၊တ၊်တဆုဝါအီ၊ဘဉ် (whole grain)
  ဒီး စံရယာ(လ်) ဒ် ကိဉ်လ၊တ၊်တ့အီ၊လ၊ဘုကျူဉ်လ၊
  တ၊်တဆုဝါအီ၊ဒီးဟုဂုၤကျ (brown rice) တဖဉ်.
- အိဉ်သ့ဉ်သူဝဉ်သဉ်တဖဉ်ဒီးတ၊်ဒိးတ၊်လဉ်သံကစဲဝ်တဖဉ်.
- ပ္ဍၤသ့ဉ်သူဝဉ်သဉ်လ၊အလိဉ်ဆံးလီၤတဖဉ် ဒီးအိသ့ဉ်သူဝဉ်
  သဉ်အစီထံ(fruit juices) ထဲဒဉ်တဆံးတကွ၊်ဓိၤတကွ၊်.
- နဖိတ၊်အဆ၊ကတိ၊် , သူ သိအိဉ် မ့တမ့၊် ထိပး
  (butter)အစ့၊ကတ၊်ဖဲနမ၊အီ၊သ့တကွ၊်.
- လ၊သိအိဉ်ထံ (liquid oil), shortening, ထိပး , မ့တမ့၊်
  magarine အလိ၊်နူဉ်သူတ၊်ဒိးတ၊်လဉ်အသိလ၊တ၊်ဖှံအီ၊
  တကွ၊်.
- လ၊နကဆဲးသိတ၊်အလိ၊်နူဉ်, ဘ၊အီ၊ (bake), ကဉ်အီ၊
  (grill), ကု၊်အီ၊ (broil), ကု၊်ဃိအီ၊ (roast), ဟ၊အီ၊
  (steam) တကွ၊်.
- ဃုထ၊တ၊်ဖံးတ၊်ညဉ်လ၊အသိစ့၊တဖဉ် (ဆီညဉ် ,
  ကျိ၊်ညဉ်လ၊အသိတအိဉ် , ဆီကဆီညဉ်).
- သူတ၊်နု၊်ထံလ၊တ၊်ပှံ၊်ကွံဝ်အသိ မ့တမ့၊်
  တ၊်နု၊်ထံလ၊တ၊်အသိစ့၊(1%), ခံး(စ်) cheese ဒီး
  တ၊်နု၊်ထံအဆံဉ် (yogurt).

လ၊တ၊်ဆဲးကျိုးအဂီ၊် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလံဖိ - **202 • 347 • 3507**
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

နမ့၊်အဲဉ်ဒီးအါထိဉ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိ၊ဘဉ်ယးဒီး ဖိသဉ်ဆ၊ကတိ၊်တ၊်**ဘိဉ်တလ၊ကွံဝ်အခ၊း**အဂ့၊်လ၊ **internet နှဉ်, ဝံသးစူ၊ဟဲနုဝ်ကွ၊်ဖဲ -**

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

တ၊်ဂ့၊်လ၊လံဝ်ရ၊လီ၊အံ၊အပူ၊တဖဉ်တ၊်ဟံးနှ့၊်ဝံ၊ကျဲ၊ဘဉ်အီ၊
ဒ်အလိ၊်အိဉ်အသိးလ၊တ၊်ကွဲး၊လ၊အဘဉ်တ၊်ကတဲဝ်ကတိ၊အီ၊လ၊-

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

လံဝ်ရ၊လီ၊အံ၊တ၊်ဒုးအိဉ်ထိဉ်အီ၊ခီဖျိကျိဉ်စ့တ၊်ဆီဉ်ထွဲလ၊ တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဲဒီးပှ၊ဂ့၊်ဝီတ၊်မ၊စ၊ဝဲ၊ကျိ၊, တ၊်သုးကျဲ၊ပဉ်လီ၊က့၊ လိ၊်အိဉ်လိ၊်ဆိုး၊လ၊ပှ၊ဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီ၊်ဝဲ၊ဒ၊းနှဉ်လီ၊.

တ၊်ဘိဉ်တလ၊ကွံဝ်အခ၊းဖဲဖိသဉ်ဆ၊ကတိ၊်
Childhood Obesity

(KAREN)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

တ၊်ဘိဉ်တလ၊ကွံဝ်အခ၊းဖဲဖိသဉ်ဆ၊ကတိ၊်လ၊ပှ၊ဂ့၊်ဝီတ၊်မ၊စ၊ဝဲ၊ကျိ၊

တ၊်ဘိဉ်တလၢကွံဝ်အခၢးနှဉ်မ့၊်ဝဲဖဲပှၤတဂၤအိဉ်ဒီးအနိ၊်ခိအသိအပြို၊် အါန့၊်အကြၢးအိဉ်ဝဲန္ဉလီၤ. တ၊်ဘိဉ်တလၢ ကွံဝ်အခၢးဖဲဖိသဉ်အခါဒီးဖဲလိဉ်ဘိသိသိအဆၢကတိ၊်နှဉ်မ့၊်တ၊်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချတ၊်ဂ့၊်ကီဖးဒိဉ်တခါလီၤ. တ၊်ဘိဉ် တလၢကွံဝ်အခၢးဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်ဆူးတ၊်ဆါအါမံၤလၢအအိဉ်ဒီးပှၤတုၤလၢဒိဉ်တုဉ်ခိဉ်ပွဲၤအဆၢကတိ၊်နှဉ်သ့ဝဲလီၤ. တ၊်ဘိဉ်တလၢကွံဝ်အခၢးဖဲဖိသဉ်အဆၢကတိ၊်အယိ, ဒုးအိဉ်ထိဉ်သွံဉ် တ၊်ဆီဉ်သနံးသဟိဉ်အါတ၊်ဆါ (high blood pressure), သွံဉ်ကျိၤ ဆူခိဉ်နူဉ်ပူၤတံဉ်တၢၤ မ့တမ့၊်တဲဉ်အယိ ကလံၤဘဉ်ပှၤ(stroke), သးစံဉ်အိဉ်ပတုဉ် သတူ၊်ကလဉ် (heart attack) တဖဉ်သ့ဝဲလီၤ.

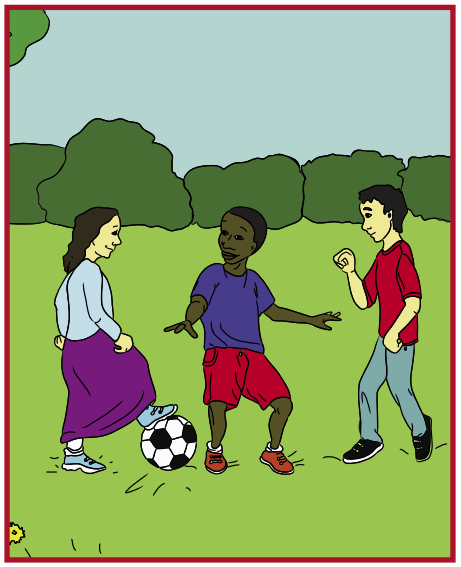
ဘဉ်မနုၤဖိသဉ်တဖဉ်ဘိဉ် မ့တမ့၊်ဘိဉ်တလၢကွံဝ်အခၢးလဲဉ်?

တ၊်ဂ့၊်လၢအမၤညီနု၊်အသးဒီးဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်ဘိဉ်တလၢကွံဝ်အခၢးဖဲဖိသဉ်ဆၢကတိ၊်တဖဉ်နှဉ်မ့၊်ဝဲ-

- နိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤတအိဉ်
- လု၊်လ၊်လၢအအဲဉ်တ၊်ဆ့ဉ်နီၤအိဉ်ဃိအါတလၢ (ဒ် ဆ့ဉ်နီၤကွ၊်TV)
- တ၊်အိဉ်တ၊်အီလု၊်လ၊်လၢအတဘဉ်လိဉ်ဒီးတ၊် အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ
- မိ၊်ပ၊်တဖဉ်မၢဖိတဖဉ်အိဉ်တ၊်အိဉ်အါန့၊်အကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲ

နမၤစၢၤနဖိဒ်သိးသုတဘိဉ်တလၢကွံဝ်အခၢးသ့ဝဲလၢကျဲဒ်လဲဉ် ?

ဖဲဖိသဉ်တဖဉ်ဆံးဒ်းအဆၢကတိ၊်, သိဉ်လိအဝဲသ့ဉ်လၢလု၊်လ၊်ဘဉ်ဃးတ၊်အိဉ်လၢအဂ့ၤလၢတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂိ၊်ဒီးလု၊်လ၊်ဘဉ်ဃးနိ၊် ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤတက့၊်. ဒုးကဲထိဉ်လု၊်လ၊်ဘဉ်ဃးတ၊်အီဉ်လၢ အဂ့ၤလၢတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂိ၊်ဒီး နိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤတဖဉ်ဒ်အမ့၊်တ၊်



လၢနဟံဉ်ဖိယိဖိခဲလၢဝ်ကဘဉ်ပဝ်ဒိဉ်အီၤလိၤဆီဒဉ်တ၊်တက့၊်. ကျဲတနီၤလၢနဟံဉ်ဖိယိဖိအဂိ၊်လၢကဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်အိဉ်မူလု၊်လ၊်လၢအဂ့ၤ, လၢပွဲၤဒီးနိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤအဂိ၊်နှဉ်တ၊် ပဝ်ဖျါအီၤထဲတ၊်ဂ့၊် အခိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒ်လၢအဖိလဝ်အသိးလီၤ.

ဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်အိဉ်ဝးတရံးလၢကဟ့ဉ်နၤ နိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤ-

- မၤန့၊်တ၊်ဆၢကတိ၊်လၢနဟံဉ်ဖိယိဖိခဲလၢဝ်ကပဝ်ဖြဉ်သကိးသးဒ်တ၊်သ့ဉ်ဆၢဖးကတိ၊်အသိးတဘျိဘဉ်တဘျိလၢနိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤ ဒ် တ၊်ဟးလၢခီဉ်, တ၊်လိဝ်ကွဲဖျၢဉ်ထူ မ့တမ့၊် တ၊်ဂဲၤကလံဉ်အဂိ၊်
- ပျဲဖိသဉ်တဖဉ်ဃ့၊်ဒီးလိဝ်ကွဲ.
- ပဝ်ဖြဉ်ထိဉ်နသးဒီးဟံဉ်ဖိယိဖိအဂၤတဖဉ်လၢကရူ၊်နိ၊်ခိတ၊် ဟူးတ၊်ဂဲၤဒ် ဖျၢဉ်ထူ (soccer), ဖျၢဉ်ကွဲဝ် (basketball), မ့တမ့၊် လိဝ်ကွဲလူးဖိဉ်လိဝ်သး (tag).
- ဟ့ဉ်နဟံဉ်ဖိယိဖိကိးဂၤဒဲးဟံဉ်တ၊်မၤလၢနိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤ အဂိ၊်ဒ်အမ့၊်တ၊်ခွဲပျိတ၊်, တ၊်ကျိကရ၊်၊်နိဉ်.
- ဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါနဖိလၢကမၤကွ၊်တ၊်လိဝ်ကွဲအသီလၢ ကိုမ့တမ့၊်လၢနတ၊်အိဉ်ဆိးလိ၊်ကဝီၤပူၤ.
- ပဝ်ပနိဉ်တ၊်ဆၢကတိ၊်လီၤတံ၊်လီၤ ဆဲးဆံးအါလၢနဟံဉ်ဖိယိဖိကကွ၊် TV အဂိ၊်.
- ကဲထိဉ်ဒိတဲဉ်လၢနဖိတဖဉ်ကကွ၊်လိအဂိ၊်ခီဖြိနကစ၊် ဒဉ်နဲ နမၤနိ၊်ခိတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤ.

ဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်အိဉ်ဝးတရံးလၢကဟ့ဉ်နၤတ၊်အိဉ်လၢအဂ့ၤ လၢတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂိ၊်-

- ဒုးအိဉ်နဟံဉ်ဖိယိဖိတ၊်အိဉ်လၢအဂ့ၤ လၢတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂိ၊် လၢပွဲၤဝဲဒီးသ့ဉ်သူဝဉ်သဉ်, တ၊်ဒီးတ၊်လဉ် ဒီး တ၊်ချံဒ် ဘု, ဘုခ့, ဘုကျူဉ် တဖဉ်.
- ဖိအိဉ်သကိးတ၊်တက့၊်. မုဉ်ဘဉ်ဖိသဉ်တဖဉ်အသးလၢကမၤစၢၤတ၊် ဒီးကမၤလိန့၊်တ၊်ဘဉ်ဃးဒီး တ၊်တ့ၤအိဉ်ဖိအိဉ်, တ၊်ကတဲဉ်ကတိၤတ၊်အိဉ်တ၊်အီလၢအဂ့ၤလၢတ၊်အိဉ်ဆူဉ် အိဉ်ချအဂိ၊်နှဉ်လီၤ.
- အိဉ်သကိးတ၊်အိဉ်တ၊်အိတပူၤယိလၢတ၊်အိဉ်စိ၊်နိၤ ခိဉ်ဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတိ၊်ဒ်တ၊်ပဝ်ပနိဉ်အသိးတက့၊်.
- တဲနဖိတဖဉ်လၢကအိဉ်တ၊်ကယိကယီဒ်သိးကဟ့ဉ်အဝဲသ့ဉ် တ၊်ဆၢကတိ၊်လၢကအိဉ်ဘဉ်တ၊်ဘျဲးအိဉ်ဘျဲးအိတက့၊်.
- ဖဲတ၊်အိဉ်အဆၢကတိ၊်နှဉ် ဟးဆဲးတ၊်မၤအဂၤဒ်တ၊်ကွ၊် TV အသိးတဖဉ်နှဉ်တက့၊်.
- ဟးဆဲးတ၊်အိဉ်လၢအခဲလရံဉ်(calorie) , အသိအပြို၊် မ့တမ့၊်အံသဉ်ဆၢ အါတဖဉ် ဒ် တ၊်ဆၢကိ၊်လိ၊် (candy), တ၊်ဆၢထံယုဉ်ဒီးစိဒ၊်(soda pop) , မ့တမ့၊် ကိဉ်ဆဲးသိကဘျံးဒံး (chips) တဖဉ်.

- နဖိတဖဉ်မ့၊်တသဉ်ဝံၤန္ဉဉ်, တဘဉ်မၢဆူဉ်အအိဉ်တ၊်အိဉ်တဂ့ၤ. နဖိမ့၊်ဂ့၊်လိဝ်လၢကအိဉ်တ၊်ဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတိ၊်ဒ်အကြၢးအိဉ်ဝဲအသိးန္ဉဉ်, ယုမၤန့၊်ကသံဉ်သရဉ်အတ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးလၢတ၊်အံၤအဂ့၊်တက့၊်.
- ပဝ်ပနိဉ်လၢနကလဲၤအီဉ်တ၊်လၢတ၊်အိဉ်အချကျးပူၤ (fast food) တန္ခံသုတအါန့၊်ထဲတဘျိဧၤတက့၊်.
- ဟးဆဲးတ၊်သူတ၊်အိဉ်ဒ်အမ့၊်ခိဉ်ဖးမ့တမ့၊်တ၊်စံဉ်ညီဉ်လၢဖိသဉ်တဖဉ်အဂိ၊်တက့၊်.
- ဒုးအိဉ်နဖိတဖဉ်လၢတ၊်ဆၢ ဒ်တ၊်ဆၢကိ၊်လိ၊် (candy) အသိးတဖဉ်တန္ခံထဲတဘျိဧၤတက့၊်. ဒုးအိဉ်ကိးနံၤဖဲးတဂ့ၤ.

အိဉ်တ၊်အိဉ်လၢအအိဉ်ဒီးတ၊်နှ၊်ဂံ၊်နှ၊်ဘါ(diet)အကလုဝ်လၢအဂ့ၤလၢပတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအဂိ၊်.

- အိဉ်တ၊်အိဉ်အကလုဝ်ကလုဉ် ယုဉ်ဒီးသ့ဉ်သူဝဉ်သဉ်ဒီးတ၊်ဒီးတ၊်လဉ်သံကစဲဉ်အါအါ.
- ကျဲစၢးဟးဆဲး မ့တမ့၊်ပဝ်ပနိဉ်လၢနကအိဉ်ထဲတဆံးတက့၊်ဧၤ တ၊်အိဉ်တဖဉ်လၢအမ့၊် ကိဉ်ဆဲးသိကဘျံးဒံး (chips), ခူခံၤ (cookies), treats, တ၊်ဆၢကိ၊်လိ၊် (candies) , ထီပး (butter), မါကူရံ(နှ်)(margarine), မ့ယနှး(ဇိ) (mayonaise), အံသဉ်, တ၊်အိဉ်ဆဲးသိ (fried foods) တဖဉ်, ice cream, sherbet, ဒီး စိဒ၊်တ၊်ဆၢထံ (sodas) တဖဉ် လၢနဟံဉ်ဖိယိဖိအိဉ်အီဝဲ.