

ទារកទាំងឡាយ:

- ▲ **ចាប់ពីកែតមក: ថ្ងៃរួចទារកម្មការបញ្ចោដោ: ១ ទីកន្លែងមាយគិតុលីបំបុត្តិ ។ ឬអូករួចទារកម្មការបញ្ចោដោ: ឱ្យ្យាប្រជុំទីកន្លែងមាយគិតុលីបំបុត្តិ ។ ចូរបង្កើតាលិត់ទារកម្មការបញ្ចោដោ: ឱ្យ្យាប់សលមានជាតិដែកប្រើបង្រឿន ។ ចូរបង្កើតាលិត់ទារកម្មការបញ្ចោដោ: ឱ្យ្យាប់សលមានជាតិដែកប្រើបង្រឿន ។**
  - ▲ **ពិភាក្សាយុទេវខោខែ: ចាប់ដើមឲ្យសេរយ៉ាទារក មានជាតិដែកទិន្នន័យ និងបំទ្រួតនូវការបញ្ចូលសេរយ៉ាទារក ឱ្យបាន យ៉ាងតិច ហុកសំលៀអាយុយ៉ាស្តា ។ អ្នករាជលាយរាជាណាចក្រកម្ពុជានឹងសេរយ៉ាទ្រួតនូវការបញ្ចូលសេរយ៉ាទារក ឱ្យបាន យ៉ាងតិច ហុកសំលៀអាយុយ៉ាស្តា ។ ឯករាជលាយរាជាណាចក្រកម្ពុជានឹងសេរយ៉ាទ្រួតនូវការបញ្ចូលសេរយ៉ាទារក កំណត់ខ្លួន !!**
  - ▲ **ពិភាក្សាយុទេវខោខែ: ចាប់ដើមឲ្យសាទ់សំរាប់ទារក, សេរយ៉ាទារក ឱ្យបាន យ៉ាងតិច និងបំផុត កិសាទ់មិនមាន លាយបំពុំជាមុនជាតិ បុច្ចិទលដិជីថ្វីយៈ ។ អ្នករាជលាយរាជាណាចក្រកម្ពុជានឹងសេរយ៉ាទ្រួតនូវការបញ្ចូលសេរយ៉ាទារក កំណត់ខ្លួន !**



ក្រសួងពេទ្យ



# ទាហរណ៍មុខភាពរបស់ខ្លួន

ឧបមាសារដែលមិនអាចពេញមួយឡើង សំរាប់អ្នក បច្ចុនអ្នក	
	ភាពារក្រីក តែមួយប៊ូតិ៍ ទីកន្លែង ទីកន្លែងក្នុង ទីបុងគាន់
	ថ្ងៃកត់វា សំណុំកិច្ច ត្រូវបាយ
	ឱ្យ(គុយទារ) ឱ្យសំបាយត្រា ឱ្យសំបាយសាត់ ទីកន្លែង
	ឱ្យណាស់ទិន្នន័យ ទីបុង ឱ្យណាស់ ទីកន្លែងឈើ
	សាទ់មាន់ បាយ ប្រកាល ទកស្វែនឈើ ទីកន្លែង

**នរោម្យារៈ:** ចូរទុកប្លឹងគ្រាប់ និងចូលដំណើរការជាតិដៃក ព្យួរតុកដីដកកុងកេង ។  
ការអំពូលប្រាប់ប្រើប្រាស់ដែលការពារជាតិដៃកប្រើប្រាស់ គារបណ្តុះបណ្តុះអ្នកកុល ។ គ្រឿងកំច្ចាប់ជាតិដៃកបំផឺទៀត ១០គ្រាប់  
បានសម្រាប់កន្លែកកុល ។



# ជាតិដែកដើម្បីយាមខាំង



នេះជាទីផ្លារបស់ខ្ញុំ: \_\_\_\_\_

## អ្នកនិងទារកអ្នកត្រូវការជាតិដៃក

## ហេតុអ្នកចានជាតុប្បរការជាតិដៃក?

អុកត្រូវការជាតិដែរ ដើម្បីរក្សាយាមច្បាញខ្លាំង ។ សេចយាមអូកមានជាតិដែរក៏បី  
អុកអាចមានក្នុងយាមក្រហម ។ ក្នុងយាមក្រហម អាមេរិកច្បាប់អូក ប្រកនអុក៖

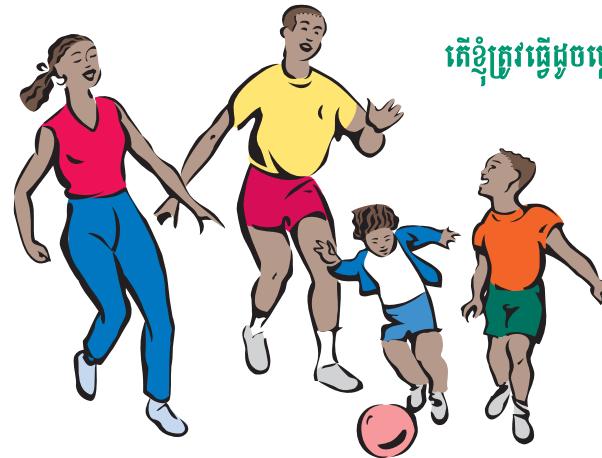
- ▲ សេរីស្តាំង,អស់កម្មាំង ហើយខ្សោយ,ធ្វើឲ្យមិថែា ។
  - ▲ បិតាកាតបានតិច ។
  - ▲ មិនសុវត្ថភាពដំ ។
  - ▲ តាមប័ណ្ណ,ឲ្យនឹងឱ្យ ហើយលើក្បាលព្រៃន ។
  - ▲ ពិធាករូបនស្ថ្រី ហើយធ្វើកិច្ចការសារបាយប្រើការរៀងមិនបានល្អ ។  
ប៉ុណ្ណោះដើម្បី កន្លែកគារការពិធាករូបទៅ ហិរញ្ញបាលសរុក ។



## ពើខ្មែរដើរដូចមេច ដើម្បីបានទទួលជាតិដៃកក្រប់

គ្រោះ នៃសំរាប់ខ្ញុំ និងគ្រូសាខ់ខ្ញុំ?

ជាតិដែកជាតិជាមានបានគ្នា  
ដែលគេរកយើងឱ្យមាននៅក្នុងមួយ  
អាហាររូបភ័ណ្ឌខ្លះ ។ ហើយតាក់អាហារ  
មានជាតិដែកប្រឹច អាមេរិយោអ្នក  
ទិន្ន្រ័ត្តសារ អ្នកមានសុខភាព  
ហើយនិងមានអាមេរិយោជីវិ៍!



## មុខាមារធ្វើឱ្យដោះ មានជាតិដែកពិច!

ក្រុចប័ណ្ណារាជធានសំ ផ្លូវនិភ័យដោយ ដូចជាលីមិន, យេរោតិតិ និងការងម គឺមានជាតិដែកកិច្ចក្រុង ពាណិជ្ជកម្ម ។ ទៅសង្គមនៃសំណើនេះ និងការងមនៃប្រជាធិបតេយ្យ គាន់លាស់ សំងារដែលមិន អាមិនឡើង

ធនការ នាយកដ្ឋាន នាយកបណ្តុះបណ្តាល នាយករាជការ នាយកបណ្តុះបណ្តាល នាយករាជការ  
ធនការ ឱ្យបង្កើតជានេះគោលព័ត៌មានបច្ចុប្បន្ន អាមេរិកសាស្ត្រអូរក្រុងសាធារណរដ្ឋបាល ឱ្យបង្កើតជានេះដើម្បីរារាំងដឹងទៀត  
ក្នុងការបង្កើតជានេះ នាយកបណ្តុះបណ្តាល នាយករាជការ នាយកបណ្តុះបណ្តាល នាយករាជការ

- ▲ ចាប់ផ្តើមបង្រៀនទានកម្មក ព្យារ៉ីតិដី ប្រែហេលអាមុំខែ ។ បន្ទាន់ចកលួយច្បាប់ទានកម្មកដីតិដីបង្រៀនទានកម្មក ព្យារ៉ីតិដី ។ ក្នុងតាមប្រព័ន្ធដែលជីវិតដោះពីរ ព្យាយកភាពរាយឯម្មាយស្ថាំ គិតជីវិតដោះប្រព័ន្ធឌាស់ ។ ពួកវាអិនយោបាយទេ នៅពេលបាយ ។
  - ▲ បន្ទាន់ពិតិទិនអ្នកគ្រប់អាមុំយុខបានក,ត្រូវព្យារ៉ីតិដីកដោះគ្រឿមតែពីរទេ នៅថ្ងៃទាំងនេះ មិនត្រូវព្យារ៉ីតិដីដែលពិតិទិនអ្នកគ្រប់អាមុំយុខបានក ។ មិនត្រូវព្យារ៉ីតិដីដែលពិតិទិនអ្នកគ្រប់អាមុំយុខបានក ។

# រូបភាពរដ្ឋបាល

ចូរព្រឹសយកម្មអាជារទាំងនេះ ដើម្បី ឈ្មោះជាតិនៃក្រុង:

ଲ୍ଲବ୍ଧାଶ

- ▲ សាប់គោ,សាប់ឆ្លក
  - ▲ សាប់គោ បូឌីមាន់
  - ▲ សំណុតអិន(ភីនីតុ,ហ្មាតាន់សុ,យិដិន,លិមា,ថ្វក,ទ្រួនជិល)
  - ▲ សំណុតអិនជាមួយសាប់ខ្លាត់តិច
  - ▲ គ្រឿងិន
  - ▲ សេរីយ៉ែ WIC គ្រប់យ៉ាង
  - ▲ សេរីយ៉ែដ្ឋានជាអ្វែក ដែលលាយជាមួយជាតិដៃក(ចូរមិលផ្ទាក)
  - ▲ សេរីយ៉ែទាក់ដែលមានជាតិដៃក



四

- ▲ សាប័មាន់,turkey
  - ▲ ត្រី,ធុណាកំបូង,ក្រពិស,ត្រី
  - ▲ ចុហូ
  - ▲ ពោត បុរីមួយទៅទីទូរ,មានជាតិខ្លះ(ចុរមិលដ្ឋាក)
  - ▲ បាយបុព្ទៃស្តាមានជាតិខ្លះ(ចុរមិលដ្ឋាក)
  - ▲ នំបុង,មានជាតិខ្លះ(ចុរមិលដ្ឋាក)
  - ▲ សិកពណិខែវរព្រឹង(សិណាបាប,ភាស,ខ្លួន,ជាសាស្ត្រ,ភិសនភាពារនេវក្នុងពួក ដាក់មួយមានជាតិដែល)
  - ▲ ទិកដែលឈើក្រុម,ដែលឈើក្រុម



ទារកេខែម៉ានប្រព័ន្ធឌីជីថលសាច់ផ្លូវ, មួយបសមូត្រិ, ចុងក្រោម បុរាណ ។

ກາຣຕິຕະໂດຍ ຖາຕີໄຟກ

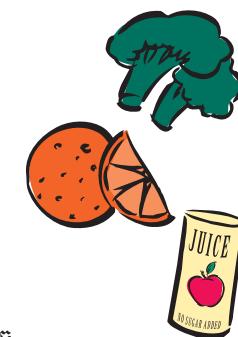
## ចារិកភាពអាមេរិកដែលបានដាក់ស្តី ជាថម្ជម្ភាបារដោយតួនាទីផែក

ជំរដាក់តិចស្តី ជូយរាងការយុទ្ធសេខ្លួន ព្រៃដាក់ដែក ។ ចូលបរិភោគអាហារជំរដាក់តិចស្តី ពេលអកប្រើបានការអាហារមានជាក់ដែក បច្ចុប្បន្នរាជធាយកា ។ ឧទាហរណ៍៖

- ▲ ដីកទិកធ្វើក្រុចពាកសាត់មួយកែវ ជាមួយនឹងសេរីយុទ្ធភាពការស្រស់ស្របពេលព្រៃក
  - ▲ ចំណុចសំណុកជាមួយនឹងបែងចែងៗ
  - ▲ ដាក់សាច់សាយទៅលើចានូ
  - ▲ ទ្វារកអក នវទិកធ្វើលើជាមួយសេរីយុទ្ធភាពការស្រស់ស្រប

ມາທາເຜີ່ອຜາກີຂະໜາກີ:

- ▲ ບໍ່ໄດ້-ຝ່າງັນ,ເບັ້ນເທົ່າ: ປະກອກກາລີ, ຜູ້ໄສສຸ່, ໂສຸ່, ເມືລັກໂຮັດ
  - ▲ ເຜົ່າເມີຍ-ງົງບີ, ປຣະລັກຄໍສຽງເມັງກັນ, ສູງເມຍ, ລູ້ນິ, ປຸງບັນຍິ, ປຸດເບົວ
  - ▲ ຕົກເຜົ່າເມີຍ-ງົງບີເພົາສາກົດ, ປຸງບັນຍິ, ເບັ້ນເທົ່າ: ປຸງມູນ, ປຸງເສົ້ບ, ຮິນຕິກເຜົ່າເມີຍ WIC ຮຳພັກສົ່ງ



ការពិពណ៌នាជាម្ចាស់បច្ចុនទេស

- ▲ ចូរអាក់សាច់ថែមចង្វារទៅនិងមួយអាមេរិកជាប្រជាជាតិដែលជាមួយនឹងមួយអាមេរិកជាប្រជាជាតិ ។ សាច់មួយចំនួនតុប គឺរាយឯកសំរាប់សុខភាពអ្នក ។ ចូរខ្សោយវិភាគតាមសាច់មានខ្លាថ្មីតិច ។
  - ▲ ការចំណុចមួយអាមេរិកលើខ្លួនដែក, ឆ្នាំដី បុខ៊ែវ(មួយឆ្នាំដីខ្លួន)។  
ការចំណុចមួយអាមេរិកនៅក្នុងខ្លួនដែកស្ថិតិ បន្ទូលជាតិដែកទៅក្នុងមួយ ឡើត ។
  - ▲ ជាក់ស់ណុកសុត្រគ្រប់ប្រើប្រាស់ថាមពេល នៅក្នុងទីក្រុងគ្របាក់ មួយនិងចំណុចរវាទ ។ មាក់ទីក្រុងគ្របាក់ថាមពេល ហើយជាក់ទីក្រុងគ្របាក់ ដើម្បីចំណុចសៃណុក ។ ពេលនោះ ឱនអ្នកនឹងទូលាយកចាតិដែកបានប្រើប្រាស់និងណុក ។



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** Iron for Strong Blood

**Size:** 16.5 x 9

**Paper stock:** 60# text Sterling gloss white

**Ink color:** 4-color process

**Special instructions:** Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

**DOH Pub #:** 961-194