

3. សុខនិយាយដំណើរការផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកអាហារ
គោលសំខាន់ក្នុងការផ្តល់សេវាកម្មអាហារត្រូវមិនអោយ
អាហារដែលចម្អិនរួចហើយត្រូវប្រឡាក់ប្រឡូសដោយ

- មិននិយាយស្តី រឺក្អក កន្ត្រាស់ ដាក់អាហារ
- ការចាប់ភាជនៈអោយបានត្រឹមត្រូវតាមវិធីចាប់
(តាមរូបភាព)
- ការចាប់ស្លាបព្រា សម ចាប់ដងប៉ុណ្ណោះ
- ការផ្តល់សេវាកម្មកែវទឹក ដោយចាប់ទាបជាង
ពាក់កណ្តាលកែវចុះមកក្រោម
- ការផ្តល់សេវាចាយបាយ បានសម្បូរ ត្រូវមិនអោយម្រាម
ដៃប៉ះត្រូវត្រង់ផ្នែកដែលដាក់អាហារ



4. សុខនិយាយដំណើរការលក់អាហារ

- ទុកដាក់បិទអាហារមិនអោយ
ការប្រឡាក់ប្រឡូស ដោយទុក
ក្នុងទូដែលផ្នែកខាងមុខត្រូវមាន
ផ្ទាំងកញ្ចក់បិទបាំង
- ប្រើវ៉ែត ស្លាបព្រា រឺឧបករណ៍
តាមចាប់អាហាររឺជួស



5. សុខនិយាយដំណើរការមើលថែសំអាតក្នុងរាន

- ល្អែងសំអាត ជូត លាង បន្ទប់ចុងភៅ បន្ទប់
ទទួលទានអាហារជានិច្ច
- គួររៀបចំតុអាហារក្រោយពេល
ដែលម៉ឺងទទួលទានរួចភ្លាមៗ
- ថែសំអាតបន្ទប់ទឹកអោយបាន
ស្អាតជានិច្ច



HEALTH NETWORK
TOWARDS ASEAN COMMUNITY

**សុខវិទ្យា
អ្នកប៉ះពាល់អាហារ**



អ្នកប៉ះពាល់អាហារគឺជានរណា ?

ចុងភៅ/អ្នកធ្វើម្ហូបអាហារ

អ្នកបំរើសេវាកម្មអាហារ

អ្នកលក់អាហារ



អ្នកប៉ះពាល់អាហារ អាចចម្លងមេរោគទៅកាន់អ្នកបរិភោគបានដោយ

1. ជាយានរបស់រោគ ពេលគឺ អ្នកដែលមានមេរោគនៅក្នុងខ្លួនតែមិនសំដែងអាការៈក៏អាចចម្លងរោគទៅកាន់អាហារបានដូចគ្នានិងអ្នកដែលមានរោគនិងមានអាការរោគ
2. ជាគគដែលលចនឆងងននមមដៃ សំ ទឹកកក់ ដូចច
 - អាការៈរាករូស ចុកពោះ គ្រុនពោះរៀន ឆ្លងតាមដៃរបស់ អ្នកចាប់អាហារបាន ប្រសិនបើលាងដៃមិនបានស្អាត រឺ មិន បានលាងសំអាតដៃដោយសាប៊ូក្រោយពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក
 - កើតផ្តាសាយ របេង ដែលជាគមមងងមសំ ទឹកកក់របស់អ្នកជំងឺ ពេលនិយាយស្តី រឺក្អក កន្ត្រាស់ដាក់អាហារធ្វើអោយកើតការចម្លងទៅកាន់អាហារបាន
3. តាមមុខរបួស អ្នកចាប់អាហារដែលមានដំបៅ បួស ខ្លះមេរោគអាចប្រឡាក់ជាប់អាហារក្នុងការត្រៀម-ចម្អិនបាន

សុខវិទ្យាផ្ទាល់ខ្លួន របស់អ្នកចាប់អាហារ

អ្នកចាប់អាហារត្រូវមានការបដិបត្តិខ្លួនដំត្រឹមត្រូវដូចជា

1. ការបដិបត្តិខ្លួនអោយមានសុខភាពល
2. សុខនិស័យដ៏ល្អក្នុងការផ្សំគ្រឿងចម្អិននិងលក់អាហារ

1. ការបដិបត្តិខ្លួនអោយមានសុខភាពល្អៈ

1. ងូតទឹកជម្រះរាងកាយរាល់ថ្ងៃ កក់សក់យ៉ាងតិចក្នុងមួយសប្តាហ៍ពីរដង ជាពិសេសដៃត្រូវល្អែងរក្សានិងសំអាតអោយបានស្អាតជានិច្ច



2. ទទួលទានអាហារដែលឆ្អិនស្អាតក្នុងបរិមាណគ្រប់គ្រាន់

3. ពេលឈឺថ្នាត់គួរប្រឹក្សាពេទ្យព្យាបាលអោយជា និងគួរមានការត្រួតពិនិត្យរាងកាយប្រចាំឆ្នាំ



2. សុខនិស័យដ៏ល្អក្នុងការផ្សំគ្រឿងនិងលក់ម្ហូបអាហារ

1. ត្រៀមអោយស្រេចមុនពេលចូលទៅធ្វើអាហារ

- អ្នកចម្អិន អ្នកបម្រើសេវាកម្មត្រូវស្លៀកពាក់អោយបានស្អាតបាតពាក់អាវដៃវែងពាក់អាវការពារប្រឡាក់ពណ៌សពាក់មួករឺឧបករណ៍បិទសក់
- លាងដៃអោយបានស្អាតមុននឹងធ្វើអាហារ
- កាត់ក្រចកអោយខ្លីបើមានដំបៅដៃត្រូវប្រញាប់ព្យាបាលរឺបិទបង់បិទដំបៅ

ម្ហូបអាហារស្អាតត្រូវតាមគោលការអនាម័យ



2. សុខនិស័យដ៏ល្អក្នុងការត្រៀម - ចម្អិនអាហារ

- ត្រៀម ចម្អិនអាហារអោយខ្ពស់ពីដីប្រមាណ 60 ស.ម. ប្រើក្រណាត់ដែលស្អាតបិទមាត់រាល់ដងពេលដែលក្អកកណ្តាស់ បើត្រូវការភ្ជក់អាហារខណៈចម្អិនអោយដួសដាក់បានរឺប្រើស្លាបព្រាភ្ជក់ផ្សេងទៀត
- ត្រៀម ចម្អិនអាហារអោយស្អាត លាងមុនចម្អិនរឺចម្អិនអោយបានឆ្អិនជានិច្ច