

# Myanmar International School Yangon

## Healthy Eating Policy



**Approved by:** Ei Ei Zin (Board of Directors)

**Date:** 2nd August 2023

**Last reviewed on:** October 2025

**Next review due by:** October 2027



## ၁။ နိဒါန်း

MISY သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးရန်နှင့် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့စားသောက်သော အစားအစာများနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယင်းကို ဤ 'တစ်ကျောင်းလုံးဆိုင်ရာ အစားအစာမူဝါဒ' (Whole School Food Policy) တွင် ပြဌာန်းထားသည့် အစားအစာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုများမှတစ်ဆင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

## ၂။ အစားအသောက်ဆိုင်ရာမူဝါဒ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဆိုင်ရာမူဝါဒ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်များမှာ-

၁။ သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောထားအမြင်များကို ပျိုးထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ တစ်နေ့တာ ကျောင်းတက်ချိန်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ ရွေးချယ်စရာများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

## ၃။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

အစားအစာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို Key Stage အလိုက် သင့်လျော်သည့် အကြောင်းအရာ များဖြင့် သင်ကြားပေးပါသည်။

ဤအကြောင်းအရာများကို လူမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးပညာ (PSHE)၊ သိပ္ပံ (Science) နှင့် ကာယပညာ (PE) ကဲ့သို့သော ဘာသာရပ်နယ်ပယ်အသီးသီးမှတစ်ဆင့် ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးပါသည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းဆင်းချိန်ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ (After School Activities) တွင်လည်း ဟင်းချက်သင်တန်းများနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ အတန်းများကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။

## ၃.၁။ သင်ကြားမှုနည်းစနစ်များ

ထိရောက်သော သင်ကြားမှုဖြစ်စေရန် ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို နားလည်သဘောပေါက်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် လိုအပ်သည့်အပြင်၊ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောထားအမြင်များကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာစေရမည်။ စာသင်ခန်းအတွင်း ကျင့်သုံးသော သင်ကြားမှုနည်းစနစ်များသည် ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင် သင်ယူနိုင်သည့် (Participatory Learning) အခွင့်အလမ်းများစွာကို ဖော်ဆောင်ပေးထားပြီး ယင်းတို့တွင် အကြောင်းအရာများကို အခြေအတင် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်၍ သင်ယူခြင်းနှင့် လက်တွေ့ချက်ပြုတ် သင်ယူခြင်း အတွေ့အကြုံများ ပါဝင်ပါသည်။

### ၃.၂။ စံနမူနာပြု ဦးဆောင်ခြင်းနှင့် ဝန်ထမ်းများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း

ဆရာ/ဆရာမများ၊ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ကျောင်းနာပြုစုသူများသည် အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်သည့် ကျောင်းသားများ၏ ဗဟုသုတ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားအမြင်များအပေါ် လွှမ်းမိုးလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန် အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ကျွမ်းကျင်စွာပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာ သည် ဝန်ထမ်းများအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာရွေးချယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပေးအကြောင်းကြားရန် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လိုအပ်ပါက စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ကြားနေသော ဆရာ/ဆရာမများကိုလည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာပေး ပို့စတာများကိုလည်း ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း ဧရိယာတွင် ချိတ်ဆွဲထားရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

### ၃.၃။ စာသင်ခန်းသို့လာရောက်သည့်ညွှန်ညွှန်များ

MISY သည် အတန်းပိုင်ဆရာများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရာတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာ၏ ပါဝင်ကူညီမှုကို တန်ဖိုးထားသကဲ့သို့ ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖိုးတန်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ စာသင်ခန်းသို့ လာရောက်ကြသည့် ညွှန်ညွှန်များ၏ တင်ပြချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်း၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ် သင်ကြားမှုပုံစံများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ ကျောင်း၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသို့ လာရောက်သူများ၏ အချက်အလက်များကို အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးပြီး ၎င်းတို့ ပြောကြားမည့် အကြောင်းအရာများသည် ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်မှု ရှိစေရန် သေချာစွာ ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

### ၃.၄။ မှီငြမ်းမှုများ

PSHE (လူမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးပညာ) ဘာသာရပ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံကို သင်ကြားရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အခြားသော ဘာသာရပ်နယ်ပယ်များရှိ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ကြားမှုများနှင့် အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုစေရန် ရွေးချယ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

### 3.5 ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း အစားအသောက်များထောက်ပံ့ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်း၏ မုန့်ဈေးတန်း (Canteen) သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံကို အားပေးထောက်ခံပြီး ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာ/ဆရာမများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို သင့်တင့်သောဈေးနှုန်းဖြင့် ပံ့ပိုးပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ မုန့်ဈေးတန်းကို အသုံးပြုကြသော ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် နေ့စဉ်ရွေးချယ်စရာ အမျိုးမျိုးကို ပြင်ဆင်ပေးထားပါသည်။ အဆိုပါ အစားအစာများကို ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများက စီးပွားဖြစ်

အစားအသောက် သန့်ရှင်းရေးစံနှုန်းများ (Commercial Food Hygiene Standards) နှင့်အညီ ပြင်ဆင်ထားသော မီးဖိုချောင်တွင် ချက်ပြုတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်ဈေးတန်း မန်နေဂျာသည် ကျောင်းသားကောင်စီ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီနှင့် အခြားသော ကျောင်းအသင်းအဖွဲ့များနှင့် လက်တွဲ၍ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း (Recycling)၊ ပလတ်စတစ်လျှော့ချခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုအလေ့အထများကို မြှင့်တင်ခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

**ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းတွင် သုံးဆောင်နိုင်သည့်အစားအစာသာဓကများမှာ-**

**မနက်စာ**

မုန့်ဟင်းခါး

ကြက်ဥအသားညှပ်ပေါင်မုန့်(သက်သတ်လွတ်)

တူနာအသားညှပ်ပေါင်မုန့်

ကြက်ဥထမင်းကြော်

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

**နေ့လည်စာ**

ငါးချိုချဉ်ကြော်

ကြက်ကုန်းဘောင်ကြော်

ပန်းဂေါ်ဖီကြော်(သက်သတ်လွတ်)

တုန်ရမ်းဟင်းချို(သက်သတ်လွတ်)

မြင်းခွာရွက်သုတ်(သက်သတ်လွတ်)

စပါကတီ

မို့ဟင်းချို

ကြက်သားဟမ်ဘာဂါ

ကြက်ဥမွှေကြော်

**မုန့်နှင့် အချိုရည်များ**

သံပုရာဖျော်ရည်

နာနတ်သီးဖျော်ရည်

ဒိန်ချဉ်

သစ်သီးစုံ

အသီးအရွက်ကော်ပြန်ကြော်

ဖက်ထုပ်ကြော်

**၄.၁။ သရေစာ စားသုံးခြင်း**

သရေစာများသည် လူငယ်များ၏ နေ့စဉ်စားသောက်မှုပုံစံတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပြီး မျှတသော အာဟာရဓာတ် ရရှိစေရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်သည်ကို ကျောင်းအနေဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မုန့်စားဆင်းချိန်များတွင် အဆီဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ် မြင့်မားစွာပါဝင်သော သရေစာများကို စားသုံးခြင်းအား ကျောင်းက အားမပေးပါ။

ကျောင်းသားများနှင့် မိဘများအနေဖြင့် ကျောင်းသို့ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများကိုသာ ယူဆောင်လာရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

**၄.၂။ အစားအစာကို ဆုလာဘ်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်း**

ကျောင်းအနေဖြင့် အချို့မုန့်များ သို့မဟုတ် သကြားနှင့် အဆီဓာတ် မြင့်မားစွာပါဝင်သော အခြားအစားအစာများကို ပံ့ပိုးစားသုံးခြင်းအား အားမပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ကောင်းမွန်သော အပြုအမူ၊ ပညာရေး သို့မဟုတ် အခြားသော အောင်မြင်မှုများအတွက် ဆုလာဘ်အဖြစ် ပေးအပ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါသည်။ ကျောင်းတွင် အပြုသဘောဆောင်သော တွန်းအားပေးမှု အတွက် အခြားနည်းလမ်းများကိုသာ အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ချီးကျူးစကား ပြောကြားခြင်း၊ House points ပေးခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ကျောင်းပိတ်ရက် လက်ဆောင်များအဖြစ်လည်း ကျောင်းသားများကို အစားအသောက်များ ပေးဝေခြင်း မပြုရပါ။

နှစ်ကုန်ပါတီများ၊ ကျောင်းကပွဲများ နှင့် ရုပ်ရှင်ပြပွဲများ ကဲ့သို့သော ထူးခြားသည့် အခမ်းအနားများအတွက် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို သက်ဆိုင်ရာ ဌာနမှူးများ နှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်း၍ လျှော့ပေါ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွေးချယ်စရာများကို ဆက်လက်စီစဉ်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး စားသုံးရန် တိုက်တွန်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများ၏ မွေးနေ့များတွင် မိဘများအနေဖြင့် 'မိဘလက်စွဲစာအုပ်' (Parent Handbook) ပါ အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတိုင်း အစားအသောက်များ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

**၄.၃။ သောက်သုံးရေ**

ကျောင်းတွင် သောက်သုံးရေကို အခမဲ့ စီစဉ်ပေးထားပါသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ရေသန့်ဗူးများကို ယူဆောင်လာရမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းတွင်းရှိ သောက်ရေသန့်စက် များတွင် ရေဖြည့်၍ သုံးစွဲရမည် ဖြစ်ပါသည်။

## ၅။ အစားအသောက်များကို ကျောင်းသို့ယူဆောင်လာခြင်း

### ၅.၁။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ

ကျောင်းဝင်းအတွင်း ဆောင်ရွက်ခွင့်ရရှိရန်အတွက် အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် သင့်လျော်သော အစားအသောက် သန့်ရှင်းရေးသင်တန်းများ တက်ရောက်ပြီးစီးကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများသည် သတ်မှတ်ထားသော အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ နှင့် ကိုက်ညီကြောင်း ခိုင်လုံစွာ ပြသနိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

### ၅.၂။ အိမ်မှယူဆောင်လာသော နေ့လယ်စာများ (Packed lunches)

ကျောင်းသားမိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံကို အထောက်အကူပြုမည့် နေ့လယ်စာထမင်းဗူးများကို ပြင်ဆင်ပေးပို့ရန် ကျောင်းက တိုက်တွန်းအားပေးပါသည်။ ဤအချက်ကို ပညာသင်နှစ်အစတွင် ပြုလုပ်သော 'ဆရာမိဘတွေ့ဆုံပွဲ' အခမ်းအနားတွင်လည်းကောင်း၊ ပညာသင်နှစ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပြုလုပ်မည့် 'မိဘများနှင့် ကော်ဖီသောက်ရင်း ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပွဲ' (Parent coffee morning) အစီအစဉ်များ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်လည်းကောင်း အလေးပေးနှိုးဆော်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

### ၅.၃။ အပြင်မှ အစားအစာ မှာယူခြင်း (Food deliveries)

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း ပြင်ပဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံမှ အစားအစာများကို မှာယူစားသောက်ခွင့် မပြုပါ။ အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် (Secondary) ကျောင်းသားများအတွက် မွေးနေ့ပွဲကဲ့သို့သော ထူးခြားသည့် အခမ်းအနားများတွင်မူ သက်ဆိုင်ရာ ဌာနမှူး နှင့် ကြိုတင်တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး ခွင့်ပြုချက် ရယူနိုင်ပါသည်။

## ၆။ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော စားသောက်မှုပုံစံများ

### ၆.၁။ လူမျိုးစုနှင့် ဘာသာရေးအုပ်စုများအတွက် အထူးစားသောက်မှုပုံစံများ

ကျောင်းအနေဖြင့် အစားအသောက် အမျိုးအစားစုံလင်စွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေသော်လည်း၊ လက်ရှိအချိန်တွင် ဟာလာလ် (Halal) သို့မဟုတ် ကိုရှာ (Kosher) အစားအစာများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။

### ၆.၂။ သက်သတ်လွတ်နှင့် ဗေဂန်စားသုံးသူများ

ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းတွင် နေ့စဉ်နေ့လယ်စာအတွက် သက်သတ်လွတ် (Vegetarian) ဟင်းလျာကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးထားပါသည်။ ကျောင်းအနေဖြင့် ဗေဂန် (Vegan - တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်း လုံးဝမပါသော) စားသောက်မှုပုံစံကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်း မရှိသော်လည်း၊ အထူးအခမ်းအနားများအတွက် ဗေဂန်ဟင်းလျာ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ညှိနှိုင်းစီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

## ၆.၃။ အစားအစာဓာတ်မတည့်မှုနှင့် အစားအစာ လက်မခံနိုင်မှု

အစားအစာဓာတ်မတည့်မှု (Allergies) ရှိသော ကျောင်းသားများ၏ အချက်အလက်များကို ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ် တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားရှိပြီး၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာက ထိုကလေးကို သင်ကြားပေးနေသည့် ဆရာ/ဆရာမများအားလုံး သိရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုများရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ဌာနမှူး (Head of Section) သည် အဆိုပါအတန်းရှိ ကျောင်းသားမိဘများထံသို့ အကြောင်းကြားစာ ပေးပို့သွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ထမင်းဗူးများ သို့မဟုတ် သရေစာများတွင် အဆိုပါ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေသော အစားအစာများကို ထည့်သွင်းခြင်း မပြုရန် အသိပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

## ၇။ အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

အစားအသောက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် သင့်လျော်သော အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များသည် တည်ခင်းဧည့်ခံမည့် အစားအစာအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပြီး လုံလောက်သော သိုလှောင်မှုနှင့် ဆေးကြောသန့်စင်မှုဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံ/ပစ္စည်းကိရိယာများ ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်သူများအနေဖြင့် သင့်လျော်သော အစားအသောက် သန့်ရှင်းရေးသင်တန်းများ တက်ရောက်ပြီးစီးရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင့်လျော်သော ကိရိယာများနှင့် အကာအကွယ်ပေးသည့် ဝတ်စုံများ ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် မည်သည့်အန္တရာယ်ကိုမဆို ကြိုတင်ဖော်ထုတ်ပြီး စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။

## ၈။ အစားအသောက်နှင့် စားသောက်မှုပတ်ဝန်းကျင်

ကျောင်းတွင် ဝန်ထမ်းကိုယ်စားလှယ်များ၊ ကျောင်းသားရေးရာတာဝန်ခံများ (Heads of Pastoral Care)၊ မူလတန်းကျောင်းအုပ်၊ အငယ်တန်းကျောင်းသားကောင်စီ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ အထက်တန်းကျောင်းသားကောင်စီ ကိုယ်စားလှယ်၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာနှင့် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီ၏ အကြီးအကဲတို့ တက်ရောက်သည့် လစဉ်မုန့်ဈေးတန်းကော်မတီ အစည်းအဝေးကို ကျင်းပပါသည်။

### ၈.၁။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

မိဘများအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုမူဝါဒကို နှစ်စဉ်ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် အစီအစဉ်သို့ တက်ရောက်ရန်နှင့် သင့်လျော်သည့်နေရာများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုချဉ်းကပ်ပုံများအတွက် ပါဝင်ကူညီရန် ဆက်သွယ်ဖိတ်ကြားပါသည်။ ဤကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုမူဝါဒကို ကျောင်း၏အသိပေးချက်သင်ပုန်းများ၊ ဧည့်ကြိုခန်းရှိ ပို့စတာများ၊ ကျောင်း၏ဝဘ်ဆိုက်၊ ကျောင်းသားစုဝေးပွဲများနှင့် မိဘများထံပေးပို့သော သတင်းလွှာများမှတစ်ဆင့် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပါသည်။

**၈.၂။ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း**

မိဘများအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုမူဝါဒကို နှစ်စဉ်ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် အစီအစဉ်သို့ တက်ရောက်ရန်နှင့် သင့်လျော်သည့်နေရာများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုချဉ်းကပ်ပုံများအတွက် ပါဝင်ကူညီရန် ဆက်သွယ်ဖိတ်ကြားပါသည်။ ကျောင်းအတွင်း အစားအသောက်ရွေးချယ်မှုများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းအား အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှု မန်နေဂျာနှင့်အတူ ဝန်ထမ်းကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ကျောင်းသားကိုယ်စားလှယ်များက လစဉ်မုန့်ဈေးတန်းကော်မတီ အစည်းအဝေးများမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ပါသည်။

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော နေ့လယ်စာထမင်းဗူးများကို အစဉ်တစိုက် ရွေးချယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယူဆောင်လာခြင်းရှိပါက အခြားရွေးချယ်စရာများကို ဆွေးနွေးတိုက်တွန်းရန် မိဘများထံ ဆက်သွယ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိလာပါက လိုအပ်သလို အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ ကျောင်းသားများ၊ မိဘများနှင့် ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ဆက်စပ်မူဝါဒများ**

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒ