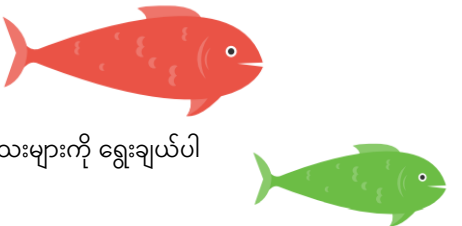


# ဘေးကင်းသောငါးကိုစားသုံးရန် တိုင်းတာမှုများပြုလုပ်ပါ

## ဘေးကင်းသောငါးကို ရွေးချယ်ပါ



အရွယ်အစား- ဓာတုပါဝင်မှုနည်းသော ငါးအသေးများကို ရွေးချယ်ပါ

မျိုးစိတ်များ - ငါးအမျိုးစုံ စားပါ

အရင်းအမြစ် - စမ်းသပ်စစ်ဆေးထားပြီးသည့် ရေပြင်မှ ငါးများ



## C သုံးမျိုးကို လိုက်နာပါ။

ဓာတုပါဝင်မှုနည်းသောငါးကို စားသုံးရန် **Choose (ရွေးချယ်ပါ)**

အဆီနှင့်ကလီစာများကို **Clean (ရှင်းထုတ်ပါ)**

Chooseငါးကို မီးဖိုထဲတွင် တန်း သို့မဟုတ် အကင်တန်းတွင် **Cook (ချက်ပြုတ်ပါ)**



အင်ဒီယားနားရေပြင်များမှ ငါးကိုဘေးကင်းစွာစားသုံးခြင်းအတွက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကြည့်ရှုပါ -

[IN.gov/isdh/FCA](http://IN.gov/isdh/FCA)

ကျောဘက်ရှိ အဆီကို လှီးထုတ်ပါ။

ဘေးခြမ်းတလျှောက်ရှိ အဆီပြင်ကို လှီးထုတ်ပါ။



ခိုက်အဆီကို လှီးထုတ်ပါ။

Michigan Department of Health and Human Services  
မှထောက်ပံ့ပေးသော ဓာတ်ပုံ