

# မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	ဒေါက်တာကောင်းစံ (ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း)၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	
-	အမျိုးသားစာပေတစ်သက်တာဆုရ၊ အလင်္ကာကျော်စွာ ဦးအုန်းမောင် (မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး)၏ အမှာစာ	
-	အမျိုးသားစာပေဆုရ မနှင်းပွေး၏အမှာစာ	
-	စာရေးသူ၏အမှာစာ	
၁။	အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေး	၁
၂။	အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် စားသောက်ဆိုင်များလိုက်နာရန် အချက်များ	၁၁
၃။	ဈေးများနှင့်ဈေးပြင်ပတွင်အစားအသောက် သန့်ရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး	၂၀
၄။	ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းနှင့် စားသောက်ဆိုင်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	၂၇
၅။	လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင်များနှင့် ကျန်းမာရေး	၃၃
၆။	အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အသားထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်း ဆက်နွယ်မှု	၄၀

၇။	အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အတွက်အရေးကြီးသောအစားအသောက် ကိုင်တွယ်သူ	၄၅	၂၀။ ပြဒါး(မာကျူရီ)ဓာတ်အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း	၁၁၈
၈။	ကောင်းမွန်သောသန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်များ(GHP)	၅၁	၂၁။ သတိပြုကာကွယ်၊ မှီဆိပ်အန္တရာယ်	၁၂၃
၉။	အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းမှု အရင်းအမြစ်များ	၅၈	၂၂။ အာဟာရမပြည့်ဝသော အဆင်သင့်စားနိုင်သော အစားအစာ Junk Food နှင့် ကျန်းမာရေး	၁၂၇
၁၀။	အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို ဒုက္ခပေးသော မမြင်နိုင်သော ရန်သူ	၆၆	၂၃။ အစားအသောက်နှင့်ဆက်နွယ်၍ ဖြစ်နိုင်သော ကင်ဆာများကို သတိထားရန်	၁၃၁
၁၁။	ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း	၇၄	၂၄။ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်မှုဘေးအန္တရာယ်များကို စိစစ်ခြင်းနှင့်အဓိကအဆင့်ကိုကွပ်ကဲခြင်းစနစ် (HACCP)	၁၃၆
၁၂။	အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	၈၀	၂၅။ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	၁၄၃
၁၃။	အစားအသောက်ဓာတ်မတည့်ခြင်း	၈၅	၂၆။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသောအစားအသောက်ဖြစ်ပေါ် စေရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၄၈
၁၄။	ဆိုးဆေးအန္တရာယ်၊ သတိပြုကာကွယ်	၉၁	၂၇။ အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် လိမ်လည်လှည့်ဖြားမှုကို ရှောင်ပါ	၁၅၃
၁၅။	ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးသော ဖော်မလင်	၉၇	၂၈။ အစားအသောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း (Food Preservation)	၁၅၉
၁၆။	ခွင့်မပြုဓာတုတာရှည်ခံဆေး ဘိုရတ်(Borax)ခေါ် လက်ချား	၁၀၀	- ကျမ်းကိုးစာရင်း	
၁၇။	ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးသော အချိုမှုန့် ခေါ် ဟင်းချိုမှုန့်	၁၀၃	- ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပြီးသောစာအုပ်များ	
၁၈။	အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါ	၁၀၆		
၁၉။	ငါးစားသုံးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၁၃		