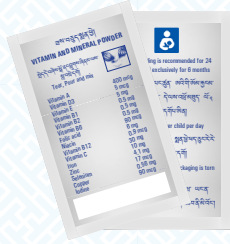


1. WHAT IS SPRINKLES?



Micronutrient Powder (MNP) that come in sachets containing vitamins and minerals that are important for the health of young children are called Sprinkles. It is also called as “Zeychue Maenchey” locally.



2. COMPLEMENTARY FEEDING

- Introduce complementary foods to children upon completion of six months.
- Complementary foods must include fruits, vegetables and animal source foods.



Age	Meal Frequency	Quantity of Food	Texture
6-8 months	2-3 meals per day	2-3 tablespoonful at start Increase gradually to ½ cup of 250 ml cup	 Thick porridge and well mashed foods
9-11 months	3-4 meals and 1-2 snacks	½ of 250ml cup	 Well mashed or finely chopped
12-23 months	3-4 meals and 1-2 snacks	¾ of 250 ml cup	 Family Foods

3. SPRINKLES FEEDING SCHEDULE

Age Group	Feeds per week	Feeding days
6-11 months	3 times	Monday, Wednesday and Friday
12-23 months	2 times	Monday and Friday

- Feed sprinkles to your child during the first meal of the day
- Do not mix sprinkles with: liquids and hot foods.



4. HOW TO USE SPRINKLES

STEP 1: Wash your hands with soap and water.



STEP 2: Prepare meal for your child.



STEP 3: Shake and open the packet. It must make a shaking sound. If the content of the packet is clumped, it is not fit for consumption.



STEP 4: Pour and mix sprinkles to a quantity of food that your child can finish in one meal.



STEP 5: Feed your child within 30 minutes of mixing.



unicef 
for every child

ཨ་ལོ་ལུ་བཞེས་སློབ་བྱིན་ཐངས། INFANT AND YOUNG CHILD FEEDING



ཨའི་དང་ཨ་ལོའི་གཅེས་སློབ་པ་ཚུ་གི་
ལམ་སྟོན།

INSTRUCTIONS FOR
MOTHERS/CAREGIVERS

Issued in the public interest by
Nutrition Program and Health Promotion Division,
Department of Public Health, MoH in collaboration with UNICEF

༡༽ ཟས་བཅུད་སྒྲུབ་སྤྱི་ཟེར་མི་ འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

ཨ་ལོ་ཚུ་གི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཡར་རྒྱུ་གིས་དོན་
ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཟས་བཅུད་སྒྲུབ་འདི་
མིན་དང་མི་ནི་རྒྱལ་ཚུ་ སད་ཅུང་ཚུང་གུ་རེ་
ནང་སྤྱོད་བཟུང་སྤྱོད་འབབ་མི་སྒྲུབ་སྤྱི་ཟེར་ལུ་ རབ་ཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་
འབབ་བ་ཅིན་ ཟས་བཅུད་སྒྲུབ་སྤྱི་ཟེར་སྤྱོད་ཡིན།



༢༽ བཞེས་སྟོན་ལྟན་ཐབས་ཕྱིན་ཐངས།

- ཨ་ལོ་ཚུམ་ལ་ ཡང་ཞེན་མ་ལས་ ལྟན་
ཐབས་བཞེས་སྟོན་ཕྱིན་ནི་འགོ་བཅུགས་
དགོ།
- ལྟན་ཐབས་བཞེས་སྟོན་ཕྱིན་མ་དང་ སྤོང་འབྲས་
དང་ཚོད་བསྐྱེད་ དེ་ལས་ ཤད་དང་ སྟོན་མོར་གྱི་
ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཚུད་དགོ།




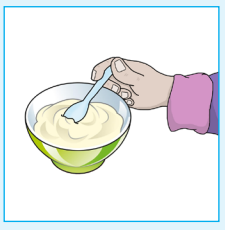
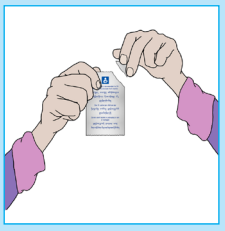


༣༽ ཟས་བཅུད་སྒྲུབ་སྤྱི་ཟེར་དུས་རིམ།

སྟེན་ལོ།	བཅུད་ཐག་རེ་ནང་།	ཕྱིན་མིའི་ཉིན་མ།
ཟླ་མ་༤-༡༡ ཚུ་ན།	ཚར་༣	མིག་དམར། སྤར་སྤྱད་དང་ སྤེན་པ།
ཟླ་མ་༡༢-༢༩ ཚུ་ན།	ཚར་༢	མིག་དམར་དང་ སྤེན་པ།

- ལྟན་སྤྱོད་འདི་ ཨ་ལོ་ལུ་ཉིན་ལྷུང་གི་ བཞེས་སྟོན་དང་ཕྱིན་པའི་སྐབས་
ལུ་ཕྱིན་དགོ།
- ལྟན་སྤྱོད་འདི་ བཞེས་སྟོན་ཚོ་རྟོམ་དང་ཤིང་འབྲས་ཁུ་བ་ཚུ་ནང་ལྷུག་ཅི་མི་
འོང།



༤༽ ལག་ལེན་འབབ་ཐངས།

<p>གོ་རིམ་དང་པ: ལག་པ་སྒྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཚུ་འཇུ་དགོ།</p> 
<p>གོ་རིམ་གཉིས་པ: ཨ་ལོའི་བཞེས་སྟོན་བཟོ་ དགོ།</p> 
<p>གོ་རིམ་གསུམ་པ: ལྟན་སྤྱོད་ཕན་ཅུང་ འདི་གསེག་ཞེན་མ་ལས་སྤྱོད་དགོ། གསེག་པ་ ད་སྒྲུབ་སྤྱོད་མི་སྐད་གོ་དགོ། ལྟན་སྤྱོད་འདི་ སྤྱོད་ ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་སྤྱོད་ཕོད་པ་ཅིན་ འདི་ ལག་ལེན་འབབ་མི་བཏུབ།</p> 
<p>གོ་རིམ་བཞི་པ: ལྟན་སྤྱོད་འདི་ ཨ་ལོ་གིས་སྟོན་ བཟོ་ཚུ་གསེག་ཅིག་ནང་ལྷུག་སྟེ་ འདི་ཚར་གཅིག་ ནང་ཚོགས་དགོ།</p> 
<p>གོ་རིམ་ལྔ་པ: ལྟན་སྤྱོད་འདི་བཞེས་སྟོན་ནང་ ལྷུགས་ཞེན་མ་ལས་ དུས་ལུན་སྐར་མ་༣༠ ནང་འཁོད་ཕྱིན་དགོ།</p> 

སྟེན་ལོ།	བཞེས་སྟོན་དུས་རིམ།	བཞེས་སྟོན་མི་ཚད།	བཞེས་སྟོན་ཐོན་པ།
ཟླ་མ་༤-༡ ཚུ་ན།	ཉིན་མ་༡ རང་ཚར་༢-༣	འགོ་བཅུགས་པ་དང་ སྤར་མ་༢-༣ ཕྱིན་ཞེན་མ་ ལས་ འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ མི་ལི་ལི་ཀར་༢༥༠ འབད་མི་ཐོར་པ་ཕྱེད་ལུ་ཡར་མེད་དགོ།	 སྤྱི་མཐོང་སྤྱོད་པ་དང་ བཞེས་སྟོན་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ།
ཟླ་མ་༤-༡༡ ཚུ་ན།	ཉིན་མ་༡ རང་ཚར་༢-༤ དང་ འཕྲོད་ བསྐྱེད་ཅན་གྱི་ཟས་ཚར་༡-༢	མི་ལི་ལི་ཀར་༢༥༠ འབད་མི་ཐོར་པ་ཕྱེད་ཀྱི།	 ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་ ཡང་ ན་ཚུང་གུ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་འབད་འབད་པ།
ཟླ་མ་༡༢-༢༩ ཚུ་ན།	ཉིན་མ་༡ རང་ཚར་༢-༤ དང་ འཕྲོད་ བསྐྱེད་ཅན་གྱི་ཟས་ཚར་༡-༢	མི་ལི་ལི་ཀར་༢༥༠ འབད་མི་ཐོར་པ་གི་དཔུ་༣༡	 བཟུང་ཚར་གི་བཞེས་སྟོན།