Adolescent Nutrition Counselling for Healthcare Providers

An extension module for the 1000 Days Nutrition Counselling Training series

A training designed by CCEH and
Save the Children Laos USAID
Nurture project

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມ
ການຝຶກອົບຮົມຄູຝຶກ ຄັ້ງທີ 1
Adolescent Nutrition Counseling
Training of Trainers I

ຈຸດປະສົງ:

- **ຮັບຮູ້ເຖິງປັດໃຈສຳຄັນທີ່ປະກອບສ່ວນເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບໂພຊະນາການທີ່ດີ**
  Recognize key factors that contribute to a well-nourished adolescent
- **ອະທິບາຍສິ່ງກີດຂວາງຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມຂາດສານອາຫານ**
  Describe the barriers that contribute to a malnurshised adolescent
- **ຮັບຮູ້ເຖິງຜົນສະທ້ອນຂອງໂພຊະນາການທີ່ບໍ່ດີຂອງໄວໜຸ່ມແລະເດັກນ້ອຍໃນອະນາຄົດ/ເດັກນ້ອຍໃນປະຈຸບັນ**
  Recognize the consequences of poor nutrition for adolescents and their future/current children
- **ຄຳແນະນຳສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ເຮັດໄດ້ສຳລັບໄວໜຸ່ມ**
  List recommended Small Doable Actions for Adolescents
- **ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມສາມາດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ຫຼາກຫຼາຍໃຫ້ແກ່ໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບຂໍ້ສົງໄສ ແລະ ສະພາບການດ້ານໂພຊະນາການ**
  Demonstrate the ability to counsel a variety of adolescents on nutrition concerns/ status

ອາລະການຝຶກອົບຮົມ

DAY 1			
8:00-8:30	ລົງທະບຽນ	Registration	
8:30-9:00	ປະທານກ່າວເປີດພິທີ	Opening	Visith Khamleuxa- Director of Center of Communication and Education for Health
9:00-9:30	• ກ່າວສະເໜີຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມ (file 1) • ນຳສະເໜີກ່ຽວກັບ ວິທີການອົບຮົມ • ຖ່າຍຮູບລວມ	Objectives & overview of training Group Photo	CCEH Master Trainer
9:30-9:40	• ຄວາມຄາດຫວັງຂອງການຝຶກອົບຮົມ ຈາກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ • ກຳນົດກົດລະບຽບການອົບຮົມ	Expectations of learners Ground rules for learning	CCEH Master Trainer
9:40-10:15	ປະເມີນ ກ່ອນການຝຶກອົບຮົມ (file 2)	Pre-testing	
10:15-10:30	ອາຫານຫ່ວາງ	Coffee Break	
10:30-10:45	ທວນຄືນ 6 ທັກສະໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາ (file 1)	Review of 6 Counseling Competencies	CCEH Master Trainer
10:45-11:30	ນຳສະເໜີຄວາມສຳຄັນຂອງໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມ (file 3 and 3.1)	Introduction to Adolescent Nutrition	SCI Technical Specialist
11:30-12:00	ໄດ້ຍິນ, ໄດ້ເຫັນ, ໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບ (file 4)	Heard, Seen, Respected	SCI Technical Specialist
12:00-1:30	ພັກອາຫານທ່ຽງ	Lunch	

1:30-2:15	ການສື່ສານແລະການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ໄວໜຸ່ມ (file 5, 5.1,5.2)	Communicating with and Counseling Adolescents	SCI Technical Specialist
2:15-2:35	ນຳສະເໜີ ແລະ ສົນທະນາກ່ຽວກັບການໃຫ້ຄຳແນະນຳສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ (file 6)	Presentation and discussion of suggested SDA's	CCEH Master Trainers
2:35-3:15	ເກມຄວາມສາມາດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາ (file 7)	Counselling Competencies Matching Card Game	CCEH Master Trainers and SCI Technical Specialist
3:15-3:30	ພັກອາຫານຫ່ວາງ	Coffee Break	
3:30-4:30	ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມເປັນກຸ່ມ File 8, 8.1)	Nutrition Counselling for Adolescents in Groups	SCI Technical Specialist
4:30-4:45	ສະຫຼຸບສັງລວມການຝຶກ	Wrap up and review of Day 1	

DAY 2			
8:30-8:45		Review of day 1	CCEH Master Trainers
8:45-9:15	ເກມ: ຕອນທີ່ຂ້ອຍເປັນໄວໜຸ່ມ? (file 9)	When I was an adolescent? game	SCI Technical Specialist
9:15-9:45	ສິ່ງທ້າທາຍ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂ (file 10)	Breakout session: Challenges and Solutions	SCI Technical Specialist
9:45-10:00	ພັກອາຫານຫວ່າງ	Coffee Break	
10:00-11:30	ສະແດງບົດບາດສົມມຸດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກໂພຊະນາການສຳລັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ແບບຝຶກຫັດ 1 (file 11, 11.1,11.2)	Adolescent Nutrition Counseling Simulations & Debriefing Practice I	SCI Technical Specialist
11:30-1:15	ອາຫານທ່ຽງ	Lunch	
1:15-2:45	ສືບຕໍ່ການຝຶກອົບຮົມ	Continue	
2:45-3:00	ພັກອາຫານຫວ່າງ	Coffee Break	
3:00-3:45		Present simulation to whole group	
3:45-4:00	ທົບທວນປະສົບການໃນຖານະຜູ້ຮຽນ, ກຳນົດຈຸດແຂງແລະຂົງເຂດທີ່ຕ້ອງສຸມໃສ່	Review experience as learners, identify strengths and areas to focus.	

DAY 3			
8:30-9:15	ກິດຈະກຳທົບທວນ: ພາສາກາຍຂອງໄວໜຸ່ມ (file 12)	Review Activity: Adolescent Body Language	SCI Technical Specialist
9:15-10:00	ສະແດງບົດບາດສົມມຸດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກໂພຊະນາການສຳລັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ແບບຝຶກຫັດ 1(ຕໍ່)	Adolescent Nutrition Counseling Simulations & Debriefing Practice (continued)	
10:00-10:15	ພັກອາຫານຫ່ວາງ	Coffee Break	
10:15-11:00	ສືບຕໍ່ແບບຝຶກຫັດ	Continue practice	
11:00-11:15	ທົບທວນປະສົບການໃນຖານະຜູ້ຮຽນ, ກຳນົດຈຸດແຂງແລະຂົງເຂດທີ່ຕ້ອງສຸມໃສ່	Review experience as learners, identify strengths and areas to focus.	
11:15-11:45	ສະຫຼຸບສັງລວມແລະກະກຽມບົດຝຶກຫັດສຸດທ້າຍ	Warm up and prepare for final practice in teams	
11:45-1:15	ພັກອາຫານຫວ່າງ	Lunch	
1:15-2:00	ການຝຶກຫັດຄັ້ງສຸດທ້າຍໃນຖານະຄູຝຶກ	Plenary Final Practice as Trainers	
2:00-2:30	ການສົນທະນາສຸດທ້າຍກ່ຽວກັບສິ່ງທ້າທາຍ, ວິທີແກ້ໄຂແລະການບໍລິການໃຫ້ແກ່ໄວໜຸ່ມ (file 13)	Final Discussion on challenges, solutions, and services offered to adolescents	CCEH Master Trainers
2:30-2:45	ພັກອາຫານຫ່ວາງ	Coffee break	
2:45-3:30	ວາງແຜນເຝິກອົບຮົມໃຫ້ຂັ້ນເມືອງ	Plan Training Roll Out	
3:30-4:00	ປະເມີນ ຫຼັງການຝຶກອົບຮົມ (file 2) • ປະເມີນບົດຮຽນ (file 14) • ປິດພິທີ	•Post Tests •Course evaluations Closing	Visith Khamleuxa-Director of Center of Communication and Education for Health

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມ

ຈຸດປະສົງ:

- **ຮັບຮູ້ເຖິງປັດໃຈສຳຄັນທີ່ປະກອບສ່ວນເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບໂພຊະນາການທີ່ດີ**
- **ອະທິບາຍສິ່ງກີດຂວາງຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມຂາດສານອາຫານ**
- **ຮັບຮູ້ເຖິງຜົນສະທ້ອນຂອງໂພຊະນາການທີ່ບໍ່ດີຂອງໄວໜຸ່ມແລະເດັກນ້ອຍໃນອະນາຄົດ/ເດັກນ້ອຍໃນປະຈຸບັນ**
- **ຄຳແນະນຳສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ເຮັດໄດ້ສຳລັບໄວໜຸ່ມ**
- **ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມສາມາດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ຫຼາກຫຼາຍໃຫ້ແກ່ໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບຂໍ້ສົງໄສ ແລະ ສະພາບການດ້ານໂພຊະນາການ**

ວາລະການຝຶກອົບຮົມ

DAY 1			
8:00-8:30	ລົງທະບຽນ	Registration	
8:30-9:00	ປະທານກ່າວເປີດພິທີ	Opening	
9:00-9:30	• ກ່າວສະເໜີຈຸດປະສົງຂອງການເຝິກອົບຮົມ • ນຳສະເໜີກ່ຽວກັບ ວິທີການອົບຮົມ • ຖ່າຍຮູບລວມ	Objectives & overview of training Group Photo	
9:30-9:40	• ຄວາມຄາດຫວັງຂອງການຝຶກອົບຮົມຈາກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ • ກຳນົດກົດລະບຽບການອົບຮົມ	Expectations of learners Ground rules for learning	
9:40-10:15	ປະເມີນ ກ່ອນການຝຶກອົບຮົມ	Pre-testing	
10:15-10:30	ອາຫານຫວ່າງ	Coffee Break	
10:30-10:45	ທວນຄືນ 6 ທັກສະໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາ	Review of 6 Counseling Competencies	
10:45-12:00	ນຳສະເໜີຄວາມສຳຄັນຂອງໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມ • ກິດຈະກຳການຂາດສານອາຫານຕະຫຼອດຊ່ວງວົງຈອນຂອງຊີວິດ	Introduction to Adolescent Nutrition	
12:00-1:30	ພັກອາຫານທ່ຽງ	Lunch	
1:30-2:15	ການສື່ສານແລະການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ໄວໜຸ່ມ. • ກິດຈະກຳຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເດັກນ້ອຍ, ໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ • ກິດຈະກຳ ກຳກ້ຳປັ້ນ	Communicating with and Counseling Adolescents	
2:15-2:45	ເກມຄວາມສາມາດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາ	Counselling Competencies Matching Card Game	
2:45-3:15	ນຳສະເໜີ ແລະ ສົນທະນາກ່ຽວກັບການໃຫ້ຄຳແນະນຳສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້	Presentation of suggested SDA's	
3:15-3:30	ພັກອາຫານຫ່ວາງ	Coffee Break	
3:30-4:15	ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມເປັນກຸ່ມ • ສ້າງກິດຈະກຳກຸ່ມແບບມ່ວນຊື່ນ	Nutrition Counselling for Adolescents in Groups	
4:15-4:30	ສະຫຼຸບສັງລວມການຝຶກ	Wrap up and review of Day 1	

DAY 2			
8:30-9:15	ເກມ: ຕອນທີ່ຂ້ອຍເປັນໄວໜຸ່ມ?	When I was an adolescent? game	
9:15-10:15	ສິ່ງທ້າທາຍ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂ	Breakout session: Challenges and Solutions	
10:15-10:30	ອາຫານຫວ່າງ		
10:30-12:00	ສະແດງບົດບາດສົມມຸດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກໂພຊະນາການ ສຳລັບໄວໜຸ່ມ	Adolescent Nutrition Counseling Simulations	
12:00-1:30	ອາຫານທ່ຽງ	Lunch	
1:30-3:00	ສືບຕໍ່ການຝຶກແອບສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະແຕ່ລະກຸ່ມອອກມາສະແດງ	Continue practicing simulations	
3:00-3:15	ພັກອາຫານຫວ່າງ	Coffee Break	
3:15-4:30	ທົບທວນປະສົບການໃນຖານະຜູ້ຮຽນ, ກຳ ນົດຈຸດແຂງ ແລະຂົງເຂດທີ່ຕ້ອງສຸມໃສ່	Review experience as learners, identify strengths and areas to focus.	

DAY 3			
8:30-9:15	ກິດຈະກຳທົບທວນ: ພາສາກາຍຂອງໄວໜຸ່ມ	Review Activity: Adolescent Body Language	
9:15-10:00	ສືບຕໍ່ຝຶກແອບສະແດງບົດບາດສົມມຸດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກໂພຊະນາການສຳລັບໄວໜຸ່ມ	Adolescent Nutrition Counseling Simulations Practice (continued)	
10:00-10:15	ພັກອາຫານຫ່ວາງ	Coffee Break	
10:15-11:00	ຝຶກແອບແລະກະກຽມການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ	Continue practice	
11:00-12:00	ທົບທວນປະສົບການໃນຖານະຜູ້ຮຽນ, ກຳນົດຈຸດແຂງ ແລະຂົງເຂດທີ່ຕ້ອງສຸມໃສ່	Review experience as learners, identify strengths and areas to focus.	
12:00-1:30	ພັກອາຫານຫວ່າງ	Lunch	
1:30-2:00	ສະຫຼຸບສັງລວມແລະກະກຽມປິດຝຶກຫັດສຸດທ້າຍ	Warm up and prepare for final practice in teams	
2:00-3:15	ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດຄັ້ງສຸດທ້າຍ	Plenary Final Practice	
3:00-3:15	ພັກອາຫານຫ່ວາງ	Coffee break	
3:15-4:00	ການສົນທະນາສຸດທ້າຍກ່ຽວກັບສິ່ງທ້າທາຍ, ວິທີແກ້ໄຂ ແລະການບໍລິການໃຫ້ແກ່ໄວໜຸ່ມ	Final Discussion on challenges, solutions, and services offered to adolescents	
4:00-4:30	ປະເມີນ ຫຼັງການຝຶກອົບຮົມ • ປະເມີນບົດຮຽນ • ປິດພິທີ	• Post Tests • Course evaluations Closing	

ເອກະສານໃຊ້ໃນຝຶກອົບຮົມ ພາກທີ 4	**ເອກະສານ / ອຸປະກອນ**	**ຈຳນວນ**	**ຄຳແນະນຳ ໃນການພິມ / ສຳເນົາ**
ອາລະກິດຈະກຳ	ອາລະກິດຈະກຳຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ພາກທີ 4	1 ຊຸດໃຫ້ທຸກຄົນ	
ບົດຈຳລອງ	ຝຶກແອບບົດບາດສົມມຸດ	10 ຊຸດ ມອບໃຫ້ຄູຝຶກ	ໃຊ້ມີດຕັດອອກ ແຕ່ລະຫົວຂໍ້
	ຂັ້ນຕອນໃນການຕິດຕາມຢ້ຽມຢາມໂຮງໝໍນ້ອຍ(ນຳໃຊ້ໃນການຝຶກແອບ)	3 ຊຸດ ໃຫ້ທຸກຄົນ	ຢາຍໃຫ້ກ່ອນສອງໃບມື້ສຸດທ້າຍຢາຍອີກ 1 ໃບ
ຄູ່ມື SDA	ໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ: ດ້ານວິຊາການ	1 ຊຸດ ໃຫ້ທຸກຄົນ	ພິມສີ ໜ້າຫຼັງ ແລ້ວ ອັດແຂງ ຂະໜາດA4
ໃບປະເມີນກ່ອນ/ ຫຼັງຝຶກອົບຮົມ	ໃບປະເມີນກ່ອນ/ ຫຼັງຝຶກອົບຮົມ	2 ຊຸດຕໍ່ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ	ຢາຍໃຫ້ມື້ແລກ 1 ຊຸດ ແລະ ມື້ສຸດທ້າຍ 1 ຊຸດ
	ໃບຄຳຕອບ ໃບປະເມີນກ່ອນ/ ຫຼັງຝຶກອົບຮົມ	1 ຕໍ່ ຄູຝຶກ	ໃຫ້ຄູຝຶກໄວ້ກວດ
ໃບປະເມີນຜົນ	ແບບຟອມການປະເມີນຜົນ	1 ຕໍ່ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ	ຢາຍມື້ສຸດທ້າຍ

ອຸປະກອນອື່ນໆ		ນົກເຟິດ(ຟ້າ,ດຳ,ແດງ,ຂຽວ)	ສີລະ 5 ອັນ
		ຊຸດອຸປະກອນໃຫ້ຜູ້ຮ່ວມ (ປຶ້ມຂຽນ, ນົກຟ້າ , ແຟ້ມກະດຸມ)	1 ຊຸດ ຕໍ່ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ
		ປ້າຍຝຶກອົບຮົມ+ເຊືອກຟາງ+ເຂັມມຸດ	1 ປ້າຍ
		ມີດຕັດ	1
		ສະກ໋ອດເຈ້ຍ	2 ກ້ໍ
		ເຈ້ຍສີ(ປົນກັນ)	ເຄິ່ງຕັບ
		ເຈ້ຍ A0	50 ແຜ່ນ
		ໂປເຈັກເຕ້	1
		ກ໋ໍປັກສຽບ	1
		ປຶ້ນເຕ້ ເຈ້ຍA4 ຖ້າມີ	1
		ນາໂກຕິກຟອມ(Narcotic form)	1 ຊຸດ ໃຫ້ທຸກຄົນ

MODULE 4 TEACHING MATERIALS	File No.	Document/Material	Print/Copy Instructions
Agendas		Module 4 Participant Agenda	1 per participant
		Module 4 Trainer Agenda	1 per trainer
Simulation Materials		Module 4 Simulation cases	1 per trainer
		Module 4 Counselling Competency	1 per participant+trainer
		Observation Steps Checklist	3 per participant+trainer
SDA Guides		Technical and Small Doable Actions Flyer for Adolescent Nutrition	1 per participant+trainer
Pre-Post tests		Module 4 Pre/Post Test	2 per participant
		Module 4 Pre/Post Test KEY	1 per trainer
Evaluations		Module 4 Evaluation form	1 per participant
Module Content		PPT Counselling Practices	1 print out (1 slide per page)
		PPT Adolescent Nutrition Technical	1 print out (1 slide per page)
		PPT Counselling for Groups	1 print out (1 slide per page)

Other Materials		MCH Pink Books	10 books for use during activities
		Standard Workshop Materials Pack	1 set
		Participant Pack (Notebook, pen, folder)	1 per participant+trainer
		Workshop Banner	
		USB with module package	1 per trainer

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບ ໂພຊະນາການໄວໜຸ່ມ

ກ່າວສະເໜີຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມ

- ຮັບຮູ້ເຖິງປັດໃຈສຳຄັນທີ່ປະກອບສ່ວນເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບໂພຊະນາການທີ່ດີ
- ອະທິບາຍສິ່ງກີດຂວາງຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມຂາດສານອາຫານ
- ຮັບຮູ້ເຖິງຜົນສະທ້ອນຂອງໂພຊະນາການທີ່ບໍ່ດີຂອງໄວໜຸ່ມແລະເດັກນ້ອຍໃນອະນາຄົດ/ເດັກນ້ອຍໃນປະຈຸບັນ
- ຄຳແນະນຳສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ເຮັດໄດ້ສຳລັບໄວໜຸ່ມ
- ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມສາມາດໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ຫຼາກຫລາຍໃຫ້ແກ່ໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບຂໍ້ສົງໄສ ແລະ ສະພາບການດ້ານໂພຊະນາການ

ຕ້ອງເຄົາລົບ

- ໄວໜຸ່ມມີສິດທີ່ຈະຄວາມເປັນສ່ວນຕົວໃນເວລາເຂົ້າເຖິງການບໍລິການດ້ານ ສຸຂະພາບ ແລະ ໂຊະນາການ
- ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ (ດ້ວຍວາຈາ ແລະ ການກະທຳ) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນເຊື່ອ ໝັ້ນໃນຕົວເຈົ້າ
- ໃນການຕິດຕາມ ຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈ, ບໍ່ຄວນ ເປັນການຕັດສິນ
- ໄວໜຸ່ມຈະແບ່ງປັນຄວາມກັງວົນຂອງພວກເຂົາຖ້າພວກເຂົາໄວ້ວາງໃຈທ່ານ
- ການນຳໃຊ້ພາສາກາຍ ໃນເວລາຮັບຟັງ ແລະ ສະແດງຄວາມເຄົາລົບ

ສື່ສານ ຢ່າງຊັດເຈນ

- ໃຊ້ຄຳເວົ້າທຳມະດາ ທີ່ເຂົ້າໃຈໄດ້ງ່າຍ
- ໃຫ້ຄຳແນະນຳພຽງເລັກນ້ອຍໃນແຕ່ຄັ້ງທີ່ລົງຢ້ຽມຢາມ
- ໃຊ້ຄຳຖາມເປີດ ເພື່ອໃຫ້ໄວໜຸ່ມ ໄດ້ມີການຄົ້ນຄິດ ແລະ ທົບທວນດ້ວຍໂຕເອງ, ກ່ອນຈະຕອບ

ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງ

- ພາສາກາຍທີ່ສະແດງຄວາມເປັນມິດ ເພື່ອສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ, ແລະ ສະແດງອອກໃຫ້ວ່າ ທ່ານກຳລັງຮັບຟັງຢູ່ ແລະ ມີຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງທີ່ເຂົາເຈົ້າກຳລັງເລົ່າ
- ກ່າວສັງລວມປະເດັນ ແລະ ກ່າວຢ້ຳຄືນສິ່ງທີ່ໄດ້ຮັບຟັງມາ ເພື່ອຢືນຢັນຄືນ
- ມີການສອບຖາມຂໍການຊີ້ແຈງຄືນ ແລະ ຕັ້ງໃຈຟັງຄຳຕອບ

ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ

- ແຜນນ້ອຍໆ ແລະ ສາມາດເຮັດໄດ້ ຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໜ້າຢ້ານກົວ ຫຼາຍກວ່າແຜນໃຫຍ່
- ຕ້ອງຍ້ອງຍໍສະເໝີວ່າ ສິ່ງທີ່ເຂົາໄດ້ເຮັດແມ່ນຖືກແລ້ວ ແລະ ຍ້ອງຍໍທີ່ເຂົາຕັດສິນໃຈເຮັດ
- ໃຫ້ແນວຄວາມຄິດ ທີ່ເຂົ້າໃຈໄດ້ງ່າຍ ແລະ ເຮັດໄດ້ແທ້
- ປຸກລະດົມໃຫ້ມີການຕັ້ງຄຳຖາມ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງຄຳເວົ້າທີ່ວ່າ ມັນເປັນຄວາມຜິດຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງ

ມີຄວາມເຫັນໃຈ

- ຊອກຫາຂອດອຸປະສັກທີ່ເປັນຮູບປະທຳ ທີ່ໄວໜຸ່ມກຳລັງພົບພໍ້ໃນການ ສະແຫວງຫາ ການເບິ່ງແຍງ ໃນຊ່ວງປັບປ່ຽນພຶດຕິກຳ
- ສາທິດ ທັດສະນະຄະຕິ ທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ໃຫ້ຄວາມໃສ່ໃຈ ເພື່ອ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ທ່ານຕ້ອງການມາຊ່ວຍແທ້
- ສະແດງການຕອບຮັບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນອື່ນ ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າ ກຳລັງໄດ້ຮັບ ການຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່

ຊ່ວຍໃນການວາງແຜນ

- ໃຫ້ຂໍ້ຊີ້ແນະຕາມຄວາມເປັນຈິງ (ບໍ່ແມ່ນອອກຄຳສັ່ງ) ແລະ ເນັ້ນໃສ່ຂໍ້ມູນທີ່ໄວໜຸ່ມຕ້ອງການໃນເວລານີ້
- ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແກ່ໄວໜຸ່ມ ເພື່ອລະດົມຄວາມຄິດ ແລະ ຄິດເຖິງ ຜົນໄດ້/ຜົນເສຍ ຂອງວິທີການທີ່ເຂົາເຈົ້າເລືອກ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ຮັບບໍລິການເວົ້າເຖິງແຜນການຂອງເຂົາເຈົ້າ ດ້ວຍຄຳເວົ້າຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ
- ຂໍອະນຸຍາດໄວໜຸ່ມ ໃຫ້ລວມເອົາພໍ່ແມ່ / ຜູ້ປົກຄອງເຂົ້າໄປໃນການປຶກສາວາງແຜນເມື່ອຈຳເປັນ

MCH Nutrition Counselling Competencies Module 4: Adolescent Nutrition

	Counselling Competency	Knowledge & Skills required to be competent
1	Be respectful	•Adolescents have a right to privacy when accessing health services •Giving respect (by words and actions) helps people trust you •Care should feel friendly, not judgmental •Adolescents will share their concerns if they trust you •Body language is an important part of listening and respect.
2	Communicate clearly	•Speak in simple language that is easy to understand •Give only a small amount of relevant information in each visit •Use open questions and give time to think and answer your question
3	Listen actively	•Warm body language encourages trust, shows you are listening and interested in them. •Paraphrase and repeat back what a client says to confirm •Use questions to clarify information and listen to the answer carefully
4	Build confidence	•Small, realistic plans are less intimidating than big change. •Always praise what they are doing right, praise new decisions •Give ideas that are easily understood and practical •Encourage asking questions and try to never tell say someone is wrong
5	Empathize	•Identify practical barriers client faces in seeking care and/or changing behavior •Demonstrate a helpful & caring attitude to show you want to help •Acknowledging how someone feels can help them feel supported
6	Help plan	•Give realistic suggestions (not commands) and prioritize information that needed right now •Help client to brainstorm and think about the pros/cons of their options •Encourage client to say their plans in their own words •Ask clients for permission to include parents/guardians into planning sessions when needed

Nutrition Competency	Knowledge & skills required to be competent
Address nutrition during adolescence, including counselling on adolescent's nutrition.	Skills: Counselling on adolescent's nutrition and behaviors (providing information and support targeted to adolescents needs). Knowledge: nutritional needs of adolescents, locally available sources of protein and iron, micronutrient supplementation, signs and symptoms of anemia.

Pre/Post Test for USAID Nurture MCH Nutrition Counselling Module 4

NAME:	DATE:	PRE TEST	POST TEST

Please circle if the statement is true or false:

1. When counseling you should provide recommendations before asking too many questions.	True	False
2. After the 1st 1000 days growth during adolescence is faster than in any other period of life.	True	False
3. Adolescent girls do not need to be offered weekly IFA until after they are diagnosed with Anemia.	True	False
4. The malnutrition cycle is when malnourished girls become malnourished mothers and have increased risk to give birth to low-birth-weight babies. If those babies are girls they continue the cycle by growing up stunted as well.	True	False
5. Adolescence is a distinct group separate from the needs and capacities of mothers and children	True	False
6. Delaying the first pregnancy until after a young woman is fully grown improves the nutrition of her baby.	True	False
7. Providing knowledge causes people to change their behaviors	True	False
8. Counselling is the same as Health Education	True	False
9. Adolescents have an increased need for calcium, zinc, vitamin D, iron and other essential micronutrients due to rapid physical growth	True	False
10. Adolescents are children and need to be told what to do and how to do it	True	False
11. Once a person aged 10 to 19 gets married or has a baby they are no longer an adolescent.	True	False
12. Improving an Adolescent Girls nutrition is only important for her future children it doesn't have any effect on the growth of the girl.	True	False
13. Anemia is only caused by not eating enough iron rich foods.	True	False

Please circle the letter with the best answer.

14. Which of the following is a good way to **be respectful** to a client?
    a. Sit at the same level, introduce yourself, & act friendly
    b. Fill in their chart and, give them health education
    c. Provide correct information, advise them what to eat

15. Which of the following could have a negative impact on **clear communication**?
    a. Simple words
    b. Speaking slowly and giving clients time to answer questions

c. Long explanations

16. Asking follow up questions and making comments that reflect back what a client says are techniques to ___?
    a. Be respectful
    b. Help plan
    c. Listen actively

17. Which of the following is the most likely to help build an adolescents confidence?
    a. Praise things she/he is already doing correctly
    b. Give her/him health education
    c. Talk only to the adult that brought the adolescent to the health center

18. When providing counselling it is best to_____:
    a. Provide all relevant information to the client since they do not come to the health center often and have low education
    b. Offer one or two suggestions selected because they are practical and helpful for the real situation of the client.
    c. Give clear instructions of what they must do.

19. Ideally, a counselling session will conclude with the client…?
    a. Telling you what they plan to do in a practical way
    b. Having complete information.
    c. Understanding the instructions that you gave them

20. Which of these remarks will help to build the adolescents confidence?
    a. Your height has increased since your last visit to the HC, that's great. What have you been eating?
    b. You should eat food from all 6 food groups when you are an adolescent so your baby will be healthy.
    c. It is important to eat protein every day when you are adolescent. Beef, pork, chicken and eggs are good sources of protein.

21. Which is the best response to an adolescent who says they do not know what they should eat to be healthy?
    a. If green leafy vegetables and meat from animals is available you should eat some every day.
    b. You need to eat more vegetables and protein.
    c. I told you last time that you need to eat more foods.

22. Nok has come for HC looking tired and pale. Which would be the best way to **begin** a conversation with her?

    a. You are anemic. I told you last time you need to eat more iron rich food and take your IFA tablets.
    b. You will not grow well and have difficult pregnancy later if you don't eat more leafy green vegetables.
    c. How are you feeling these days?

23. Noy tells you she often eats less so that her younger brother can eat more. What is the most appropriate response?

    a. You really care about your little brother don't you?
    b. Why are you doing that you need more food yourself?
    c. Stop doing that you need to eat more.

24. Which of these behaviors will be easiest for an adolescent to do?
    a. Tell your mom and dad to cook more animal protein.
    b. Ask the parent that brought you to come in so I can explain important information to you both.

25. What is the reason that girls do not eat enough meals each day?
    a. They want to be pretty so they don't eat
    b. They want to make sure their younger siblings get enough food to eat since they are still growing
    c. They think there family will be upset if they eat more foods
    d. All the above.

26. Which of these behaviors will be easiest for a young mother to do?
    a. Tell your husband he should help you with housework so you can rest.
    b. Tell your husband he should come with you to your ANC check next month so I can explain important information to you both.

Put a tick mark ✔ next to the open questions:

27.	Are you sleeping well these days?	How is your sleep?
28.	What kinds of animal-source foods do you eat often?	Do you eat protein every day?
29.	Do you take a rest every day?	How busy are you these days?
30.	Will you come for HC again?	When do you plan to come for HC again?

31.	Do you eat more food now that you're an adolescent?	Tell me about how your eating has changed now that you're an adolescent.
32.	What kinds of family planning are you interested in?	Do you want to get family planning?
33.	In your house, where do you wash your hands before eating?	Do you wash your hands before eating?

ການທົດສອບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຝຶກອົບຮົມ ສຳລັບການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານໂພຊະນາການໂມດູນ 4 ຂອງໂຄງການ USAID Nurture MCH

ຊື່:	ວັນທີ	**ການທົດສອບກ່ອນຝຶກອົບຮົມ**	**ການທົດສອບຫຼັງຝຶກອົບຮົມ**

ກະລຸນາໝາຍວົງມົນໃສ່ປະໂຫຍກຕໍ່ໄປນີ້ວ່າ ຖືກ ຫຼື ຜິດ:

1. ເມື່ອໃຫ້ຄຳປຶກສາທ່ານຄວນໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ອນຖາມຄຳຖາມຫຼາຍໆ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
2. ຫຼັງ 1000 ວັນທຳອິດຂອງການຈະເລີນເຕີບໂຕໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມແມ່ນໄວກວ່າຊ່ວງໄລຍະເວລາອື່ນໆຂອງຊີວິດ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
3. ໄວໜຸ່ມຍິງ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາທາດເຫຼັກປະຈຳອາທິດ ຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະຖືກບົ່ງມະຕິວ່າເປັນພາວະເລືອດຈາງ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
4. ວົງຈອນການຂາດສານອາຫານ ແມ່ນເມື່ອເດັກຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານໄດ້ກາຍເປັນແມ່ທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນໃນການເກີດລູກທີ່ມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ. ຖ້າເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານັ້ນເປັນເດັກຍິງ ພວກເຂົາຈະສືບຕໍ່ວົງຈອນໂດຍການເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນໂດຍມີພາວະຂາດສານອາຫານປະເພດເຕັ້ຍເຊັ່ນດຽວກັນ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
5. ໄວໜຸ່ມແມ່ນກຸ່ມທີ່ແຕກຕ່າງ ແຍກອອກຈາກຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງແມ່ ແລະ ເດັກ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
6. ການເລື່ອນການຖືພາຄັ້ງທຳອິດອອກໄປ ຈົນກວ່າຍິງໜຸ່ມໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງເຕັມທີ່ຈະເປັນການປັບປຸງໂພຊະນາການຂອງລູກນ້ອຍ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
7. ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ຢ່າງດຽວເຮັດໃຫ້ຄົນປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງຄົນເຮົາ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
8. ການໃຫ້ຄຳປຶກສາແມ່ນຄືກັນກັບການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
9. ໄວໜຸ່ມມີຄວາມຕ້ອງການທາດການຊຽມ, ສັງກະສີ, ວິຕາມິນ D, ທາດເຫຼັກ ແລະ ຈຸລະສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນອື່ນໆເພີ່ມຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງຮ່າງກາຍຢ່າງໄວວາ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
10. ໄວໜຸ່ມແມ່ນເດັກນ້ອຍ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຄວນເຮັດຫຍັງ ແລະ ເຮັດແນວໃດ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
11. ເມື່ອຄົນທີ່ມີອາຍຸ 10 ຫາ 19 ປີ ແຕ່ງດອງ ຫຼື ມີລູກ ພວກເຂົາຈະບໍ່ເປັນໄວໜຸ່ມອີກຕໍ່ໄປ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
12. ການປັບປຸງໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມຍິງ ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນສຳລັບລູກໃນອະນາຄົດຂອງລາວເທົ່ານັ້ນ, ມັນບໍ່ມີຜົນກະທົບຫຍັງຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງໄວໜຸ່ມຍິງ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
13. ພາວະເລືອດຈາງ ແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກການບໍ່ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກຢ່າງພຽງພໍ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ກະລຸນາໝາຍວົງມົນອ້ອມເອົາຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ:

14. ອັນໃດຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ດີໃນການ**ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ**ຕໍ່ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ?
    a. ນັ່ງຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັນ, ແນະນຳຕົນເອງ ແລະ ປະຕິບັດຕົນດ້ວຍຄວາມເປັນມິດ
    b. ຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ເອກະສານຂອງພວກເຂົາ ແລະ ການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາແກ່ພວກເຂົາ
    c. ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແນະນຳສິ່ງທີ່ຄວນກິນ

15. ອັນໃດຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ອາດສົ່ງຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່**ການສື່ສານທີ່ຊັດເຈນ**?

a. ຄຳສັບງ່າຍໆ
b. ເວົ້າຊ້າໆ ແລະ ໃຫ້ເວລາຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການໃນການຕອບຄຳຖາມ
c. ຄຳອະທິບາຍຍາວໆ

16. ການຖາມຄຳຖາມເພື່ອຕິດຕາມ ແລະ ໃຫ້ຄຳຄິດເຫັນທີ່ທວນຄືນສິ່ງທີ່ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການເວົ້າມາແມ່ນເຕັກນິກໃນການ?

a. ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ
b. ຊ່ວຍວາງແຜນ
c. ຮັບຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ

17. ອັນໃດຕໍ່ໄປນີ້ ແມ່ນສິ່ງທີ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຊ່ວຍໄວໜຸ່ມໃນການສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ?

a. ສັນລະເສີນສິ່ງທີ່ລາວເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ
b. ການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາແກ່ລາວ
c. ລົມກັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ພາໄວໜຸ່ມມາກວດຢູ່ສຸກສາລາເທົ່ານັ້ນ

18. ເມື່ອໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນຫຍັງ:

a. ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງທັງໝົດແກ່ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ມາສຸກສາລາເລື້ອຍໆ ແລະ ມີລະດັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳ
b. ສະເໜີຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ຄັດເລືອກ ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຂໍ້ທີ່ຖືກຄັດເລືອກ ເນື່ອງຈາກເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ສາມາດ ຊ່ວຍໄດ້ໃນສະຖານະການຕົວຈິງຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ.
c. ໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ຊັດເຈນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງເຮັດ.

19. ໂດຍຫຼັກການແລ້ວ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາຈະລົງທ້າຍດ້ວຍການທີ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ?

a. ບອກທ່ານເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາວາງແຜນວ່າຈະເຮັດໃນທາງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ
b. ມີຂໍ້ມູນທີ່ຄົບຖ້ວນ.
c. ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳທີ່ທ່ານໄດ້ສະເໜີໃຫ້

20. ປະໂຫຍກໃດຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈແກ່ໄວໜຸ່ມ?

a. ຄວາມສູງຂອງເຈົ້າໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນ ນັບແຕ່ເຈົ້າໄດ້ມາກວດຢູ່ສຸກສາລາຄັ້ງສຸດທ້າຍ, ນັ້ນແມ່ນສິ່ງທີ່ດີ. ເຈົ້າໄດ້ກິນຫຍັງແດ່?
b. ເຈົ້າຄວນກິນອາຫານທັງ 6 ໝວດ ເມື່ອເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ.

c. ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນການກິນທາດໂປຼຕີນທຸກໆມື້ ເມື່ອເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມ. ຊີ້ນງົວ, ຊີ້ນໝູ, ໄກ່ ແລະ ໄຂ່ ແມ່ນ ແຫຼ່ງໂປຣຕີນທີ່ດີ.

21. ຄຳຕອບໃດຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳຕອບທີ່ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບໄວໜຸ່ມທີ່ບອກວ່າພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາຄວນກິນຫຍັງເພື່ອ ການມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ?

a. ຖ້າມີຜັກໃບຂຽວ ແລະ ຊີ້ນຈາກສັດ ເຈົ້າຄວນກິນທຸກໆມື້.
b. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນຜັກ ແລະ ທາດໂປຼຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ.
c. ເທື່ອແລ້ວຂ້ອຍໄດ້ບອກວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ.

22. ນິກາໄດ້ມາກວດຢູ່ສຸກສາລາ ລາວເບິ່ງຄືວ່າເມື່ອຍ ແລະ ຈືດມ້ານ. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການ**ເລີ່ມຕົ້ນ**ການສົນທະນາກັບ ລາວແມ່ນວິທີໃດ?

a. ເຈົ້າມີພາວະເລືອດຈາງ. ເທື່ອແລ້ວນີ້ຂ້ອຍໄດ້ບອກເຈົ້າວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ ແລະ ກິນຢາທາດເຫຼັກ.
b. ເຈົ້າຈະມີການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ຈະມີບັນຫາເວລາຖືພາ ຖ້າເຈົ້າບໍ່ກິນຜັກໃບຂຽວ.
c. ມື້ນີ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ?

23. ນິກາໄດ້ບອກທ່ານວ່າ ນາງມັກຈະກິນອາຫານໜ້ອຍລົງ ເພື່ອໃຫ້ນ້ອງຊາຍຂອງລາວກິນໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຄຳຕອບທີ່ເໝາະ ສົມທີ່ສຸດແມ່ນຫຍັງ?

a. ເຈົ້າເປັນຫ່ວງນ້ອງຊາຍຂອງເຈົ້າແທ້ໆແມ່ນບໍ່?
b. ເປັນຫຍັງເຈົ້າຄືເຮັດແນວນັ້ນ ເຈົ້າເອງກໍ່ຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍເຊັ່ນກັນ?
c. ເຊົາເຮັດແນວນັ້ນ ເຈົ້າຕ້ອງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

24. ພຶດຕິກຳໃດຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ໄວໜຸ່ມຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ?

a. ບອກໃຫ້ແມ່ ແລະ ພໍ່ຂອງເຈົ້າ ເອົາຊີ້ນສັດມາແຕ່ງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
b. ຂໍໃຫ້ພໍ່ແມ່ຜູ້ທີ່ພາເຈົ້າມາກວດໃຫ້ເຂົ້າມາ ເພື່ອຂ້ອຍຈະສາມາດອະທິບາຍຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນໃຫ້ທັງສອງຄົນ.

25. ມີເຫດຜົນໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍໃນແຕ່ລະມື້?

a. ພວກເຂົາຢາກມີຮູບຮ່າງສວຍງາມ ສະນັ້ນພວກເຂົາຈຶ່ງບໍ່ກິນ
b. ພວກເຂົາຕ້ອງການໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ນ້ອງໆຂອງພວກເຂົາໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ ເນື່ອງຈາກພວກເຂົາກຳລັງ ເຕີບໃຫຍ່
c. ພວກເຂົາຄິດວ່າຄອບຄົວຈະກັງວົນ ຖ້າພວກເຂົາກິນອາຫານຫຼາຍ
d. ຖືກໝົດທຸກຂໍ້

26. ພຶດຕິກຳໃດຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ແມ່ໄວໜຸ່ມຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ?

a. ບອກຜົວຂອງເຈົ້າວ່າ ລາວຄວນຊ່ວຍວຽກໃນເຮືອນເພື່ອໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ພັກຜ່ອນ.
b. ບອກຜົວຂອງເຈົ້າວ່າ ລາວຄວນມາກັບເຈົ້າ ເວລາມາກວດຝາກທ້ອງໃນເດືອນໜ້າ ເພື່ອຂ້ອຍຈະໄດ້ອະທິບາຍຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນໃຫ້ພວກເຈົ້າທັງສອງຄົນ.

ຈົ່ງໝາຍຕິກ ✔ ອ່າຂໍ້ໃດແມ່ນຄຳຖາມປາຍເປີດ:

27.	ຊ່ວງນີ້ເຈົ້ານອນຫຼັບດີບໍ່?	ການນອນຂອງເຈົ້າເປັນແນວໃດ?
28.	ອາຫານທີ່ມາຈາກຊີ້ນສັດປະເພດໃດທີ່ເຈົ້າມັກກິນເລື້ອຍໆ?	ເຈົ້າກິນໂປຕີນທຸກໆມື້ບໍ່?
29.	ເຈົ້າໄດ້ພັກຜ່ອນທຸກໆມື້ບໍ່?	ຊ່ວງນີ້ເຈົ້າເຮັດວຽກຫຍັງແດ່?
30.	ເຈົ້າຈະມາກວດຢູ່ສຸກສາລາອີກບໍ່?	ເຈົ້າວາງແຜນທີ່ຈະມາກວດຢູ່ສຸກສາລາເມື່ອໃດ?
31.	ຕອນນີ້ເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມແລ້ວ ເຈົ້າກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າເກົ່າບໍ່?	ຕອນນີ້ເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມແລ້ວ ການກິນອາຫານຂອງເຈົ້າມີການປ່ຽນແປງຄືແນວໃດ.
32.	ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃດທີ່ເຈົ້າສົນໃຈ?	ເຈົ້າຕ້ອງການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່?
33.	ໃນເຮືອນຂອງເຈົ້າ, ເຈົ້າລ້າງມືຂອງເຈົ້າຢູ່ໃສກ່ອນກິນເຂົ້າ?	ເຈົ້າໄດ້ລ້າງມືກ່ອນກິນເຂົ້າບໍ່?

ການທົດສອບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຝຶກອົບຮົມ ສຳລັບການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານໂພຊະນາການໂມດູນ 4 ຂອງໂຄງການ USAID Nurture MCH

ຊື່:	ວັນທີ	**ການທົດສອບກ່ອນຝຶກອົບຮົມ**	**ການທົດສອບຫຼັງຝຶກອົບຮົມ**

ກະລຸນາໝາຍວົງມົນໃສ່ປະໂຫຍກຕໍ່ໄປນີ້ວ່າ ຖືກ ຫຼື ຜິດ:

1. ເມື່ອໃຫ້ຄຳປຶກສາທ່ານຄວນໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ອນທີ່ຈະຖາມຄຳຖາມຫຼາຍເກີນໄປ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
2. ຫຼັງ 1000 ວັນທຳອິດຂອງການຈະເລີນເຕີບໂຕໃນຊ່ວງໄວລຸ້ນແມ່ນໄວກວ່າຊ່ວງໄລຍະເວລາອື່ນໆຂອງຊີວິດ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
3. ໄວໜຸ່ມຍິງ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບຢາທາດເຫຼັກປະຈຳອາທິດ ຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະຖືກບົ່ງມະຕິວ່າເປັນພາວະເລືອດຈາງ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
4. ວົງຈອນການຂາດສານອາຫານ ແມ່ນເມື່ອເດັກຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານໄດ້ກາຍເປັນແມ່ທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນໃນການເກີດລູກທີ່ມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ. ຖ້າເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານັ້ນເປັນເດັກຍິງ ພວກເຂົາຈະສືບຕໍ່ວົງຈອນໂດຍການເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນໂດຍມີພາວະຂາດສານອາຫານປະເພດເຕັ້ຍເຊັ່ນດຽວກັນ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
5. ໄວໜຸ່ມແມ່ນກຸ່ມທີ່ແຕກຕ່າງ ແຍກອອກຈາກຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງແມ່ ແລະ ເດັກ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
6. ການເລື່ອນການຖືພາຄັ້ງທຳອິດອອກໄປ ຈົນກວ່າຍິງໜຸ່ມໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງເຕັມທີ່ຈະເປັນການປັບປຸງໂພຊະນາການຂອງລູກນ້ອຍ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
7. ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ຢ່າງດຽວເຮັດໃຫ້ຄົນປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງຄົນເຮົາ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
8. ການໃຫ້ຄຳປຶກສາແມ່ນຄືກັນກັບການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
9. ໄວໜຸ່ມມີຄວາມຕ້ອງການທາດການຊຽມ, ສັງກະສີ, ວິຕາມິນ D, ທາດເຫຼັກ ແລະ ຈຸລະສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນອື່ນໆເພີ່ມຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງຮ່າງກາຍຢ່າງໄວວາ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
10. ໄວໜຸ່ມແມ່ນເດັກນ້ອຍ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຄວນເຮັດຫຍັງ ແລະ ເຮັດແນວໃດ	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
11. ເມື່ອຄົນທີ່ມີອາຍຸ 10 ຫາ 19 ປີ ແຕ່ງດອງ ຫຼື ມີລູກ ພວກເຂົາຈະບໍ່ເປັນໄວໜຸ່ມອີກຕໍ່ໄປ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
12. ການປັບປຸງໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມຍິງ ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນສຳລັບລູກໃນອະນາຄົດຂອງລາວເທົ່ານັ້ນ, ມັນບໍ່ມີຜົນກະທົບຫຍັງຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງໄວໜຸ່ມຍິງ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ
13. ພາວະເລືອດຈາງ ແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກການບໍ່ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກຢ່າງພຽງພໍ.	ຖືກຕ້ອງ	ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ກະລຸນາໝາຍວົງມົນອ້ອມເອົາຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ:

14. ອັນໃດຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ດີໃນການ**ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ**ຕໍ່ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ?

a. ນັ່ງຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັນ, ແນະນຳຕົນເອງ ແລະ ປະຕິບັດຕົນດ້ວຍຄວາມເປັນມິດ

b. ຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ເອກະສານຂອງພວກເຂົາ ແລະ ການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາແກ່ພວກເຂົາ

c. ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແນະນຳສິ່ງທີ່ຄວນກິນ

15. ອັນໃດຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ອາດສົ່ງຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່**ການສື່ສານທີ່ຊັດເຈນ**?

a. ຄຳສັບງ່າຍໆ
b. ເວົ້າຊ້ຳໆ ແລະ ໃຫ້ເວລາຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການໃນການຕອບຄຳຖາມ
c. ຄຳອະທິບາຍຍາວໆ

16. ການຖາມຄຳຖາມເພື່ອຕິດຕາມ ແລະ ໃຫ້ຄຳຄິດເຫັນທີ່ທວນຄືນສິ່ງທີ່ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການເວົ້າມາແມ່ນເຕັກນິກໃນການ ___?

a. ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ
b. ຊ່ວຍວາງແຜນ
c. ຮັບຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ

17. ອັນໃດຕໍ່ໄປນີ້ ແມ່ນສິ່ງທີ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຊ່ວຍໄວໜຸ່ມໃນການສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ?

a. ສັນລະເສີນສິ່ງທີ່ລາວເຮັດຖືກຕ້ອງແລ້ວ
b. ການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາແກ່ລາວ
c. ລົມກັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ພາໄວໜຸ່ມມາກວດຢູ່ສຸກສາລາເທົ່ານັ້ນ

18. ເມື່ອໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນ _____:

a. ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງທັງໝົດແກ່ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ມາສຸກສາລາເລື້ອຍໆ ແລະ ມີລະດັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳ
b. ສະເໜີຄຳແນະນຳທີ່ໄດ້ຄັດເລືອກ ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຂໍ້ທີ່ຖືກຄັດເລືອກ ເນື່ອງຈາກເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ສາມາດ ຊ່ວຍໄດ້ໃນສະຖານະການຕົວຈິງຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ.
c. ໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ຊັດເຈນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງເຮັດ.

19. ໂດຍຫຼັກການແລ້ວ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາຈະລົງທ້າຍດ້ວຍການທີ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ…?

a. ບອກທ່ານເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາວາງແຜນວ່າຈະເຮັດໃນທາງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ
b. ມີຂໍ້ມູນທີ່ຄົບຖ້ວນ.
c. ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳທີ່ທ່ານໄດ້ສະເໜີໃຫ້

20. ປະໂຫຍກໃດຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈແກ່ໄວໜຸ່ມ?

a. ຄວາມສູງຂອງເຈົ້າໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນ ນັບແຕ່ເຈົ້າໄດ້ມາກວດຢູ່ສຸກສາລາຄັ້ງສຸດທ້າຍ, ນັ້ນແມ່ນສິ່ງທີ່ດີ. ເຈົ້າໄດ້ ກິນຫຍັງແດ່?
b. ເຈົ້າຄວນກິນອາຫານທັງ 6 ໝວດ ເມື່ອເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ລູກຂອງເຈົ້າມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ.
c. ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນການກິນທາດໂປຼຕີນທຸກໆມື້ ເມື່ອເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມ. ຊີ້ນງົວ, ຊີ້ນໝູ, ໄກ່ ແລະ ໄຂ່ ແມ່ນ ແຫຼ່ງໂປຣຕີນທີ່ດີ.

21. ຄຳຕອບໃດຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳຕອບທີ່ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບໄວໜຸ່ມທີ່ບອກວ່າພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາຄວນກິນຫຍັງເພື່ອການມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ?

a. ຖ້າມີຜັກໃບຂຽວ ແລະ ຊີ້ນຈາກສັດ ເຈົ້າຄວນກິນທຸກໆມື້.
b. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນຜັກ ແລະ ຫາດໂປຼຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ.
c. ເທື່ອແລ້ວຂ້ອຍໄດ້ບອກວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ.

22. ນິກາໄດ້ມາກວດຢູ່ສຸກສາລາ ລາວເບິ່ງຄືວ່າເມື່ອຍ ແລະ ຈືດມ້ານ. ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການ**ເລີ່ມຕົ້ນ**ການສົນທະນາກັບລາວແມ່ນວິທີໃດ?

a. ເຈົ້າມີພາວະເລືອດຈາງ. ເທື່ອແລ້ວນີ້ຂ້ອຍໄດ້ບອກເຈົ້າວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍ ແລະ ກິນຢາທາດເຫຼັກ.
b. ເຈົ້າຈະມີການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ຈະມີບັນຫາເວລາຖືພາ ຖ້າເຈົ້າບໍ່ກິນຜັກໃບຂຽວ.
c. ມື້ນີ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ?

23. ນິກາໄດ້ບອກທ່ານວ່າ ນາງມັກຈະກິນອາຫານໜ້ອຍລົງ ເພື່ອໃຫ້ນ້ອງຊາຍຂອງລາວກິນໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຄຳຕອບທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດແມ່ນຫຍັງ?

a. ເຈົ້າເປັນຫ່ວງນ້ອງຊາຍຂອງເຈົ້າແທ້ໆແມ່ນບໍ່?
b. ເປັນຫຍັງເຈົ້າຄືເຮັດແນວນັ້ນ ເຈົ້າເອງກໍ່ຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍເຊັ່ນກັນ?
c. ເຊົາເຮັດແນວນັ້ນ ເຈົ້າຕ້ອງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

24. ພຶດຕິກຳໃດຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ໄວໜຸ່ມຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ?

a. ບອກໃຫ້ແມ່ ແລະ ພໍ່ຂອງເຈົ້າ ເອົາຊີ້ນສັດມາແຕ່ງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
b. ຂໍໃຫ້ພໍ່ແມ່ຜູ້ທີ່ພາເຈົ້າມາກວດໃຫ້ເຂົ້າມາ ເພື່ອຂ້ອຍຈະສາມາດອະທິບາຍຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນໃຫ້ທັງສອງຄົນ.

25. ມີເຫດຜົນໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍໃນແຕ່ລະມື້?

a. ພວກເຂົາຢາກມີຮູບຮ່າງສວຍງາມ ສະນັ້ນພວກເຂົາຈຶ່ງບໍ່ກິນ
b. ພວກເຂົາຕ້ອງການໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ນ້ອງໆຂອງພວກເຂົາໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ ເນື່ອງຈາກພວກເຂົາກຳລັງເຕີບໃຫຍ່
c. ພວກເຂົາຄິດວ່າຄອບຄົວຈະກັງວົນ ຖ້າພວກເຂົາກິນອາຫານຫຼາຍ
d. ຖືກໝົດທຸກຂໍ້

26. ພຶດຕິກຳໃດຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ແມ່ໄວໜຸ່ມຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ?

a. ບອກຜົວຂອງເຈົ້າວ່າ ລາວຄວນຊ່ວຍວຽກໃນເຮືອນເພື່ອໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ພັກຜ່ອນ.
b. ບອກຜົວຂອງເຈົ້າວ່າ ລາວຄວນມາກັບເຈົ້າ ເວລາມາກວດຝາກທ້ອງໃນເດືອນໜ້າ ເພື່ອຂ້ອຍຈະໄດ້ອະທິບາຍຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນໃຫ້ພວກເຈົ້າທັງສອງຄົນ.

ຈົ່ງໝາຍຕິກ ✔ ຢູ່ຂ້າງຄຳຖາມທີ່ເປັນຄຳຖາມປາຍເປີດ:

27.	ຊ່ວງນີ້ເຈົ້ານອນຫຼັບດີບໍ່?	ການນອນຂອງເຈົ້າເປັນແນວໃດ?
28.	ອາຫານທີ່ມາຈາກຊີ້ນສັດປະເພດໃດທີ່ເຈົ້າມັກກິນເລື້ອຍໆ?	ເຈົ້າກິນໂປຕີນທຸກໆມື້ບໍ່?
29.	ເຈົ້າໄດ້ພັກຜ່ອນທຸກໆມື້ບໍ່?	ຊ່ວງນີ້ເຈົ້າຫຍຸ້ງຫຼາຍບໍ່?
30.	ເຈົ້າຈະມາກວດຢູ່ສຸກສາລາອີກບໍ່?	ເຈົ້າວາງແຜນທີ່ຈະມາກວດຢູ່ສຸກສາລາເມື່ອໃດ?
31.	ຕອນນີ້ເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມແລ້ວ ເຈົ້າກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າເກົ່າບໍ່?	ຕອນນີ້ເຈົ້າເປັນໄວໜຸ່ມແລ້ວ ການກິນອາຫານຂອງເຈົ້າມີການປ່ຽນແປງຄືແນວໃດ.
32.	ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃດທີ່ເຈົ້າສົນໃຈ?	ເຈົ້າຕ້ອງການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່?
33.	ໃນເຮືອນຂອງເຈົ້າ, ເຈົ້າລ້າງມືຂອງເຈົ້າຢູ່ໃສກ່ອນກິນເຂົ້າ?	ເຈົ້າໄດ້ລ້າງມືກ່ອນກິນເຂົ້າບໍ່?

Adolescent Nutrition: Why is it important and What we know now about supporting it

©Bart Verweij/AusAID

Activity 1: Undernutrition throughout the life cycle

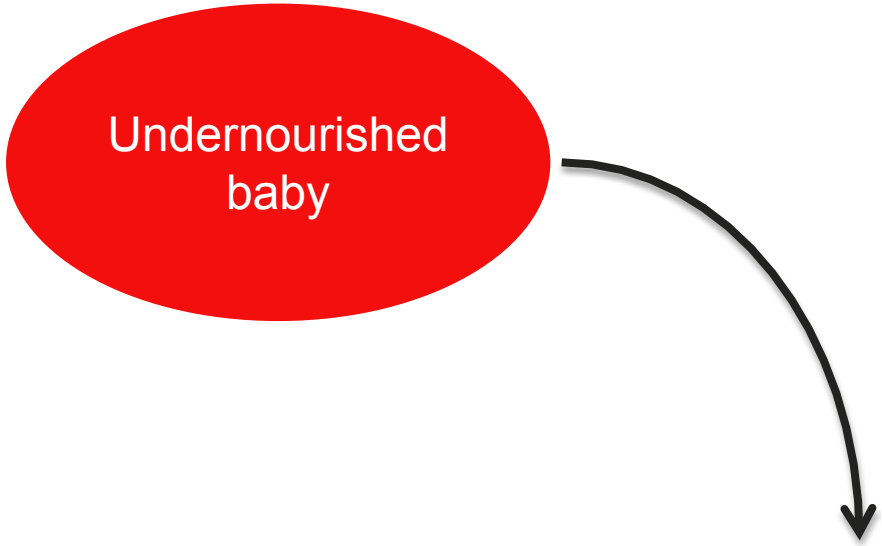
Time: 10 minutes

Materials: Flipchart with 5 circles, markers

Instructions:

We will start from an undernourished baby in circle 1.

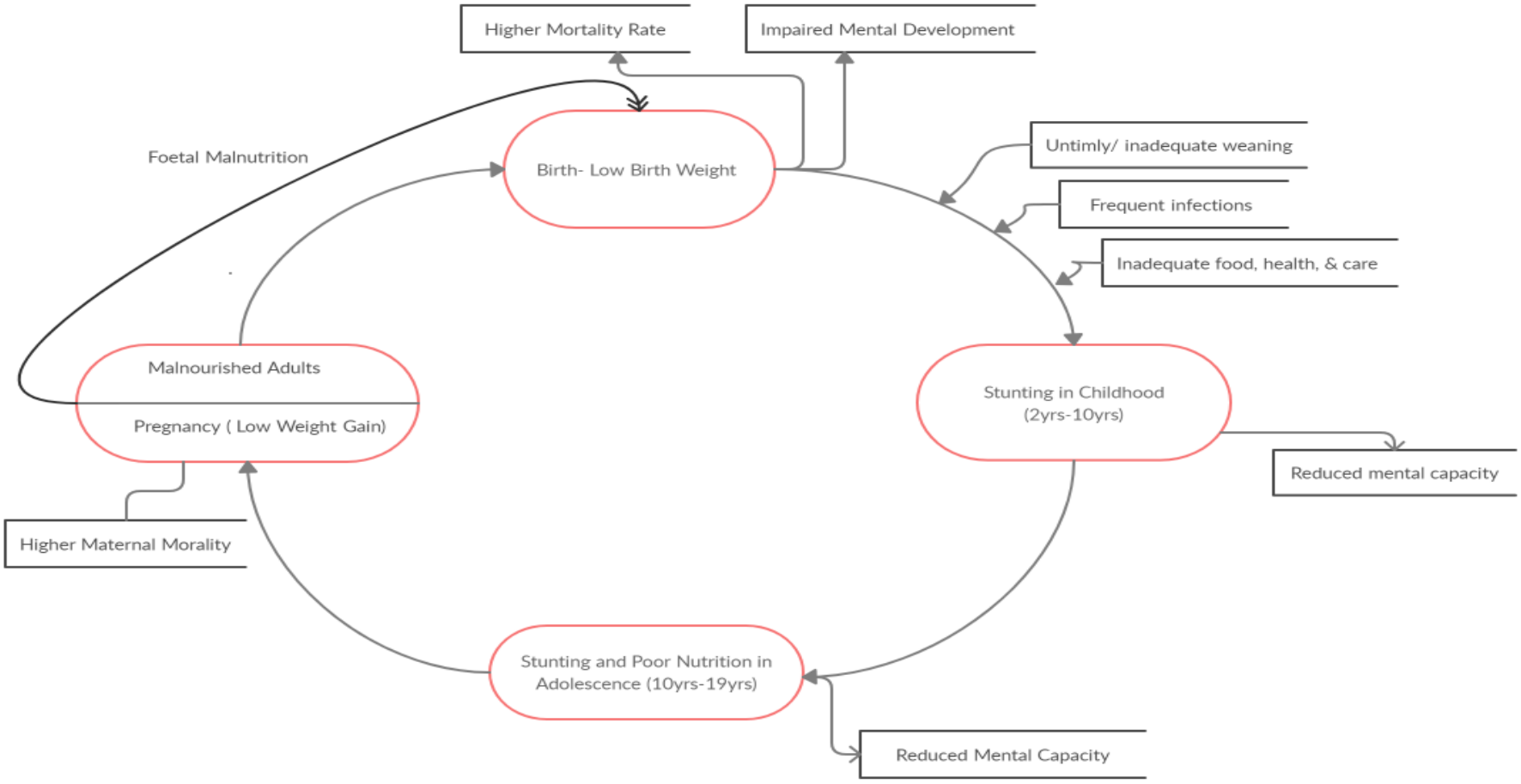
What does an undernourished/low birth weight baby lead to?



Adolescent Nutrition: The 2nd Window of Opportunity

After the 1st 1,000 days growth during adolescence is faster than in any other period of life this is the 2nd window of opportunity for growth and cognitive development in the life cycle.

The nutritional status of adolescents has a profound impact on their immediate and future health and the health of their future children.



What does that mean physically and mentally for adolescents?

Approx. 50% of adult body weight, 15%-20% of final adult height, and 40%-60% of the maximum bone strength and density is attained during adolescence.

At the same time the adolescent brain undergoes massive growth and development and is partially shaped by social, emotional and behavioral exposures.

What does that mean physically and mentally for adolescents? Cont'd

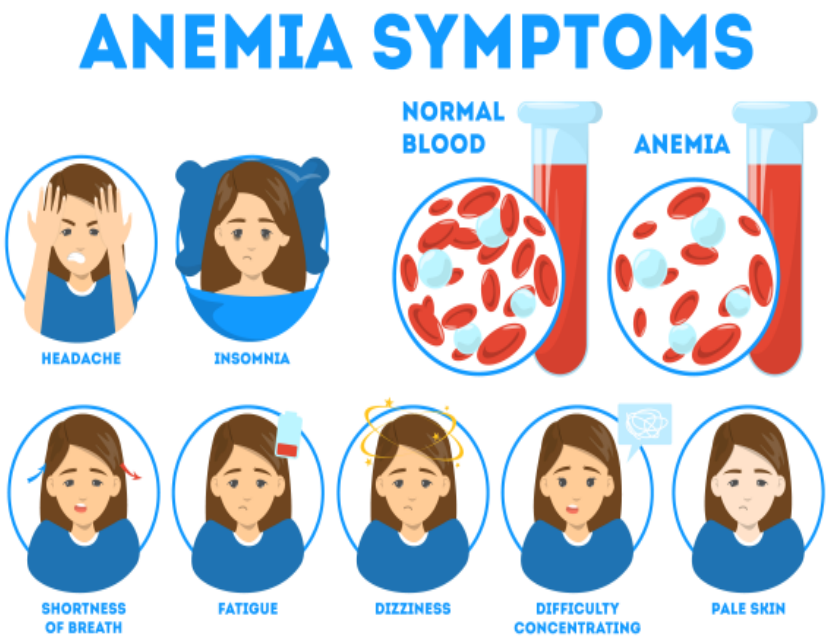
Owing to rapid physical growth that occurs during this time adolescents have an increased need for calcium, zinc, vitamin D, iron, and other essential micronutrients, leaving them vulnerable to deficiencies and the complication that accompany those deficiencies when requirements are not met.

Iron is one of the most common micro nutrient deficiencies among adolescents.

Lets talk about Anemia….

One of the consequences of iron deficiency….

- **Anemia results in negative health consequences including**
  - decreases in potential school performance
  - slowed cognitive development
  - slowed socioemotional development
  - difficulties in concentration.



Consequences of Poor Nutrition in Adolescence

Poor nutritional status may exacerbate the outcome of future pregnancies and increase the risk of maternal morbidity and mortality.

- **In the short term it increases the risk of disease and disability and results in poor productivity in individuals, negatively impacting how adolescents can participate and contribute to families and communities.**
- **In the long-term consequences include delayed sexual maturation, loss of final adult height, osteoporosis, hyperlipidemia, adult malnutrition and obesity.**

Because of biological differences among girls during puberty (e.g. blood loss due to menstruation) their nutritional requirements are different and in some ways higher than boys.

An investment in adolescent female nutrition in particular specifically presents an opportunity to break the cycle of malnutrition and improve health across all stages of the life course.

Why?

The health and nutritional status of adolescent girls before as well as during pregnancy influences fetal growth and newborn health.

Pregnancy and lactation during adolescence is harmful to adolescent nutrition status;

it stop height gains result in weight loss and depletion of fat and lean body mass of young girls.

What does the situation for adolescents look like in Laos?

Young people between the ages of 10 and 19 make up nearly 22% of the population in Laos.

What does LSIS say:

42.6% of girls 15-19 have anemia of some type

18.4% of women age 20-24 have had a live birth before the age of 18.

16.7% of girls age 15-19 have had a live birth or are pregnant with their first child.

What does the USAID Nurture (2017) formative research say:

Girls eat 2 to 3 meals per day

They generally eat the same type of foods as their family

The girls interviewed reported that they do not eat much food. Girls don't want to feel too full and have concerns about food availability.

Adolescent Girls generally have little control over the types and quantities of available foods.

What do you think are the barriers or factors that contribute to malnutrition in Laos?

Factors that contribute to malnutrition in Adolescents

Inadequate dietary intake

Substance abuse

Worms

Lack of supportive environment

Lack of iron supplements

Lack of Vitamin C

Lack of health services

Sociocultural norms

Lack of Care Practices

Lack of Diversity of foods

Lack of iron rich foods

Pregnancy

Barriers to improving nutritional status

Nurture Formative research tells us that:

- **Families and Girls lack of understanding that girls experience another growth period during adolescence and that this growth is critical to a healthy delivery and children, and that this growth is stopped if a girl get pregnant**
- **The Quantity of family food available at home**

Sablah, Mawuli. Causes and Impacts of Undernutrition over the life course. UNICEF. 2019

What can we do?

Health care providers' communication practices play a vital role in terms of early identification of concerns, emotional support, implementation of preventative measures, effective illness management and health education to prevent/manage poor nutrition in adolescents.

THANK YOU

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Save the Children

ໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ: ເປັນຫຍັງຈຶ່ງສຳຄັນ ແລະ ພວກເຮົາຈະຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?

©Bart Verweij/AusAID

ກິດຈະກຳ 1: ການຂາດສານອາຫານ ຕະຫຼອດຊ່ວງວົງຈອນຂອງຊີວິດ

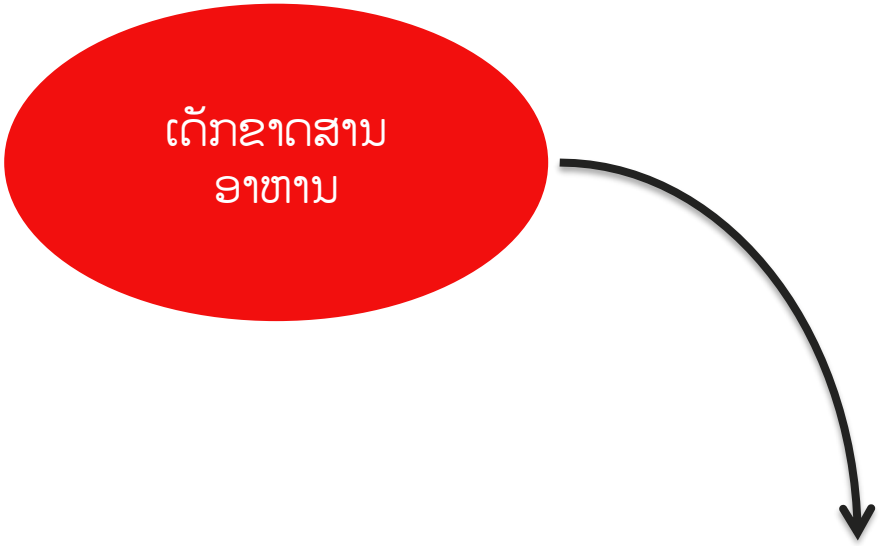
ເວລາ: 10 ນາທີ

ອຸປະກອນ: ແຜ່ນພິກທີ່ມີວົງມົນ 5 ວົງ, ປົກເຟິດ

ຂໍ້ແນະນຳ:

ພວກເຮົາຈະເລີ້ມຈາກ ແອ້ນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານໃນວົງມົນທີ 1.

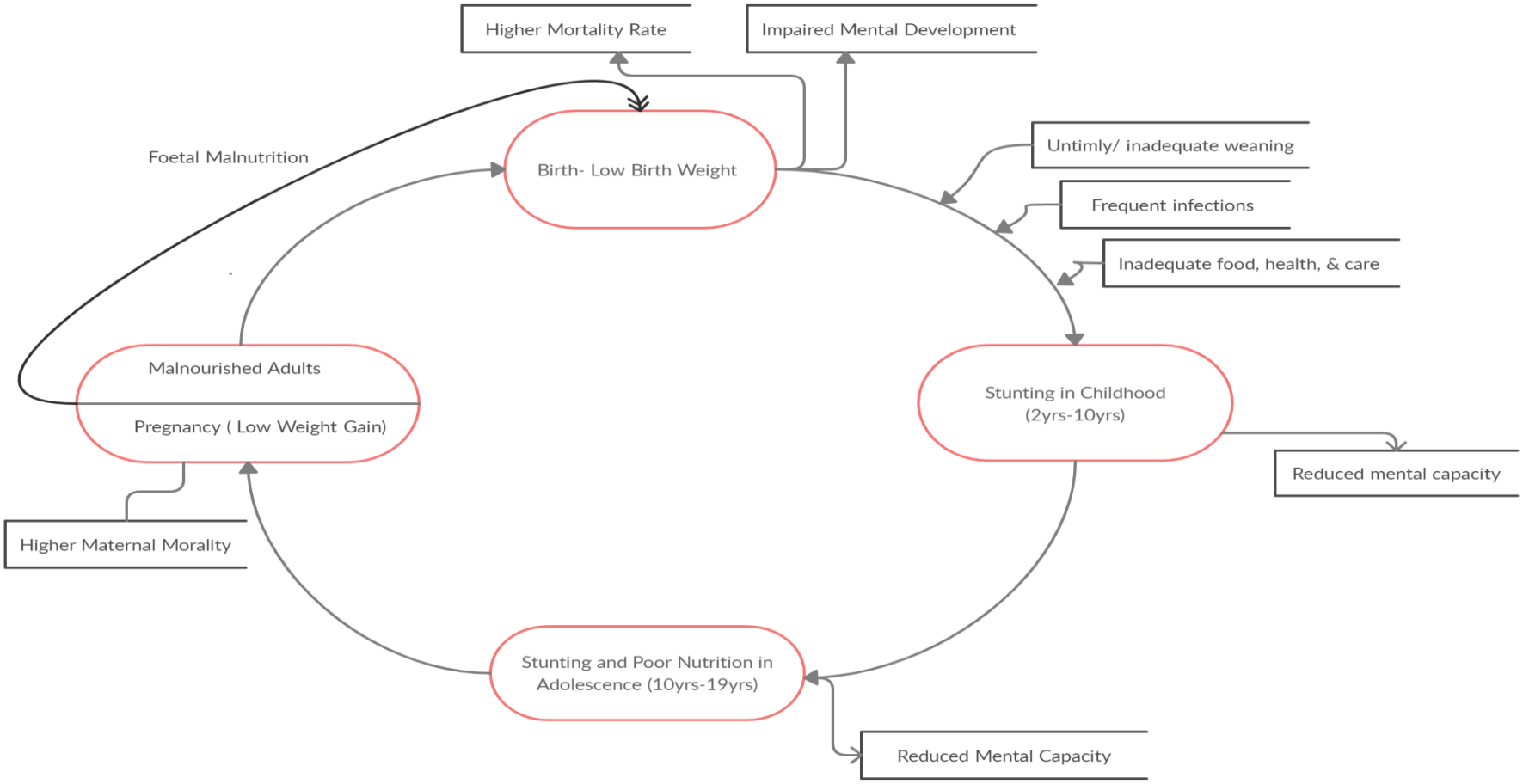
ເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານ/ນ້ຳໜັກເກີດຕ່ຳ ຈະນຳໄປສູ່ຫຍັງແດ່?



ໂພຊະນາການໃນໄວໜຸ່ມ: ໂອກາດທີ 2

ພາຍຫຼັງ 1,000 ວັນທຳອິດ, ການຈະເລີນເຕີບໂຕໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມແມ່ນໄວກວ່າໃນຊ່ວງເວລາອື່ນໆຂອງຊີວິດ ເຊິ່ງແມ່ນໂອກາດທີ 2 ສຳລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາດ້ານສະຕິປັນຍາໃນວົງຈອນຂອງຊີວິດ.

ໂພຊະການຂອງໄວໜຸ່ມ ແມ່ນມີຜົນກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາໃນປັດຈຸບັນ ແລະ ອະນາຄົດ ລວມເຖິງສຸຂະພາບຂອງລູກພວກເຂົາໃນອະນາຄົດອີກດ້ວຍ.



ດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ດ້ານຈິດໃຈສຳລັບໄວໜຸ່ມໝາຍເຖິງຫຍັງ?

ໃນຊ່ວງອາຍຸ 10-19ປີ (ຊ່ວງເປັນໄວໜຸ່ມ) ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ ຈະເພີ່ມຂຶ້ນປະມານ 50%, ລວງສູງຈະເພີ່ມຂຶ້ນ 15-20% ແລະ ກະດູກຈະມີຄວາມແຂງແຮງ 40-60%.

ໃນຂະນະດຽວກັນ ສະໝອງຂອງໄວໜຸ່ມ ມີການພັດທະນາຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ເຊິ່ງຈະໄດ້ຮັບຜົນມາຈາກການສຳຜັດທາງສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳໄດ້ງ່າຍ.

ດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ດ້ານຈິດໃຈສຳລັບໄວໜຸ່ມໝາຍເຖິງຫຍັງ? (ຕໍ່)

- ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕໄວໃນຊ່ວງນີ້, ໄວໜຸ່ມຈຶ່ງຕ້ອງການທາດແຄວຊຽມ, ສັງກະສີ, ວິຕາມິນ D, ທາດເຫຼັກ ແລະ ຈຸລະສານອາຫານທີ່ສຳຄັນອື່ນໆເພີ້ມ ເພື່ອຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມ ສ່ຽງຕໍ່ການຂາດຈຸລະສານອາຫານ ແລະ ອາການສິນທີ່ເກີດຈາກການຂາດສານ ເຫຼົ່ານີ້ ເມື່ອບໍ່ໄດ້ຕາມກຳນົດ.
- ການຂາດທາດເຫຼັກ ແມ່ນການຂາດຈຸ ລະສານອາຫານທີ່ພົບເລື້ອຍໃນໄວ ໜຸ່ມ.

ມາເວົ້າເຖິງພາວະເລືອດຈາງ .

ຜົນຂອງການຂາດທາດເຫຼັກ ....

- ພາວະເລືອດຈາງ ພາໃຫ້ເກີດຜົນສະທ້ອນທາງລົບ ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍ ການຫຼຸດລົງ ຂອງປະສິດທິພາບໃນການຮຽນຂອງເດັກ ແລະ ໄວໜຸ່ມ ເນື່ອງຈາກວ່າ ພັດທະນາ ການທາງສະຕິປັນຍາ ແລະ ອາລົມ-ສັງຄົມຊັກຊ້າ ແລະ ບັນຫາໃນການຕັ້ງສະມາທິ.

ຜົນສະທ້ອນຂອງການມີໂພຊະນາການທີ່ບໍ່ດີໃນໄວໜຸ່ມ

ພາວະໂພຊະນາການທີ່ບໍ່ດີ ອາດເຮັດໃຫ້ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການຖືພາໃນອະນາຄົດ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເຈັບເປັນ ແລະ ການຕາຍຂອງແມ່ໄດ້.

- ໃນໄລຍະສັ້ນ, ຈະເຮັດໃຫ້ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ ແລະ ພິການ ເຊິ່ງຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ປະສິດທິຜົນທາງດ້ານວຽກງານຕ່ຳລົງ, ສົ່ງຜົນກະທົບທາງລົບໃນໄວໜຸ່ມ ໃນການມີສ່ວນຮ່ວມ ແລະ ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນກິດຈະກຳຂອງຄອບຄົວ ແລະຊຸມຊົນ.
- ຜົນກະທົບໃນໄລຍະຍາວປະກອບດ້ວຍ ການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງເພດຊັກຊ້າ, ຢຸດສະງັກໃນການສູງຂຶ້ນ, ກະດູກຜ່ອຍ, ທາດໄຂມັນໃນເລືອດສູງ, ພາວະຂາດສານອາຫານໃນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ພະຍາດຕຸ້ຍ.

ເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງມີຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານຊີວະສາດ ໃນໄລຍະການຂຶ້ນສາວ (ເຊັ່ນ: ການເສຍເລືອດເວລາເປັນ ປະຈຳເດືອນ) ດັ່ງນັ້ນ, ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການຂອງເດັກຍິງ ຈຶ່ງແຕກຕ່າງ ແລະ ສູງກວ່າໃນເດັກຊາຍ.

ການລົງທຶນດ້ານໂພຊະ
ນາການໃສ່ໄວໜຸ່ມຍິງ
ໂດຍສະເພາະ ເປັນການ
ສ້າງໂອກາດ ໃນການຕັດ
ວົງຈອນຂອງການຂາດ
ສານອາຫານ ແລະ ເພື່ອ
ປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງ
ພວກເຂົາ ໃນທຸກຊ່ວງ
ໄລຍະຂອງຊີວິດ.

ຍ້ອນຫຍັງ?

ສຸຂະພາບ ແລະ ພາວະໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມຍິງ ໃນໄລຍະ**ກ່ອນ** ແລະ **ລະຫວ່າງ** ການຖືພາ ຈະສົ່ງຜົນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະ ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກເກີດໃໝ່.

ການຖືພາ ແລະ ການໃຫ້ນົມ ລູກໃນຊ່ອງໄອໜຸ່ມແມ່ນເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ພາວະໂພຊະນາ ການຂອງໄອໜຸ່ມ; ຜົນຂອງ ການຄົ້ນຄວ້າຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ມີ ການຢຸດສະງັກໃນການເພີ້ມນ້ຳ ໜັກ ແລະ ຜົນຮັບຄື ນ້ຳໜັກ ຫຼຸດລົງ ແລະ ທາດໄຂມັນ ແລະ ມວນກ້າມຊີ້ນຫຼຸດລົງໃນຍິງ ສາວ.

ໃນ ສປປ ລາວ ສະຖານະການຂອງໄວໜຸ່ມເປັນຄືແນວໃດ?

ຄົນໜຸ່ມສາວອາຍຸລະຫວ່າງ 10 ຫາ 19 ປີ ກວມເອົາປະມານ 22% ຂອງປະຊາກອນໃນ ສປປ ລາວ.

ຜົນການສຳຫຼວດຈາກ LSIS (2017):

42.6% ຂອງເດັກຍິງອາຍຸ 15-19 ປີ ມີພາວະເລືອດຈາງປະເພດໃດໜຶ່ງ

18.4% ຂອງແມ່ຍິງອາຍຸ 20-24 ປີ ໄດ້ເກີດລູກກ່ອນອາຍຸ 18 ປີ.

16.7% ຂອງເດັກຍິງອາຍຸ 15-19 ປີ ໄດ້ເກີດລູກຫຼື ໄດ້ຖືພາລູກຜູ້ທຳອິດ.

ຜົນການຄົ້ນຄວ້າຂອງໂຄງການ USAID Nurture ປີ 2017 ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ:

- **ເດັກຍິງກິນເຂົ້າ 2 ຫາ 3 ຄາບຕໍ່ມື້.**

ໂດຍທົ່ວໄປ ພວກເຂົາກິນອາຫານປະເພດດຽວກັນກັບຄົນໃນຄອບຄົວ.

- **ເດັກຍິງທີ່ຖືກສຳພາດກ່າວວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ກິນອາຫານຫຼາຍ. ພວກເຂົາບໍ່ຢາກກິນອີ່ມຫຼາຍ ເພາະກັງວົນກັບບັນຫາການມີອາຫານ.**
- **ໂດຍທົ່ວໄປ ຍິງສາວຈະສາມາດຄວບຄຸມປະເພດ ແລະ ປະລິມານຂອງອາຫານໄດ້ພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ.**

ທ່ານຄິດວ່າ ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສິ່ງ
ກີດຂວາງ ຫຼື ເປັນປັດໃຈທີ່ພາໃຫ້ເກີດ
ການຂາດສານອາຫານຢູ່ໃນລາວ?

ປັດໃຈທີ່ພາໃຫ້ເກີດການຂາດສານອາຫານໃນໄວໜຸ່ມ

ການບໍລິໂພກອາຫານບໍ່ພຽງພໍ

ການໃຊ້ສານເສບຕິດ

ແມ່ທ້ອງ

ການຂາດທາດເຫຼັກ

ການຂາດອິຕາມິນ C

ສິ່ງແວດລ້ອມບໍ່ອຳນວຍ

ການຂາດບໍລິການສາທາລະນະສຸກ

ຣິດຄອງປະເພນີ

ຂາດການປະຕິບັດໃນການດູແລ

ການຂາດຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງອາຫານ

ການຂາດອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດເຫຼັກ

ຂາດສຸຂະອານາໄມ

ການຖືພາ

ສິ່ງທ້ົດຂວາງ ໃນການປັບປຸງພາວະໂພຊະນາການ

ຜົນຂອງການຄົ້ນຄວ້າຂອງໂຄງການ USAID Nurture ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ:

- ຄອບຄົວ ແລະ ເດັກຍິງ ຍັງຂາດຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າ ເດັກຍິງຍັງມີການຈະເລີນເຕີບໂຕໃນ ລະຫວ່າງທີ່ກ້າວສູ່ໄວສາວ ແລະ ການຈະເລີນເຕີບໂຕນີ້ແມ່ນສຳຄັນ ຕໍ່ການເກີດ ແລະ ລູກ, ແລະ ການຈະເລີນເຕີບໂຕຈະຢຸດສະງັກ ຖ້າວ່າເດັກຍິງມີການຖືພາ.
- ປະລິມານຂອງອາຫານສຳລັບຄອບຄົວທີ່ມີຢູ່ເຮືອນ

Sablah, Mawuli. Causes and Impacts of Undernutrition over the life course. UNICEF. 2019

ພວກເຮົາຊ່ວຍຫຍັງໄດ້ແດ່?

ການສື່ສານຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ມີບົດບາດສຳຄັນໃນການລະບຸເບື້ອງຕົ້ນກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນ, ການສະໜັບສະໜູນດ້ານ ອາລົມ, ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດມາດຕະການໃນການປ້ອງກັນ, ການຄຸ້ມຄອງກໍລະນີເຈັບເປັນທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ການໃຫ້ສຸຂະສຶກສາ ເພື່ອປ້ອງກັນ/ຄຸ້ມຄອງພາວະໂພຊະນາການຕ່ຳໃນໄວໜຸ່ມ.

THANK YOU

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Save the Children

References

Akseer, N., Al-Gashm, S., Mehta, S., Mokdad, A., & Bhutta, Z. A. (2017). Global and regional trends in the nutritional status of young people: A critical and neglected age group. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1393*(1), 3-20. doi:10.1111/nyas.13336

Bhutta, Z. A., Lassi, Z. S., Bergeron, G., Koletzko, B., Salam, R., Diaz, A., . . . Hanson, M. (2017). Delivering an action agenda for nutrition interventions addressing adolescent girls and young women: Priorities for implementation and research. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1393*(1), 61-71. doi:10.1111/nyas.13352

Campisi, Susan; Carducci, Bianca; Söder, Olle; Bhutta, Zulfiqar The Intricate Relationship between Chronic Undernutrition, Impaired Linear Growth and Delayed Puberty: Is 'catch-up' growth possible during adolescence?, Innocenti Working Papers no. 2018-12, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence

Clinical consequences of iron deficiency
https://transfusion.com.au/transfusion_practice/anaemia_management/iron_deficiency_anaemia/clinical_consequences

Christian, P., & Smith, E. (2018). Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. Annals of Nutrition and Metabolism, 72(4), 316-328. doi:10.1159/000488865

Georgiadis, A., Benny, L., Duc, L. T., Galab, S., Reddy, P., & Woldehanna, T. (2017). Growth recovery and faltering through early adolescence in low- and middle-income countries: Determinants and implications for cognitive development. *Social Science & Medicine, 179*, 81-90. doi:10.1016/j.socscimed.2017.02.031

Keats EC, Rappaport A, Jain R, Oh C, Shah S, Zulfiqar A. Diet and eating practices among adolescent girls in low- and middle-income countries: a systematic review. Washington, DC: USAID, SPRING; 2018.

Prentice AM, Ward KA, Goldberg GR, Jarjou LM, Moore SE, Fulford AJ, Prentice A. Perspective critical windows for nutritional interventions against stunting. Am J Clin Nutr. 2013;97(911):911–18.

Rah JH, Christian P, Shamim AA, Arju UT, Labrique AB, Rashid M. Pregnancy and lactation hinder growth and nutritional status of adolescent girls in rural Bangladesh. J Nutr. 2008;138(8):1505–11

Spring, U. (2018, June 27). Adolescent Nutrition CALL TO ACTION: Better Data Now to Drive Better Policies and Programs in the Future. Retrieved October 21, 2020, from https://www.spring-nutrition.org/about-us/news/adolescent-nutrition-call-action-better-data-now-drive-better-policies-and-programs

ກິດຈະກຳ 1: ການຂາດສານອາຫານ ຕະຫຼອດຊ່ວງວົງຈອນຂອງຊີວິດ

ໄລຍະເວລາ 10 ນາທີ

ຊ່ວງເວລາ ວັນທີ 1, ລະຫວ່າງ ການແນະນຳກ່ຽວກັບໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ

ຂັ້ນຕອນ:

1. **ແຕ້ມວົງມົນ 5ວົງ**

2. ພວກເຮົາຈະເລີ້ມຈາກ ແອນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານໃນວົງມົນທີ 1: **"ເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານ/ນ້ຳໜັກເກີດຕ່ຳ ຈະນຳໄປສູ່ຫຍັງແດ່?"**

3. ເມື່ອຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕອບວ່າ "ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານ ອາຍຸຮອດ2ປີ" ໃຫ້ຂຽນໃສ່ວົງມົນທີ2 ແລະ ຂຽນລູກສອນຕ່ຳຈາກວົງມົນທີ1

4. ຖາມ: ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານ ໃນຊ່ວງວົງຈອນຂອງຊີວິດນຳໄປສູ່ຫຍັງແດ່?

5. ເມື່ອຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕອບວ່າ "ເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານ ອາຍຸຮອດ10ປີ" ໃຫ້ຂຽນໃສ່ວົງມົນທີ3 ແລະ ຂຽນລູກສອນຕ່ຳຈາກວົງມົນທີ2

6. ເຮັດຊ້ຳອີກຂັ້ນຕອນດຽວກັນ ສຳ ລັບໄວໜຸ່ມ (ອາຍຸເຖິງ 19 ປີ) ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ / ແມ່ຍິງຖືພາ (ໜຶ່ງຫົວຂໍ້ ສຳລັບແຕ່ລະວົງກົມ), ແລະເຊື່ອມຕໍ່ວົງມົນທັງ ໝົດ ດ້ວຍລູກສອນ.

7. ຖາມ: ໄວໜຸ່ມຖືພາທີ່ຂາດສານອາຫານ ນຳໄປສູ່ຫຍັງແດ່?

8. ອະທິບາຍວ່າແຜນວາດນີ້ສະແດງເຖິງການຂາດສານອາຫານໃນຊ່ວງວົງຈອນຂອງຊີວິດ

9. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າ ໃນວົງຈອນຊີວິດ ພວກເຂົາຄິດວ່າພວກເຮົາສາມາດປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ວົງຈອນຂອງການຂາດສານອາຫານແນວໃດ?

Activity #1 Day 1: Undernutrition throughout the life cycle

Duration 10 min

Timing Day 1, Slide 2 in Technical PP

Objective

Steps;

Instructions for Activity

1. Draw five circles on a flip chart.
2. Write undernourished baby in the first circle and ask: In the life cycle, what does an undernourished baby lead to?
3. When participants respond, “undernourished child up to 2 years,” write “undernourished child up to 2 years in the second circle,” and draw an arrow from undernourished baby to undernourished child.
4. Ask: In the life cycle what does undernourished child lead to?
5. When participants respond, “undernourished pre-teen up to 10 years,” write “undernourished preteen up to 10 years” in the third circle, and draw an arrow from undernourished child to undernourished pre-teen.
6. Repeat the same process for adolescents (up to 19 years) and adult/pregnant women (one for each circle), and connect all circles with arrows.
7. Ask: What does an undernourished teen who becomes pregnant lead to?
8. Explain that this diagram represents the undernutrition life cycle
9. Ask the participants where in the life cycle do they think we could prevent the cycle of undernutrition from continuing?

ກິດຈະກຳທີ 2: ໄດ້ຍິນ, ໄດ້ເຫັນ, ໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບ.

ໄລຍະເວລາ	45ນາທີ
ຊ່ວງເວລາ	ວັນທີ 1, ຫຼັງຈາກອາຫານທ່ຽງ
ຈຸດປະສົງ	ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ພຶກຕິກຳຂອງໄວໜຸ່ມ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນ 2ກຸ່ມ

2. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເລົ່າເລື່ອງລາວຂອງຕົນເອງໃຫ້ຄູ່ສົນທະນາຟັງກ່ຽວກັບຊ່ວງເວລາທີ່ຕົນເອງບໍ່ໄດ້ຖືກໄດ້ຍິນ, ບໍ່ໄດ້ຖືກເຫັນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບໃນຖານະເປັນໄວໜຸ່ມ.
ຂໍໃຫ້ຜູ້ຟັງຫຼີກລ້ຽງການຂັດຈັງວະ ຍົກເວັ້ນຖາມຄຳຖາມວ່າ “ມີຫຍັງອີກບໍ?” ຫລື “ເກີດຫຍັງຂຶ້ນຕໍ່ໄປ?”

3. ແຕ່ລະຄົນຈະມີເວລາຢູ່ 5 ນາທີໃນການເລົ່າເລື່ອງຂອງຕົນເອງ
ແລະ ຖາມຄົນໃນກຸ່ມວ່າ:
ຮູ້ສຶກແນວໃດທີ່ໄດ້ເລົ່າເລື່ອງຂອງໂຕເອງ?
ແລະ ຮູ້ສຶກແນວໃດທີ່ໄດ້ຟັງເລື່ອງຂອງຄູ່ສົນທະນາຂອງຕົນເອງ?

4. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ ເກັບເລື່ອງຂອງຕົນເອງໄວ້ເພື່ອກິດຈະກຳຊ່ວງບ່າຍ

Activity #2 Day 1: Heard, Seen, Respected

Duration 45 min

Timing Day 1, right before lunch

Objective Participants will begin to empathize with adolescent's behavior and feelings.

Steps;

1. Break participants into teams of two
2. Invite participants to tell a story to a partner about a time when they felt that they were not heard, seen, or respected as an adolescent. Ask the listeners to avoid any interruptions other than asking questions like "What else?" or "What happened next?"
3. Each person will have 5 minutes to share their story with their partner. Ask in the group "What did it feel like to tell your story; what did it feel like to listen to your partner's story?"
4. Ask the group to keep these stories in mind during the afternoon session.

Communicating with and Counseling Adolescents: Special consideration and tactics for Adolescent Counseling

Adolescence is a unique transitional life stage that comes with several challenges but it also provides a platform for unparalleled opportunities.

Adolescence is a distinct group. They have needs and abilities different from those of mothers and children generally.

Breakout session #1: How are Adolescents Different from Adults and Children?

Split into two groups. One group will list how adolescence is different from adulthood. The other group will list how adolescence is different from childhood (2yrs to 10yrs)? Each group will have 5 min to list as many reasons as they can think of. Be specific in your thinking.

Each group will have 2 minutes to present their thoughts to the large group.

Adolescence can be divided into two sub groups:

Subgroup 1: Early Adolescents aged 10-14

- It is at this stage that physical changes generally start, usually beginning with a growth spurt and the development of secondary sexual characteristics, such as breasts for girls.
- Healthy adolescents in this sub group grow rapidly, they can be clumsy and uncoordinated.
- These external changes are often very obvious and can be a source of anxiety as well as excitement or pride for the individual whose body is undergoing the transformation.
- This sub group also goes through changes in their mind they become more self aware, they can be emotional and are sensitive with a tendency to act impulsively and to be uncritical in their thinking.
- They are sensitive to their place in their family and among their peer group.

Adolescence can be divided into two sub groups:

Late Adolescences aged 15-19

Late adolescence is a time of opportunity, idealism and promise. It is in these years that adolescents make their way into the world of work or further education, settle on their own identity and world view and start to engage actively in shaping the world around them.

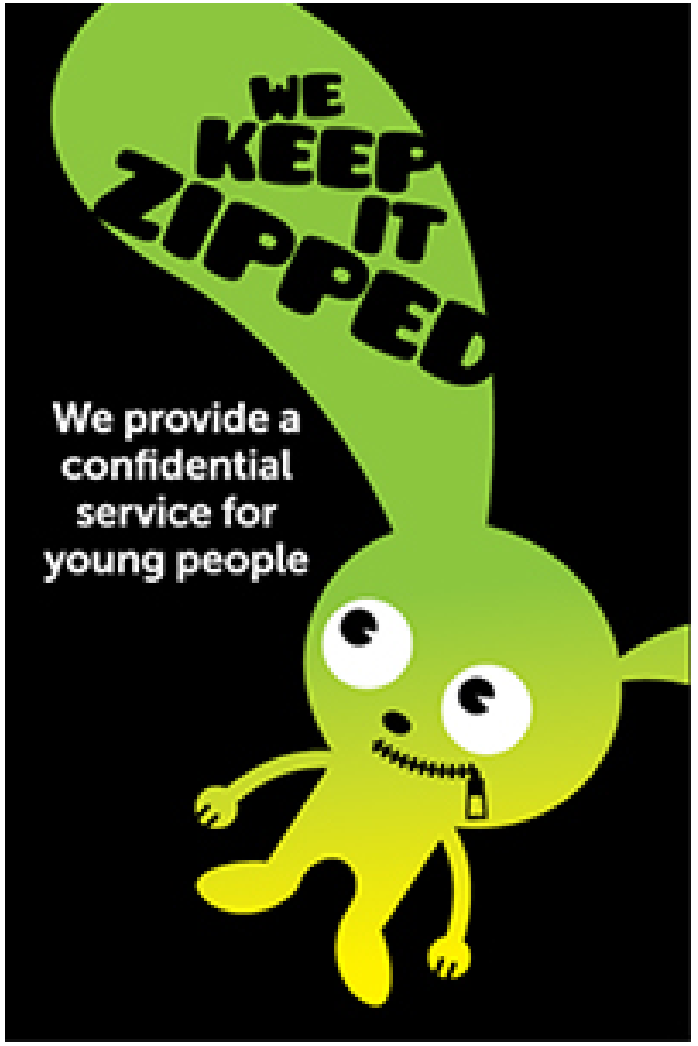
- Adolescents in this subgroup may appear to look like adults at first glace as the major physical changes have usually occurred by now, although the body is still developing.
- Most importantly their brains continues to develop and reorganize itself, and the capacity for analytical and reflective thought is greatly enhanced.
- Peer-group opinions still tend to be important at the outset, but their hold diminishes as adolescents gain more clarity and confidence in their own identity and opinions.
- Risk-taking behavior reduces.
- Girls in this subgroup are particularly vulnerable coming in part from profound anxieties over body image that are fueled by cultural and media stereotypes of feminine beauty.

Does having a baby or getting married end adolescence?

YES
NO

The importance of maintaining Privacy

- We know privacy concerns influence adolescents' willingness to seek healthcare,
- With no privacy:
  - some adolescents just will not seek care at all,
  - some delay care or avoid visiting providers they perceive as not assuring confidentiality,
  - and some limit the information they are willing to disclose
- Adolescents concerns for privacy were derived from the fear of being judged by others (especially parents and health care providers), embarrassment



How might adolescents feel when going to the Health Center?

When face-to-face with a health worker many adolescents feel:

- Shy about being in a clinic and needing to discuss personal matters
- Embarrassed that they are seeking assistance
- Worried that someone will see them and tell their parents or other people
- Unable to describe their concerns and ill-informed about health matters in general
- Anxious that they have a serious condition that will have significant consequences
- Afraid that they might die
- Intimidated by the medical facility and/or the many “authority figures” in the facility
- Defensive about being the subject of discussion or because they were referred against their will
- Resistant to receiving help or engaging in care and treatment because of rebelliousness, a fear of the unknown, or another reason
- Unsure about how to ask for help
- Loyal to a health worker with whom they have a long-established relationship
- Hopeful that clinic staff can provide them with care

Getting Adolescents to talk to us

Divide into groups of two people.

Each person will receive separate instructions so each person go to different side of the room.

One person will act as an adolescent and One as a HW

How do we make adolescents more comfortable

The following are tips for communicating more easily with adolescents:

- Treat everyone equally and with respect.
- Be genuinely open to adolescents' questions or need for information.
- Do not use judgmental words or body language. Do not talk down to adolescents by scolding, shouting, blaming, or getting angry.
- Use simple language but do not exclude information.
- Do not be critical of adolescents' appearance, concerns, or behavior.
- Reassure adolescents that anything they say will be kept confidential.
- Do not threaten to break adolescents' confidentiality "for their own good."
- Show an understanding of and empathize with the client's situation and concerns. Try to put yourself "in the adolescent's shoes."
- Reassure adolescents that their feelings and experiences are normal.

How can we make nutrition counselling for adolescents more effective?

The health worker is nonjudgmental and tries to understand the client emotional and personal situation.

1) Start with non-threatening issues: Start the clinical interview with issues that are the least sensitive and threatening.
2) Use indirect and open questions where possible: It is often best to ask first about activities of their peers and friends rather than directly about their own activities.
3) Reduce the stigma around the issue by normalizing the issue: An adolescent who has body image issues causing them to restrict eating may be embarrassed or even ashamed.
4) When relevant invite the client to have a family member present, particularly the person who is responsible for food within the household. Adolescents often have very little control over the food available in their homes.
5) Avoid Interrogating — asking accusatory questions. Questions that start with “why…?” can sound accusatory. Your tone makes a difference
6) Trust and emotional safety is a critical element in communicating with young clients during health care visits, this promotes open and engaging communication.

In summary:

- never make assumptions
- use open-ended questions
- maintain privacy
- always remain non-judgmental

THANK YOU

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Save the Children

ການສື່ສານກັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ໄວໜຸ່ມ:
ການພິຈາລະນາເປັນພິເສດ ແລະ ເຕັກນິກໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາສຳລັບໄວໜຸ່ມ

ໄວໜຸ່ມແມ່ນຊ່ວງຊີວິດທີ່ມີ
ການປ່ຽນແປງ ພ້ອມກັບສິ່ງ
ທ້າທາຍຫຼາຍປະການ ແລະ
ກໍ່ຍັງມາພ້ອມກັບໂອກາດທີ່ບໍ່
ສາມາດທຽບໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ໄວໜຸ່ມ ແມ່ນກຸ່ມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ພວກເຂົາມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ແຕກຕ່າງ ຈາກແມ່ ແລະ ເດັກ ໂດຍທົ່ວໄປ.

ກິດຈະກຳ 1: ໄວໜຸ່ມມີຄວາມແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ຄື ແນວໃດ?

ແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມ. ກຸ່ມ 1 ຂຽນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງໄວໜຸ່ມ ກັບໄວຜູ້ໃຫຍ່. ກຸ່ມທີ 2 ຂຽນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງໄວໜຸ່ມກັບ ໄວເດັກ (2 ຫາ 10 ປີ). ແຕ່ລະກຸ່ມມີເວລາ 5 ນາທີ ໃນການລະບຸ ເຫດຜົນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຄິດໄດ້. ຈົ່ງໃຊ້ຄວາມຄິດທີ່ສະເພາະເຈາະ ຈົງ.

ແຕ່ລະກຸ່ມມີເວລາ 2 ນາທີ ໃນການນຳສະເໜີ.

ໄວໜຸ່ມ ສາມາດແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມອາຍຸ ຄື:

ໄລຍະທີ 1: ໄວໜຸ່ມຕອນຕົ້ນ ອາຍຸ 10-14 ປີ

- ໄລຍະນີ້ແມ່ນໄລຍະທີ່ຮ່າງກາຍເລີ້ມມີການປ່ຽນແປງໂດຍທົ່ວໄປ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນການຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງໄວ ແລະ ການພັດທະນາກ້າວເຂົ້າສູ່ລັກສະນະໄວໜຸ່ມສາວ ເຊັ່ນ: ການມີໜ້າເອິກໃນເດັກຍິງ.
- ໄວໜຸ່ມທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ໃນກຸ່ມອາຍຸນີ້ ມີການເຕີບໂຕຢ່າງໄວວາ, ແຕ່ພວກເຂົາອາດຊັກຊ້າ ແລະ ບໍ່ມີການໄຕ່ຕອງທີ່ດີ.
- ການປ່ຽນແປງພາຍນອກແມ່ນສາມາດເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ ແລະ ອາດເປັນທີ່ມາຂອງຄວາມກັງວົນ ກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ.
- ກຸ່ມອາຍຸນີ້ຍັງມີການປ່ຽນແປງດ້ານຈິດໃຈ, ພວກເຂົາຈະຄວາມຄິດເປັນຂອງຕົນເອງ, ມີຄວາມອ່ອນໄຫວ ແລະ ການກະທຳຂອງພວກເຂົາອາດບໍ່ມີການຄິດໄຕ່ຕອງກ່ອນ.
- ພວກເຂົາມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບສະຖານະຂອງພວກເຂົາໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ.

ໄວໜຸ່ມ ສາມາດແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມອາຍຸ ຄື:

ໄລຍະທີ 2: ໄວໜຸ່ມ ອາຍຸ 15-19 ປີ

ໄວໜຸ່ມຕອນທ້າຍ ແມ່ນໄລຍະທີ່ມີໂອກາດ, ຄວາມເພີ້ຝັນ ແລະ ຄຳໝັ້ນສັນຍາ. ໃນຊຸມປີເຫຼົ່ານີ້, ໄວໜຸ່ມຈະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄລຍະຂອງການເຮັດວຽກ ຫຼື ການສຶກສາຕໍ່, ສ້າງຄອບຄົວ.

- ໄວໜຸ່ມໃນໄລຍະນີ້ ເບິ່ງທຳອິດອາດຄືຜູ້ໃຫຍ່ ເນື່ອງຈາກມີການປ່ຽນແປງຫຼາຍທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເຖິງວ່າຮ່າງກາຍຈະຍັງສືບຕໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕ.
- ສິ່ງສຳຄັນ ສະໝອງຂອງພວກເຂົາຍັງສືບຕໍ່ພັດທະນາ ແລະ ມີການຈັດລະບຽບໃໝ່ ແລະ ເພີ່ມຂີດຄວາມສາມາດໃນການຄິດວິເຄາະ ແລະ ການໄຕ່ຕອງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.
- ຄຳຄິດເຫັນຂອງກຸ່ມແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນມາເປັນອັນດັບທຳອິດ, ແຕ່ການຍຶດໝັ້ນຕໍ່ເພື່ອນຂອງພວກເຂົາຈະຫຼຸດລົງ ເມື່ອກ້າວເຂົ້າໄວໜຸ່ມຢ່າງເຕັມໂຕ , ມີຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ມີຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງ.
- ພຶດຕິກຳທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຈະຫຼຸດລົງ.

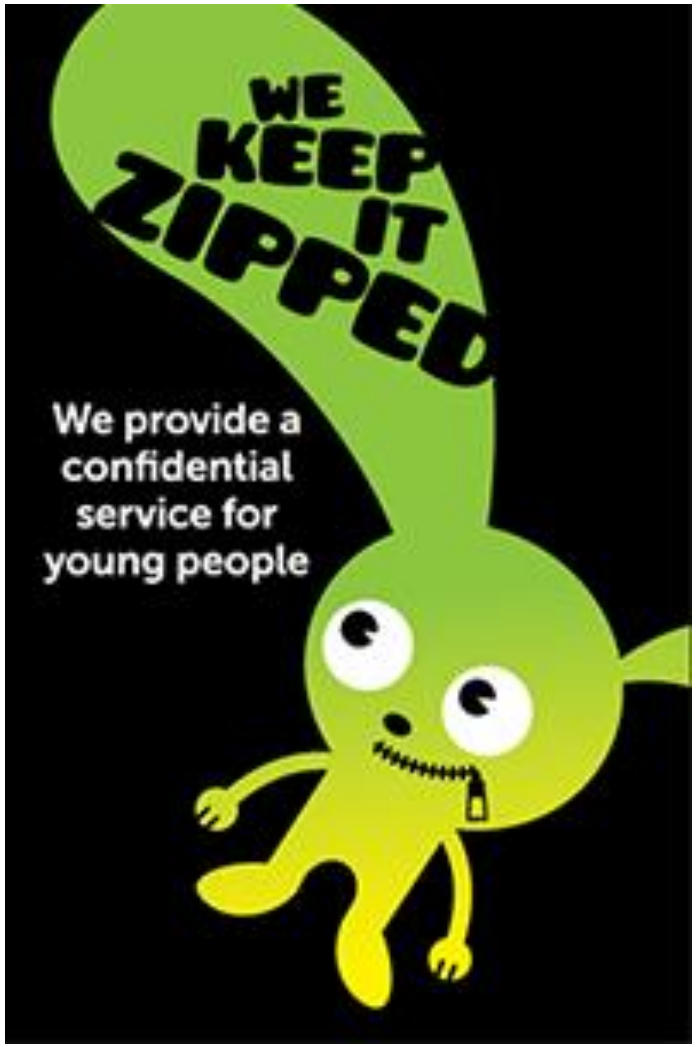
- ຍິງສາວໃນໄລຍະນີ້ມີຄວາມສ່ຽງ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງ ສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນມາຈາກຄວາມວິຕົກກັງວົນຈາກຮູບຮ່າງພາຍນອກ ເຊິ່ງໄດ້ຮັບຜົນມາຈາກຮີດຄອງປະເພນີກ່ຽວກັບຄວາມສວຍຄວາມງາມຂອງແມ່ຍິງ.

ການມີລູກ ຫຼື ການແຕ່ງງານ ເຮັດໃຫ້ຢຸດຕິໄລຍະເວໜຸ່ມບໍ່?

YES
NO

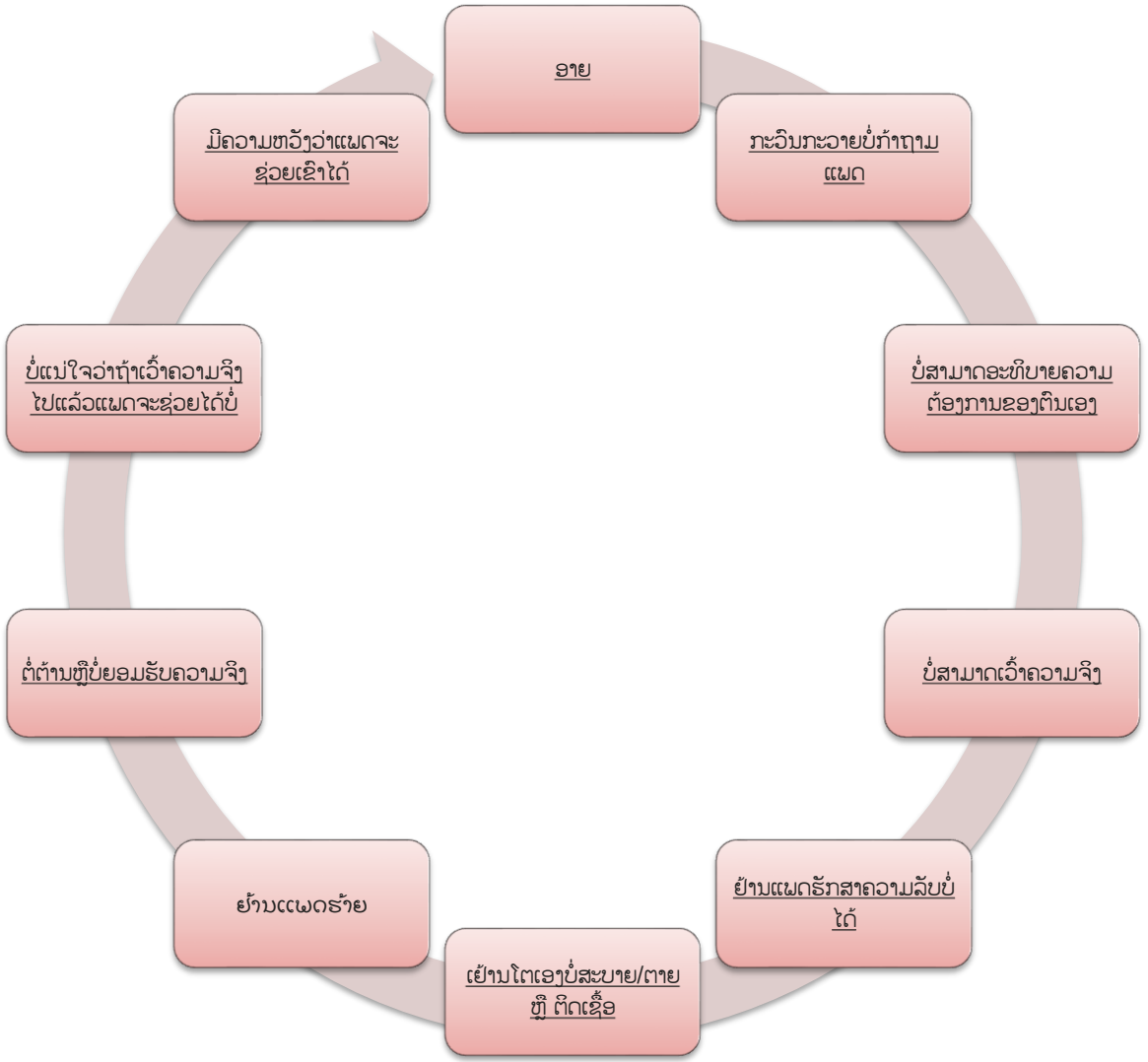
ຄວາມສຳຄັນໃນການຮັກສາຄວາມລັບ

- ການຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ປະສົບການຈາກທົ່ວໂລກ ແລະ ໃນ ສປປ ລາວ ໄດ້ບັນທຶກວິທີການຕ່າງໆ ທີ່ຄວາມກັງວົນເລື່ອງຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ ມີອິດທິພົນຕໍ່ຄວາມເຕັມໃຈຂອງໄວໜຸ່ມໃນການເຂົ້າຮັກສາສຸຂະພາບ, ສະຖານທີ່ ແລະ ເວລາໃດທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການການດູແລ ແລະ ຍິນດີທີ່ຈະບອກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກຫຼາຍພຽງໃດ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີການປ້ອງກັນ ແລະ ການຮັບປະກັນກ່ຽວກັບການຮັກສາຄວາມລັບ, ໄວໜຸ່ມ ບາງຄົນຈະບໍ່ຂໍຮັບການດູແລເລີຍ, ບາງຄົນອາດຈະເລື່ອນເວລາໃນການຮັບການດູແລ ຫຼື ຫຼີກລ້ຽງການໄປພົບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທີ່ພວກເຂົາເຫັນວ່າບໍ່ສາມາດຮັກສາຄວາມລັບໄດ້ ແລະ ບາງຄົນກໍ່ຈຳກັດຂໍ້ມູນທີ່ພວກເຂົາເຕັມໃຈທີ່ຈະເປີດເຜີຍ.
- ຄວາມກັງວົນຂອງໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບການຮັກສາຄວາມລັບ ແມ່ນເນື່ອງຈາກຄວາມຢ້ານກົວວ່າຈະຖືກຕັດສິນຈາກຄົນອື່ນ (ໂດຍສະເພາະ ພໍ່ແມ່ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ), ຄວາມອັບອາຍ
- ບັນຫານີ້ ແມ່ນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຫຼາຍໃນໄວໜຸ່ມທີ່ມີອາຍຸນ້ອຍ, ບາງເທື່ອອາດເປັນຍ້ອນວ່າພວກເຂົາຢູ່ໃນຊ່ວງຊີວິດທີ່ພວກເຂົາຮູ້ຕົນເອງ ແລະ ອ່ອນໄຫວຕໍ່ການຖືກຕັດສິນຈາກຄົນອື່ນ.



ໄອໜຸ່ມມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ ເມື່ອໄປສຸກສາລາ?

ເມື່ອຢູ່ໂຕຕໍ່ໂຕກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ໄອໜຸ່ມຫຼາຍຄົນມີຄວາມຮູ້ສຶກ:



ການໃຫ້ໄອໜຸ່ມ ລົມກັບພວກເຮົາ

ແບ່ງກຸ່ມ, ກຸ່ມລະ 2 ຄົນ.

ແຕ່ລະຄົນຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ແນະນຳທີ່ຕ່າງກັນ, ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນໄປຢືນຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງຂອງຫ້ອງ.

ຄົນໜຶ່ງຈະສະແດງເປັນໄອໜຸ່ມ ແລະ ອີກຄົນໜຶ່ງຈະສະແດງເປັນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ.

ພວກເຮົາຈະເຮັດໃຫ້ໄວໜຸ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ອຶດອັດ

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳໃນການສື່ສານກັບໄວໜຸ່ມໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນ:

- ປະຕິບັດຕໍ່ທຸກຄົນຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ ແລະ ດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ.
- ເປີດກວ້າງສຳລັບຄຳຖາມ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການຂໍ້ມູນຈາກໄວໜຸ່ມຢ່າງແທ້ຈິງ.
- ບໍ່ໃຊ້ຄຳເວົ້າ ຫຼື ພາສາກາຍທີ່ເປັນການຕັດສິນ. ຢ່າລົມກັບໄວໜຸ່ມດ້ວຍການຮ້າຍ, ຮ້ອງໃສ່, ຕຳນິ ຫຼື ໃຈຮ້າຍໃສ່.
- ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ ແຕ່ຢ່າໃຫ້ຂໍ້ມູນຂາດຫາຍ.
- ຢ່າວິຈານຮູບຮ່າງລັກສະນະພາຍນອກ, ຄວາມກັງວົນ ຫຼື ພຶດຕິກຳຂອງໄວໜຸ່ມ.
- ຢ້ຳແກ່ໄວໜຸ່ມວ່າ ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເວົ້າ ຈະຖືກເກັບຮັກສາເປັນຄວາມລັບ.
- ຢ່າຂູ່ວ່າຈະທຳລາຍການຮັກສາຄວາມລັບຂອງໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອປະໂຫຍດຂອງພວກເຂົາ.”
- ສະແດງຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນອົກເຫັນໃຈຕໍ່ສະຖານະການ ແລະ ຄວາມກັງວົນຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ. ພະຍາຍາມ “ເອົາໃຈເຂົ້າມາໃສ່ໃຈເຮົາ.”
- ຢ້ຳແກ່ໄວໜຸ່ມວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປະສົບການຂອງພວກເຂົາເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ພວກເຮົາຈະເຮັດແນວໃດ ໃນການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານໂພຊະນາການ ແກ່ໄວໜຸ່ມໃຫ້ມີປະສິດທິພາບສູງຂຶ້ນ?

ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຈະບໍ່ຕັດສິນ, ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈອາລົມ ແລະ ສະຖານະການສ່ວນບຸກຄົນຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ.

1) ເລີ້ມຈາກບັນຫາທີ່ບໍ່ເປັນການລຸກຄາມ: ເລີ້ມການຊັກຖາມຄວາມຕ້ອງການດ້ານຊ່ວຍເຫຼືອ ເຊິ່ງມີຄວາມອ່ອນໄຫວ ແລະ ເປັນການລຸກຄາມໜ້ອຍທີ່ສຸດ.
2) ໃຊ້ຄຳຖາມໂດຍທາງອ້ອມ ແລະ ຄຳຖາມປາຍເປີດ ເມື່ອເປັນໄປໄດ້: ດີທີ່ສຸດແມ່ນຖາມກ່ຽວກັບກິດຈະກຳກັບໝູ່ເພື່ອນ ແທນທີ່ຈະຖາມກິດຈະກຳຂອງພວກເຂົາໂດຍກົງ.
3) ຫຼຸດຜ່ອນການລົງກຽດຕໍ່ປະເດັນດັ່ງກ່າວ ໂດຍການເຮັດໃຫ້ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ: ໄວໜຸ່ມທີ່ມີບັນຫາດ້ານຮູບຮ່າງທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຈຳກັດການກິນອາຫານ ອາດເກີດຄວາມເຂີນອາຍ ຫຼື ອັບອາຍ
4) ເຊີນສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການໃຫ້ມີໜ້າເຂົ້າຮ່ວມ ໂດຍສະເພາະ ຜູ້ທີ່ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບອາຫານການກິນໃນຄອບຄົວ ເພາະໄວໜຸ່ມມັກຈະບໍ່ມີອຳນາດໃນການຫາອາຫານເພື່ອຄົວເຮືອນ.
5) ຫຼີກລ້ຽງການສອບສວນ - ຖາມຄຳຖາມທີ່ເປັນການກ່າວຫາ. ຄຳຖາມທີ່ເລີ້ມດ້ວຍ “ເປັນຫຍັງ…?” ອາດເປັນການກ່າວຫາ. ນ້ຳສຽງຂອງທ່ານກໍ່ສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໃນການຖາມໄດ້.
6) ຄວາມໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ຄວາມປອດໄພທາງອາລົມ ແມ່ນອົງປະກອບສຳຄັນ ໃນການສື່ສານກັບຄົນໜຸ່ມທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການ ລະຫວ່າງການກວດ, ເຊິ່ງຈະສົ່ງເສີມການສື່ສານທີ່ເປີດກ້ວາງ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມ.

ສະຫຼຸບ:

- ຢ່າຄາດຫວັງ
- ໃຊ້ຄຳຖາມປາຍເປີດ
- ເກັບຮັກສາຄວາມລັບ
- ຈົ່ງຢ່າຕັດສິນຄົນອື່ນ

THANK YOU

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Save the Children

References

- https://www.unicef.org/sowc2011/pdfs/Early-and-late-adolescence.pdf
- SPRING/Kyrgyz Republic. 2016. Five-Day Training of Facilitators/Trainers: Adolescent and Women's Nutrition and Anemia. Arlington, VA: Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally (SPRING) project.
- Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Colombia, U. (n.d.). Module 4 Communicating with and Counseling Adolescents. Retrieved October 21, 2020, from http://files.icap.columbia.edu/files/uploads/Module_4_-_PM_Adolescent.pdf
- U.N (2014). Nutrition Assessment, Counselling And Support For Adolescents And Adults Living With HIV. Retrieved October 21, 2020, from https://www.wfp.org/publications/nutrition-assessment-counselling-and-support-adolescents-and-adults-living-hiv
- W. (2010). Adolescent job aid. Retrieved October 21, 2020, from https://www.afro.who.int/publications/adolescent-job-aid

ກິດຈະກຳ 1: ໄວໜຸ່ມມີຄວາມແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ຄືແນວໃດ?

ໄລຍະເວລາ 10 ນາທີ

ຊ່ວງເວລາ ວັນທີ 1, ລະຫວ່າງ ການແນະນຳກ່ຽວກັບການສື່ສານກັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ໄວໜຸ່ມ

ຈຸດປະສົງ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ, ໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່

1. ແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມ. ກຸ່ມ 1 ຂຽນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງໄວໜຸ່ມກັບໄວຜູ້ໃຫຍ່. ກຸ່ມທີ 2 ຂຽນຄວາມແຕກຕ່າງກັບໄວເດັກ (2 ຫາ 9 ປີ). ແຕ່ລະກຸ່ມມີເວລາ 5 ນາທີ ໃນການລະບຸເຫດຜົນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຄິດໄດ້.
2. ຈົ່ງໃຊ້ຄວາມຄິດທີ່ສະເພາະເຈາະຈົງ.
3. ແຕ່ລະກຸ່ມມີເວລາ 2 ນາທີ ໃນການນຳສະເໜີ.

Breakout Session #1 Day 1: Differences

Duration 10 min
Timing Day 1, Slide 4 in Counselling Practices PP
Objective Explore the differences between adolescents and children and adolescents and adults.
Materials Needed Flip Chart, Markers

Steps;

1. Break into two groups: One group will list how adolescence is different from adulthood. The other group will list how adolescence is different from childhood (2yrs to 9yrs). Allow each group 5 min to list as many reasons as they can think of.
2. Explain to the groups to be specific in their thinking. Differences could be physical or emotional.
3. Allow each group 2 min to present their lists.

ກິດຈະກຳທີ 3:

ໄລຍະເວລາ	10 ນາທີ
ຊ່ວງເວລາ	ວັນທີ 1, ລະຫວ່າງ ການແນະນຳກ່ຽວກັບການສື່ສານກັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແກ່ໄວໜຸ່ມ
ຈຸດປະສົງ	ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ເຂົ້າໃຈຄວາມສຳຄັນຂອງການການສື່ສານດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ແບ່ງກຸ່ມ, ກຸ່ມລະ 2 ຄົນ

ແຕ່ລະຄົນຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ແນະນຳທີ່ຕ່າງກັນ, ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນໄປຢືນຢູ່ແຕ່ລະຂ້າງຂອງຫ້ອງ.

ຄົນໜຶ່ງຈະສະແດງເປັນໄວໜຸ່ມ ແລະ ອີກຄົນໜຶ່ງຈະສະແດງເປັນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ.

2. ຄຳແນະນຳທີ່ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຈະອ່ານ: ໃຫ້ໄວໜຸ່ມກຳກ່ຳປັ້ນ. ໃຫ້ເຈົ້າແບມືອອກ.

3. ຄຳແນະນຳທີ່ໄວໜຸ່ມຈະອ່ານ: ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຈະພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ເຈົ້າແບມືອອກ/ເປີດໃຈ. ເຈົ້າຕ້ອງບໍ່ ແບມືອອກ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າລາວຈະຖາມເຈົ້າຢ່າງສຸພາບ.

4. ໃຫ້ເວລາພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ 1ນາທີໃນການໃຫ້ ໄວໜຸ່ມແບມື

6. ສົນທະນາກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກ່ຽວກັບທິດທາງທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການກະທຳຂອງພວກເຂົາ. ພວກເຂົາໄດ້ພິຈາລະນາວິທີ ການຖາມແບບສັນຕິວິທີບໍ່? ຜູ້ທີ່ສະແດງເປັນໄວໜຸ່ມຮູ້ສຶກແນວໃດຕໍ່ວິທີການຂອງພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ.

Activity #3 Day 1: A fist

Duration	10 min
Timing	Day 1, Slide 13 in Counselling Practices PP
Objective	Explore the importance of respectful communication

Steps;

1. Break into two groups: one group will be the adolescents and one group will be HW. Direct each group to different sides of the room. Each group will receive different instructions for conducting the activity.
2. For HW group tell them that: “The adolescent will make a fist. You MUST get that fist open.”
3. For Adolescent group tell them that: “the healthcare worker is going to attempt to get you to open your fist. You must NOT open your fist unless he/she asks you politely.”
4. Tell the HW to choose one “adolescent” to play the game with. Instruct the adolescents to make a fist and tell the participants they can start at the count of 5.
5. Allow 1 minute for the “HW” to try to get the “adolescent” to open their fist.
6. Discuss with the participants how the directions influenced their actions. Did they consider a peaceful way of asking? Why or why not? How did the people acting as adolescents feel about the HWs approach?

Adolescent Nutrition: A Technical Brief

Young people between the ages of 10 and 19, like Noi, make up nearly 22% of the population in Laos; though this unique transitional life stage comes with several challenges it also provides a platform for unparalleled opportunities.

After the 1st 1,000 days growth during adolescence is faster than in any other period of life this is the 2nd window of opportunity for growth and development in the life cycle.

The nutritional status of adolescents has a profound impact on their immediate and future health.

Approx. 50% of adult body weight and 15%-20% of final adult height, and 40%-60% of peak bone mass is attained during adolescence.

Through the promotion of healthy diet and eating practices during adolescence we have the potential to mitigate nutritional deficits and linear growth faltering generated during the first decade of life, break intergenerational cycles of malnutrition, and limit harmful behaviors that contribute to the epidemic of noncommunicable diseases (NCD) in adulthood.

Due to the rapid physical growth that occurs during this time adolescents have an increased need for calcium, zinc, vitamin D, iron, and other essential micronutrients, leaving them vulnerable to deficiencies and the complication that accompany those deficiencies when requirements are not met.

Because of biological differences among girls during puberty (eg blood loss due to menstruation) their nutritional requirements are different and in some ways higher than boys.

It is estimated that a moderately active adolescent girl requires a caloric intake of 2300 kcal/day.

Pregnancy and lactation during adolescence is harmful to adolescent nutrition status; studies have shown that it stopped height gains and resulted in weight loss and depletion of fat and lean body mass of young girls.

Barriers to healthy diets may include but are not limited to the physical, economic, and sociocultural environment, knowledge and a sense of self efficacy

Small Doable Actions for Adolescents and their Guardians

For Adolescents:
When you can buy/get a snack from the market choose a protein based snack when available.

Eat a breakfast with vegetables and food from animals everyday when available even if you are not hungry; if you are in a rush take food to eat on the way to school.

At noon eat veggies and food from animals even if you are not really hungry

When you don't stay home make sure to bring some nutritious food with you

For Guardians/ Head of Household (parents, grandparents, etc):
Adolescent girls need to eat more at meals so they can become healthy women. Help your daughter take food to school/work so she will grow up strong and have healthy children.

Adolescents are experiencing rapid growth, both boys and girls, they have a need to eat more foods. Encourage your adolescent child to eat more dark green vegetables and protein at meals.

Plant dark green leafy vegetables and beans with your adolescent if possible. This would make it easier to add extra protein and vegetables to meals for your adolescent .

ໂພຊະນາການຂອງໄວໜຸ່ມ: ດ້ານວິຊາການໂດຍຫຍໍ້

ໄວໜຸ່ມທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 10 ຫາ 19 ປີ ຄືນາງນ້ອຍ ແມ່ນກວມເອົາ ປະມານ 22% ຂອງປະຊາກອນລາວ; ເຖິງວ່າການປ່ຽນແປງໃນຊ່ວງ ໄລຍະນີ້ຂອງຊີວິດ ຈະມາພ້ອມກັບສິ່ງທ້າທາຍຫຼາຍຢ່າງ ແຕ່ກໍ່ມັກຈະ ມາພ້ອມກັບໂອກາດທີ່ບໍ່ສາມາດທຽບໄດ້.

ພາຍຫຼັງ 1,000 ວັນທຳອິດ, ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງໄວໜຸ່ມແມ່ນໄວກວ່າໃນຊ່ວງໄລຍະອື່ນໆຂອງຊີວິດ. ໄລຍະນີ້ແມ່ນໂອກາດທີ 2 ສຳລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາໃນວົງຈອນຂອງຊີວິດ.

ພາວະໂພຊະການຂອງໄວໜຸ່ມແມ່ນມີ ຜົນກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ຂອງພວກເຂົາ ໃນທັນທີແລະ ໃນ ອະນາຄົດ ກໍ່ຄືສຸຂະພາບຂອງລູກພວກ ເຂົາໃນອະນາຄົດ.

ໃນຊ່ວງອາຍຸ 10-19ປີ ກະດູກຈະມີຄວາມ ແຂງແຮງ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜັກຂອງ ຮ່າງກາຍ ເພີ້ມຂຶ້ນປະມານ 50% ແລະ ລວງສູງຈະເພີ້ມຂຶ້ນ 15-20%

ການສົ່ງເສີມການກິນ ອາຫານ ແລະຄວາມຊິນ ເຄີຍໃນການກິນໃນ ຊ່ວງໄວໜຸ່ມທີ່ຖືກສຸຂ ລັກສະນະ ແມ່ນມີທ່າ ອ່ຽງໃນການຫຼຸດຜ່ອນ ການຂາດສານອາຫານ ແລະ ການຢຸດການ ຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ເກີດ ໃນໄລຍະທົດສະວັດທຳ ອິດຂອງຊີວິດ, ການຕັດ ວົງຈອນຂອງການຂາດ ສານອາຫານ, ແລະ ການຈຳກັດພຶດຕິກຳທີ່ ເປັນອັນຕະລາຍ ເຊິ່ງ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດທີ່ບໍ່ຕິດຕໍ່ໃນ ຊ່ວງໄວຜູ້ໃຫຍ່.

ເນື່ອງຈາກມີການ ຈະເລີນເຕີບໂຕທາງ ຮ່າງກາຍທີ່ໄວໃນຊ່ວງ ນີ້, ໄວໜຸ່ມຈຶ່ງ ຕ້ອງການທາດ ແຄນຊຽມ, ສັງກະສີ, ວິຕາມິນ D, ທາດ ເຫຼັກ ແລະ ຈຸລະສານ ອາຫານທີ່ສຳຄັນອື່ນໆ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຂາດ ຈຸລະສານອາຫານ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນ ກະທົບຈາກການຂາດ ສານເຫຼົ່ານັ້ນ ເມື່ອບໍ່ ໄດ້ຕາມເງື່ອນໄຂທີ່ກຳ ນົດ.

ເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງມີຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານຊີວະສາດໂດຍ ສະເພາະໃນໄລຍະຂົ້ນສາວ ດັ່ງນັ້ນຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງເດັກຍິງ ຈຶ່ງແຕກຕ່າງຈາກເດັກຊາຍ ແລະ ອາດຈະສູງກວ່າໃນເດັກ ຊາຍ.

ຄາດຄະເນວ່າ ໄວໜຸ່ມຍິງທີ່ມີ ການເຄື່ອນໄຫວໃນລະດັບປານກາງ ຕ້ອງການພະລັງງານ 2300 kcal/ມື້.

ການຖືພາ ແລະ ການໃຫ້ນົມລູກໃນໄວສາວແມ່ນເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ພາວະໂພຊະນາການ; ຜົນຈາກການຄົ້ນຄວ້າຊີ້ໃຫ້ ເຫັນວ່າ ມີການຢຸດສະງັກໃນການເພີ່ມນ້ຳໜັກ ແລະ ຜົນຮັບຄື ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ ແລະ ທາດໄຂມັນ ແລະ ມວນກ້າມຊີ້ນຫຼຸດລົງ ໃນຍິງສາວ.

ອຸປະສັກໃນການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບອາດປະກອບດ້ວຍ:
ເສດຖະກິດ, ວັດທະນະທຳສັງຄົມ ແລະ ຄວາມຮູ້

ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສຳລັບໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງ

ສຳລັບໄວໜຸ່ມ:

ເມື່ອຊື້ຂະໜົມຈາກຕະຫຼາດ ໃຫ້ເລືອກເອົາຂະໜົມທີ່ມີທາດໂປຼຕີນເປັນຫຼັກເຊັ່ນ: ທາດຊີ້ນ,ຖົ່ວ...

ກິນເຂົ້າເຊົ້າທີ່ປະກອບດ້ວຍຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດທຸກມື້ ເຖິງວ່າຈະບໍ່ຫິວກໍ່ຕາມ; ຖ້າວ່າຝ້າວ ໃຫ້ນຳເອົາອາຫານໄປກິນລະຫວ່າງທາງໄປໂຮງຮຽນ.

ຕອນທ່ຽງ, ໃຫ້ກິນຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດ ເຖິງວ່າຈະບໍ່ຫິວປານໃດກໍ່ຕາມ.

ເມືອບໍ່ຢູ່ເຮືອນ, ຢ່າລືມນຳເອົາອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຕິດໂຕໄປນຳ.

ສຳລັບຜູ້ປົກຄອງ/ຫົວໜ້າຄອບຄົວ (ພໍ່ແມ່, ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າ, ອື່ນໆ):

ຍິງສາວຕ້ອງການກິນອາຫານຫຼາຍຄາບ ເພື່ອໃຫ້ຈະເລີນເຕີບໂຕກາຍເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ຈົ່ງຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານ ເພື່ອນຳເອົາອາຫານໄປໂຮງຮຽນ/ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ເຕີບໂຕຢ່າງແຂງແຮງ ແລະ ມີລູກທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໃນອະນາຄົດ.

ໄວໜຸ່ມແມ່ນມີການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ໄວ ທັງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ, ພວກເຂົາຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມສາວໃຫ້ກິນຜັກທີ່ມີສີຂຽວ ແລະ ທາດໂປຼຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຈົ່ງປູກຜັກທີ່ມີໃບຂຽວ ແລະ ຖົ່ວ ຮ່ວມກັບລູກຂອງທ່ານ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດເພີ່ມອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນ ແລະ ຜັກເຂົ້າໃນຄາບອາຫານຂອງລູກທ່ານໄດ້.

ກິດຈະກຳການຈັບຄູ່ກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດ

ໄລຍະເວລາ 45 ນາທີ

ກຳນົດເວລາ ມື້ທີ 1, ພາຍຫຼັງການແນະນຳກ່ຽວກັບການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານຄວາມສາມາດ

ຈຸດປະສົງ ທົບທວນຄວາມສາມາດເພີ່ມອີກ 6 ຢ່າງ, ນຳໄປໃຊ້ກັບຕົວຢ່າງການໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ເປັນຈິງ

ຂັ້ນຕອນ:

1. ກະກຽມ: ປິດສະເຕີ 7 ແຜ່ນ ແລະ ເຮັດພິມບັດເຈ້ຍອອກມາ.
2. ອະທິບາຍວ່າ ຕອນນີ້, ພວກເຮົາຈະມາເບິ່ງວ່າ ຄວາມສາມາດແຕ່ລະຢ່າງໝາຍເຖິງຫຍັງ ເມື່ອນຳໃຊ້ລະຫວ່າງການດູແລກ່ອນເກີດ (ຝາກທ້ອງ) (2 ນາທີ)
3. ຈັ່ງຈັບຄູ່. ນຳເອົາປິດສະເຕີ 6 ແຜ່ນ ທີ່ໄດ້ຂຽນຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດ ໄປຕິດໄວ້ທົ່ວຫ້ອງ ແລະ ປິດສະເຕີ ໜຶ່ງທີ່ຂຽນຫົວຂໍ້ວ່າ “ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນເຮັດ” (3 ນາທີ)
4. ອະທິບາຍວ່າ ບັດເຈ້ຍແຕ່ລະແຜ່ນແມ່ນໝາຍເຖິງ ຄຳຖາມ / ຄຳເຫັນ / ຄຳຕອບ ຂອງພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ລະຫວ່າງການກວດດູແລກ່ອນເກີດ ແລະ ພວກເຂົາຕ້ອງເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ເພື່ອຕັດສິນໃຈວ່າບັດເຈ້ຍແຕ່ລະແຜ່ນແມ່ນຕົວຢ່າງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດອັນໃດ ແລະ ນຳເອົາບັດເຈ້ຍໄປຕິດໃສ່ປິດສະເຕີ ທີ່ເຫັນວ່າຖືກຕ້ອງ (2 ນາທີ)
5. ແຈກຢາຍບັດເຈ້ຍ 3 ແຜ່ນໃຫ້ແຕ່ລະຄູ່ໂດຍການສຸ່ມເລືອກ. ພວກເຂົາມີເວລາ 5-10 ນາທີ. (1 ນາທີ)
6. ເມື່ອສຳເລັດແລ້ວ, ບອກໃຫ້ພວກເຂົາກັບໄປນັ່ງບ່ອນ. ຈັ່ງອ່ານບັດເຈ້ຍທີ່ຕິດຢູ່ເທິງປິດສະເຕີຮ່ວມກັນ. ຖາມທຸກຄົນວ່າ ທຸກຄົນເຫັນດີບໍ່, ບັດໃດທີ່ບໍ່ກົງກັບຫົວຂໍ້ ໃຫ້ຍ້າຍໄປຈັບຄູ່ກັບປິດສະເຕີອື່ນ ທີ່ເຫັນວ່າສາມາດຈັບຄູ່ກັນໄດ້. ຢ້ຳວ່າ ພວກເຂົາສາມາດຖາມວ່າ **ເປັນຫຍັງ** ບັດທີ່ຕິດຢູ່ປິດສະເຕີ “ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນເຮັດ” ຈຶ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງ. (30 ນາທີ)
7. ຖາມວ່າ ພວກເຂົາມີຄຳຄິດເຫັນທີ່ສາມາດນຳໄປໃຊ້ສຳລັບຄວາມສາມາດອັນອື່ນບໍ່. ອະທິບາຍວ່າ ຄຳເຫັນ ຫຼື ຄຳຖາມໃດໜຶ່ງ ອາດຈະໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດສອງ ຫຼື ສາມຢ່າງ ຍ້ອນວ່າ ຄວາມສາມາດທັງ 6 ນັ້ນ ແມ່ນມີຄວາມສຳພັນກັນ.

Competency Matching Activity

Duration	45 min
Timing	Day 1, after introduction to Adolescent Counselling
Objective	Review 6 competencies further, apply them to realistic counseling examples

Steps;

1. Prep: Make 7 posters and print cards.
2. Explain that now we will look at what the competencies can mean when we use them to counsel adolescents. (2 min)
3. Make pairs. Put up 6 posters title for each of the competencies around the room and one poster titled “Should Not Do” (3 min)
4. Explain that each card is a question/comment/response by a health worker during and they should work together to decide which competency their card is an example of and go stick it on the right poster. (2 min)
5. Randomly distribute 3 cards to each pair. Tell them they have about 5-10 minutes. (1 min)
6. When they finish, ask them to sit down. Read through the cards on each poster together. Ask everyone to say if they agree the match is right, move any incorrect matches to better choice. Confirm they can say WHY the “should not do” cards are wrong. (30 min)
7. Ask if they see any comments that could be used for another competency. Explain that one comment or question can show two or more competencies at once because the 6 competencies are interconnected.

ເພື່ອພິມອອກ	*ສຳລັບຄູຝຶກເທົ່ານັ້ນ*				
ບັດເຈ້ຍ	**ຄວາມສາມາດ 1**	**ເຫດຜົນ**	**ຄວາມສາມາດ 2**	**ເຫດຜົນ**	
ເຈົ້າມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ 1 ກິໂລ ນັບແຕ່ມາກວດຝາກທ້ອງຄັ້ງສຸດທ້າຍ ເມື່ອ 3 ເດືອນ ກ່ອນ. ມື້ວານນີ້ ເຈົ້າໄດ້ກິນຫຍັງແດ່?	ສື່ສານຊັດເຈນ	ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ, ຄຳຖາມປາຍເປີດ	ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ	ບໍ່ຕຳນິ	
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຢາກງາມ, ດັ່ງນັ້ນ ຂ້ອຍຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງບໍ່ກິນຫຼາຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕຸ້ຍ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ຍິງສາວຫຼາຍຄົນກັງວົນກ່ຽວກັບຄວາມຕຸ້ຍ ແຕ່ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍທຸກໆມື້ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.”	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ	ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ	ບໍ່ຕຳນິ	
ດີແລ້ວ ທີ່ເຈົ້າຖາມກ່ອນຈະຢຸດກິນຢາທາດເຫຼັກ.	ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ	ບໍ່ຕຳນິ	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ສັນລະເສີນ	
ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ທີ່ເຈົ້າຈະເມື່ອຍເວລາເຈົ້າຖືພາ.	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ບອກລາວວ່າ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ	
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍເຊົ່າໃຫຍ່ແລ້ວ ສະນັ້ນຂ້ອຍຈຶ່ງເອົາອາຫານໃຫ້ນ້ອງຂ້ອຍກິນ ເພາະວ່າພວກເຂົາກຳລັງເຕີບໃຫຍ່.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເປັນເລື່ອງດີແລ້ວ ທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ແນ່ໃຈວ່ານ້ອງຂອງເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍ. ເຈົ້າເອົາໃຈໃສ່ພວກເຂົາດີຫຼາຍ! ແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຍັງສືບຕໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕຢູ່ ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາຕ້ອງການໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍ ເພື່ອໃຫ້ມີການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ດີເຊັ່ນກັນ.”	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ສັນລະເສີນ	
ໂອ! ຍາກຫຼາຍທີ່ຈະເຮັດທຸກສິ່ງຢ່າງດ້ວຍຕົວເອງ ເມື່ອພໍ່ແມ່ບໍ່ຢູ່. ເຈົ້າເຂັ້ມແຂງຫຼາຍ!	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ສັນລະເສີນ, ສະທ້ອນເຖິງຜົນສຳເລັດປັດຈຸບັນ	
ອາດຊ່ວຍໄດ້ ຖ້າເຈົ້າກິນເລື້ອຍໆ. ເຈົ້າສາມາດກິນໝາກໄມ້ລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າໄດ້ບໍ່?	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຄຳແນະນຳທີ່ສາມາດເປັນຈິງ ແລະ ເລີ່ມປະຕິບັດຕາມແຜນ	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ສິ່ງທີ່ເຮັດງ່າຍ	

ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຊີ້ນໝູຫຼືງົວ - ອາຫານທ້ອງຖິ່ນເຊັ່ນ: ກົບ ແລະ ແມງໄມ້ ແມ່ນອາຫານທີ່ດີສຳລັບເຈົ້າ.	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ຄຳແນະນຳທີ່ສາມາດເປັນຈິງ ນຳໄປໃຊ້ໄດ້ໃນຕົວຈິງ	ການສື່ສານຊັດເຈນ	ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ
ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ດີ. ອາດຈະດີກວ່າ ຖ້າເຈົ້າກິນເຂົ້າຫຼາຍຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ (3 ປັ້ນ) ໃນແຕ່ລະຄາບ.	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຄຳແນະນຳທີ່ສາມາດເປັນຈິງ ແລະ ເລີ້ມປະຕິບັດຕາມແຜນ	ການສື່ສານຊັດເຈນ	ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ
ເຈົ້າຈະກັບມາກວດຢູ່ສຸກສາລາຄືນຕອນໃດ?	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຊັກນຳລາວໃຫ້ມີການວາງແຜນ	ການສື່ສານຊັດເຈນ	ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຮູ້ສຶກຫິວຕະຫຼອດ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ຄົນອື່ນຄິດວ່າຂ້ອຍໂລບມາກ /ເຫັນແກ່ໂຕ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າກັງວົນວ່າຄົນອື່ນຈະຄິດແນວໃດກັບເຈົ້າ ຖ້າເຈົ້າກິນຫຼາຍຂຶ້ນ, ແຕ່ກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນໃນໄວຂອງເຈົ້າຕ້ອງການກິນອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າແມ່ນເຮັດວຽກໜັກ ເພື່ອການເຕີບໂຕທີ່ດີ.”	ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງ	ທວນຄືນເພື່ອສະແດງເຖິງການຮັບຟັງ	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຕ້ອງໄປໂຮງຮຽນໃຫ້ທັນເວລາ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂາດການຮຽນບົດຮຽນໃດໜຶ່ງ. ຂ້ອຍບໍ່ມີເວລາກິນເຂົ້າເຊົ້າຢູ່ບ້ານທຸກມື້” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເປັນເລື່ອງທີ່ດີຫຼາຍທີ່ເຈົ້າຈິງຈັງກັບການໄປໂຮງຮຽນໃຫ້ທັນເວລາ. ເຈົ້າເອົາເຂົ້າ ແລະ ຜັກ ຫຼື ຊີ້ນໄປກິນ ລະຫວ່າງທາງໄປໂຮງຮຽນໄດ້ບໍ່?”	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ສັນລະເສີນ	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຊັກນຳລາວໃຫ້ມີການວາງແຜນ
ເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະຂໍຫຍັງເພີ່ມຈາກພໍ່ແມ່ ເຊິ່ງພວກເຮົາຮູ້ວ່າພວກເພິ່ນເຮັດວຽກໜັກແລ້ວ. ເວລາເດີນທາງກັບຈາກໂຮງຮຽນ ເຈົ້າສາມາດເກັບໝາກໄມ້, ຜັກຕົ້ມໄດ້ບໍ່?	ເອົາໃຈໃສ່	ຍອມຮັບສະພາບຂອງລາວ	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຄຳແນະນຳທີ່ສາມາດເປັນຈິງ ແລະ ເລີ້ມປະຕິບັດຕາມແຜນ
ແມ່ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍບໍ່ມີອຳນາດໃນການຄວບຄຸມການເອົາອາຫານປະເພດໃດມາແຕ່ງກິນຢູ່ເຮືອນ. ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດບອກພໍ່ແມ່ຂອງ				

ຂ້ອຍວ່າ ຂ້ອຍຕ້ອງກິນຜັກໃບຂຽວຫຼາຍຂຶ້ນ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າຢາກເຊີນພໍ່ແມ່ເຈົ້າມາບໍ່? ຂ້ອຍສາມາດອະທິບາຍໃຫ້ເພີ່ນຟັງໄດ້ວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງກິນຜັກໃບຂຽວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.”				
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ. ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າ ຮ່າງກາຍຂ້ອຍມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິ ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ໝູ່ຂ້ອຍຮູ້.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າຢ້ານວ່າ ໝູ່ເຈົ້າຈະຄິດໃນສິ່ງບໍ່ດີກ່ຽວກັບເຈົ້າ ຖ້າວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍເຈົ້າບໍ?”	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ	ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງ	ທວນຄືນເພື່ອສະແດງເຖິງການຮັບຟັງ
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ກິນຢາທາດເຫຼັກແລ້ວ ຍ້ອນວ່າກິນແລ້ວ ຂ້ອຍຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າບໍ່ສະບາຍເວລາກິນຢາທາດເຫຼັກບໍ? ຂ້ອຍເສຍໃຈທີ່ໄດ້ຍິນແນວນັ້ນ.”	ເອົາໃຈໃສ່	ຮັບຮູ້ວ່າລາວຮູ້ສຶກແນວໃດ	ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງ	ທວນຄືນເພື່ອສະແດງເຖິງການຮັບຟັງ
ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າຮູ້ຜົນກວດ. ພວກເຮົາກໍ່ຈະບໍ່ບອກໃຫ້ໃຜຮູ້ ຖ້າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ບອກໃຜ.	ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ	ຮັກສາຄວາມລັບ	ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງ	ທວນຄືນເພື່ອສະແດງເຖິງການຮັບຟັງ
ດີແລ້ວ ທີ່ເຈົ້າມາສຸກສາລາໃນມື້ນີ້.	ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ	ສັນລະເສີນ		
ຍິງສາວ: “ພໍ່ຂອງຂ້ອຍໄປຕະຫຼາດຊື້ຂະໜົມມາຕ້ອນຂ້ອຍ” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າບອກພໍ່ຂອງເຈົ້າໃຫ້ເອົາຂະໜົມທີ່ເຮັດຈາກຊີ້ນສັດແທນຂະໜົມຫວານມາຕ້ອນເປັນບາງຄັ້ງໄດ້ບໍ່?”	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຄຳແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດ		
ອາຫານທີ່ເຮັດມາຈາກຊີ້ນສັດແມ່ນດີຫຼາຍສຳລັບເຈົ້າໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມນີ້	ການສື່ສານຊັດເຈນ	ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ		
ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າຢາກເຮັດຫຍັງ?	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຊັກນຳລາວໃຫ້ວາງແຜນ		
ມີໃຜຊ່ວຍເຈົ້າບໍ່?	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຊັກນຳລາວໃຫ້ວາງແຜນ		
ເຈົ້າຄິດວ່າ ເຈົ້າຂໍໃຫ້ພໍ່ແມ່ຊ່ວຍໄດ້ບໍ່?	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຊັກນຳລາວໃຫ້ວາງແຜນ		
ເຈົ້າບອກຂ້ອຍອີກເທື່ອໜຶ່ງແດ່ວ່າເຈົ້າວາງແຜນຈະເຮັດຫຍັງ?	ຊ່ວຍວາງແຜນ	ຊັກນຳລາວໃຫ້ວາງແຜນ		

ແມ່ຍິງສາວ: “ແມ່ຂ້ອຍເວົ້າວ່າ ຂ້ອຍຈະມີນ້ຳນົມບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ລູກ ຂ້ອຍຕ້ອງການກິນເຂົ້າ ບໍ່ຊັ້ນລູກຈະໄຫ້.” ພະນັກງານສາທາລະນະ ສຸກ: “ລາວເວົ້າວ່າ ນ້ຳນົມເຈົ້າຈະມາໜ້ອຍບໍ?”	ຕັ້ງໃຈຮັບຟັງ	ທວນຄືນເພື່ອສະແດງເຖິງການຮັບຟັງ			
ເຈົ້າຕ້ອງກິນທາດໂປຼຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ ເພື່ອໂພຊະນາການທີ່ດີ	ບໍ່	ບໍ່ - ການສື່ສານຊັດເຈນ, ພາສາ ທ້ອງຖິ່ນ			
ເຈົ້າຍັງນ້ອຍ ເຈົ້າຕ້ອງຟັງຂ້ອຍ ແລະ ເຊື່ອຟັງພໍ່ແມ່	ບໍ່	ການຕຳນິ			
ຖ້າເຈົ້າບໍ່ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳໃນມື້ນີ້ ຂ້ອຍຈະບອກພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າ.	ບໍ່	ບໍ່ຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກ, ການໃຫ້ສຸຂະ ສຶກ ສາ			
ເຈົ້າຄວນມາສຸກສາລາແຕ່ດົນແລ້ວ	ບໍ່	ຕຳນິ			
ເຈົ້າຕ້ອງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.	ບໍ່	ເຮັດບໍ່ໄດ້, ສຸຂະສຶກສາ			
ເຈົ້າຕ້ອງກິນເຂົ້າ, ຊີ້ນ, ໝາກໄມ້, ຜັກ, ທາດໄຂມັນ ແລະ ອາຫານ ທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດແຄນຊຽມ.	ບໍ່	ເຮັດບໍ່ໄດ້, ສຸຂະສຶກສາ, ຄຳສັບທີ່ຍາກ			
ເປັນຫຍັງເຈົ້າຈຶ່ງກັງວົນກັບສິ່ງທີ່ເດັກຄົນອື່ນຄິດ? ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາ ຄິດແມ່ນບໍ່ສຳຄັນ.	ບໍ່	ບໍ່ຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກ			

TO PRINT	*FOR TRAINER USE ONLY*			
Card	**Competency 1**	**Rationale**	**Competency 2**	**Rationale**
You've gained a kilo since last ANC check 3 months ago. What did you eat yesterday?	Communicate clearly	Use simple language, open question	Be respectful	Does not criticize
Adolescent Girl: "I just want to be pretty so it is important to not eat much to so I do not get fat." HW: "Many girls worry about getting fat but it is important for us to eat enough everyday so our body is healthy."	Empathize	Recognize how she is feeling	Be respectful	Does not criticize
It is good that you asked before deciding to stop taking IFA.	Be respectful	Does not criticize	Build Confidence	Offer praise
It's normal to be tired when you are pregnant.	Empathize	Recognize how she is feeling	Build Confidence	tell her it is normal
Adolescent Girl: "I already stopped growing so I give more food to my younger siblings because they are still growing." HW: It is very nice that you make sure your siblings get enough food. You care about them a lot! Your body is also still growing so we want to make	Empathize	Recognize how she is feeling	Build Confidence	Offer praise

sure you are also getting enough food to grow well.				
Oh! It must be difficult for you to do everything yourself when your parents are away. You are so strong!	Empathize	Recognize how she is feeling	Build Confidence	Offer praise, reflect on current success
It might help if you eat more often. Can you eat fruit between meals?	Help Plan	Practical suggestion and start of a plan	Build Confidence	An easy thing to do
You don't have to eat pork or beef—local foods like frogs and insects are very good for you.	Build Confidence	Realistic advice that is practical	Communicate clearly	Use simple language
You need to eat more food to grow well. It might help if you try to eat a little bit more rice (3 handfuls) at each meal.	Help plan	Practical suggestion and start of a plan	Communicate clearly	Use simple language
When will you come to the health center again?	Help Plan	Prompt her to make a plan	Communicate clearly	Use simple language
Adolescent: "I am always so hungry but I do not want people to think I am greedy/selfish." HW: You are worried how other people will think of you if you eat more but it is very normal for a person your age to need to eat	Listen Actively	Reflect back to show listening	Empathize	Recognize how she is feeling

more foods. Your body is working hard to grow well.				
Adolescent: “I need to get to school on time so I don’t miss any lessons. I don’t have time to eat breakfast at home every day” HW: “It is so good you are so serious about getting to school on time. Can you bring some rice and vegetables or meat to eat on your way to school?”	Build Confidence	Offer Praise	Help Plan	Prompt her to make a plan
It is difficult to ask our parents for things when we know they are already working so hard. Can you collect extra fruits and vegetables on your way home from school?	Empathize	Accept her situation	Help Plan	Practical suggestion and start of a plan
Adolescent Mother: I don’t have any control over what foods are cooked at home. I cannot tell my parents that I need to eat more dark green vegetables. HW: Would you like to invite your parents in? I can help explain to them why you need to eat more dark green vegetables.				

Adolescent: “I’m tired all the time. I think something might be wrong with my body but I don’t want my friends to know.” HW: You are afraid your friends will think badly about you if something is wrong with your body?	Empathize	Recognize how she is feeling	Listen Actively	Reflect back to show listening
Adolescent girl: “I don’t take the IFA tablets anymore because they made me sick.” HW: You feel sick when you take IFA? I’m sorry to hear that.	Empathize	Recognize how she is feeling	Listen Actively	Reflect back to show listening
You don’t want you parents to know the results. That’s ok we will not tell anyone you don’t want us to.	Be Respectful	Maintain privacy	Listen Actively	Reflect back to show listening
It’s good you came to HC today.	Build Confidence	Offer praise		
Adolescent: “My dad brings me snacks from the market when he goes” HW: “Can you ask your dad to bring you make an animal sourced snack instead of sweets sometimes?”	Help Plan	Practical suggestion		
Food from animals is very good for you to eat when you are an adolescent	Communicate clearly	Use simple language		

What do you think you want to do?	Help Plan	Prompt her to make a plan			
Can anyone help you to do this?	Help Plan	Prompt her to make a plan			
Do you think you can ask your parents to help?	Help Plan	Prompt her to make a plan			
Can you tell me again what you plan to do?	Help Plan	Prompt her to make a plan			
Adolescent Mother: “My mother says that I won't have enough milk and babies need rice or they cry.” HW: She says that you will only have little milk?	Listen Actively	Reflect back to show listening			
You need to eat more protein to have good nutrition	NOT	NOT Clear communication, local language			
You are a child you need to listen to me and your parents	NOT	Criticize			
If you don’t follow the advice from today I will tell your parents for your own good.	NOT	Ignore feelings, Health Education			

You should have come to the HC a long time ago	NOT	Criticize			
You must eat more.	NOT	Impractical, Health Education			
You need to eat rice, meat, fruit, vegetables, fats, and calcium foods.	NOT	Impractical, Health Education, Difficult words			
Why are you worried about what other kids think? What they think is not important.	NOT	Ignore feelings			

ເຈົ້າມີນ້ຳໜັກເພີ້ມຂຶ້ນ 1 ກິໂລ ນັບແຕ່ມາກວດຝາກທ້ອງຄັ້ງສຸດທ້າຍ ເມື່ອ 3 ເດືອນ ກ່ອນ. ມື້ວານນີ້ ເຈົ້າໄດ້ກິນຫຍັງແດ່?
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຢາກງາມ, ດັ່ງນັ້ນ ຂ້ອຍຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງບໍ່ກິນຫຼາຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕຸ້ຍ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ຍິງສາວຫຼາຍຄົນກັງວົນກ່ຽວກັບຄວາມຕຸ້ຍ ແຕ່ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍທຸກໆມື້ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.”

ດີແລ້ວ ທີ່ເຈົ້າຖາມກ່ອນຈະຢຸດກິນຢາທາດເຫຼັກ.
ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ທີ່ເຈົ້າຈະເມື່ອຍເວລາເຈົ້າຖືພາ.
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍເຊົ້າໃຫຍ່ແລ້ວ ສະນັ້ນຂ້ອຍຈຶ່ງເອົາອາຫານໃຫ້ນ້ອງຂ້ອຍກິນ ເພາະວ່າພວກເຂົາກຳລັງເຕີບໃຫຍ່.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເປັນເລື່ອງດີແລ້ວ ທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ແນ່ໃຈວ່ານ້ອງຂອງເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍ. ເຈົ້າເອົາໃຈໃສ່ພວກເຂົາດີຫຼາຍ! ແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຍັງສືບຕໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕຢູ່ ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາຕ້ອງການ

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຈົ້າໄດ້ກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍ ເພື່ອໃຫ້ມີການ ຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ດີເຊັ່ນກັນ.”
ໂອ! ຍາກຫຼາຍທີ່ຈະເຮັດທຸກສິ່ງຢ່າງດ້ວຍຕົວເອງ ເມື່ອພໍ່ ແມ່ບໍ່ຢູ່. ເຈົ້າເຂັ້ມແຂງຫຼາຍ!
ອາດຊ່ວຍໄດ້ ຖ້າເຈົ້າກິນເລື້ອຍໆ. ເຈົ້າສາມາດກິນໝາກ ໄມ້ລະຫວ່າງຄາບເຂົ້າໄດ້ບໍ່?
ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຊີ້ນໝູຫຼືງົວ - ອາຫານທ້ອງຖິ່ນເຊັ່ນ: ກົບແລະ ແມງໄມ້ ແມ່ນອາຫານທີ່ດີສຳລັບເຈົ້າ.

ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ດີ. ອາດຈະດີກວ່າ ຖ້າເຈົ້າກິນເຂົ້າຫຼາຍຂຶ້ນຫນ້ອຍໜຶ່ງ (3 ປັ້ນ) ໃນແຕ່ລະຄາບ.
ເຈົ້າຈະກັບມາກວດຢູ່ສຸກສາລາຄືນຕອນໃດ?
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຮູ້ສຶກຫິວຕະຫຼອດ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ຄົນອື່ນຄິດວ່າຂ້ອຍໂລບມາກ /ເຫັນແກ່ໂຕ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າກັງວົນວ່າຄົນອື່ນຈະຄິດແນວໃດກັບເຈົ້າ ຖ້າເຈົ້າກິນຫຼາຍຂຶ້ນ, ແຕ່ກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່

ຄົນໃນໄວຂອງເຈົ້າຕ້ອງການກິນອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າແມ່ນເຮັດວຽກໜັກ ເພື່ອການເຕີບໂຕທີ່ດີ.”
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຕ້ອງໄປໂຮງຮຽນໃຫ້ທັນເວລາ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂາດ ການຮຽນບົດຮຽນໃດໜຶ່ງ. ຂ້ອຍບໍ່ມີເວລາກິນເຂົ້າເຊົ້າຢູ່ບ້ານທຸກມື້” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເປັນເລື່ອງທີ່ດີຫຼາຍທີ່ເຈົ້າຈິງຈັງກັບການໄປໂຮງຮຽນໃຫ້ທັນເວລາ.

ເຈົ້າເອົາເຂົ້າ ແລະ ຜັກ ຫຼື ຊີ້ນໄປກິນ ລະຫວ່າງທາງໄປ ໂຮງຮຽນໄດ້ບໍ່?”
ເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະຂໍຫຍັງເພີ້ມຈາກພໍ່ແມ່ ເຊິ່ງພວກເຮົາຮູ້ ວ່າ ພວກເພິ່ນເຮັດວຽກໜັກແລ້ວ. ເວລາເດີນທາງກັບ ຈາກໂຮງຮຽນເຈົ້າສາມາດເກັບໝາກໄມ້, ຜັກຕົ້ມໄດ້ບໍ່?
ແມ່ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍບໍ່ມີອຳນາດໃນການຄວບຄຸມການເອົາ ອາຫານ ປະເພດໃດມາແຕ່ງກິນຢູ່ເຮືອນ. ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດ ບອກພໍ່ແມ່ຂອງ ຂ້ອຍວ່າ ຂ້ອຍຕ້ອງກິນຜັກໃບຂຽວຫຼາຍ

ຂຶ້ນ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າຢາກເຊີນພໍ່ແມ່ເຈົ້າມາບໍ່? ຂ້ອຍສາມາດອະທິບາຍໃຫ້ເພີ່ນຟັງໄດ້ວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງກິນຜັກໃບຂຽວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.”
ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ. ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງ ກາຍຂ້ອຍມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິ ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ໝູ ຂ້ອຍຮູ້.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າຢ້ານວ່າ ໝູ ເຈົ້າຈະຄິດໃນສິ່ງບໍ່ດີກ່ຽວກັບເຈົ້າ ຖ້າວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ກັບຮ່າງກາຍເຈົ້າບໍ?”

ຍິງສາວ: “ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ກິນຢາທາດເຫຼັກແລ້ວ ຍ້ອນວ່າກິນ
ແລ້ວ ຂ້ອຍຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ:
“ເຈົ້າບໍ່ສະບາຍເວລາກິນຢາທາດເຫຼັກບໍ? ຂ້ອຍເສຍໃຈທີ່
ໄດ້ຍິນແນວນັ້ນ.”

ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າຮູ້ຜົນກວດ. ພວກເຮົາກໍ່
ຈະບໍ່ບອກໃຫ້ໃຜຮູ້ ຖ້າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ບອກໃຜ.

ດີແລ້ວ ທີ່ເຈົ້າມາສຸກສາລາໃນມື້ນີ້.

ຍິງສາວ: “ພໍ່ຂອງຂ້ອຍໄປຕະຫຼາດຊື້ຂະໜົມມາຕ້ອນຂ້ອຍ” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ເຈົ້າບອກພໍ່ຂອງເຈົ້າໃຫ້ເອົາຂະໜົມທີ່ເຮັດຈາກຊີ້ນສັດແທນຂະໜົມຫວານມາຕ້ອນເປັນບາງຄັ້ງໄດ້ບໍ່?”
ອາຫານທີ່ເຮັດມາຈາກຊີ້ນສັດແມ່ນດີຫຼາຍສຳລັບເຈົ້າໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມນີ້
ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າຢາກເຮັດຫຍັງ?
ມີໃຜຊ່ວຍເຈົ້າບໍ່?

ເຈົ້າຄິດວ່າ ເຈົ້າຂໍໃຫ້ພໍ່ແມ່ຊ່ວຍໄດ້ບໍ່?
ເຈົ້າບອກຂ້ອຍອີກເທື່ອໜຶ່ງແດ່ວ່າເຈົ້າວາງແຜນຈະເຮັດຫຍັງ?
ແມ່ຍິງສາວ: “ແມ່ຂ້ອຍເວົ້າວ່າ ຂ້ອຍຈະມີນ້ຳນົມບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ລູກຂ້ອຍຕ້ອງການກິນເຂົ້າ ບໍ່ຊັ້ນລູກຈະໄຫ້.” ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ: “ລາວເວົ້າວ່າ ນ້ຳນົມເຈົ້າຈະມາໜ້ອຍບໍ?”
ເຈົ້າຕ້ອງກິນທາດໂປຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ ເພື່ອໂພຊະນາການທີ່ດີ

ເຈົ້າຍັງນ້ອຍ ເຈົ້າຕ້ອງຟັງຂ້ອຍ ແລະ ເຊື່ອຟັງພໍ່ແມ່
ຖ້າເຈົ້າບໍ່ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳໃນມື້ນີ້ ຂ້ອຍຈະບອກພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າ.
ເຈົ້າຄວນມາສຸກສາລາແຕ່ດົນແລ້ວ
ເຈົ້າຕ້ອງກິນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
ເຈົ້າຕ້ອງກິນເຂົ້າ, ຊີ້ນ, ໝາກໄມ້, ຜັກ, ທາດໄຂມັນ ແລະ ອາຫານທີ່ອຸດົມດ້ວຍທາດແຄນຊຽມ.

ເປັນຫຍັງເຈົ້າຈຶ່ງກັງວົນກັບສິ່ງທີ່ເດັກຄົນອື່ນຄິດ? ສິ່ງທີ່ ພວກເຂົາຄິດແມ່ນບໍ່ສຳຄັນ.

Nutrition Counselling for Adolescents in Groups

- **Group education can provide an effective means of reaching many adolescents with common nutrition messages.**
  - Nutrition issues that are suited for group education methods include food choices (variety and amount), prenatal nutrition, and anemia.
- **In general, groups should be kept small when possible.**
  - When larger groups are necessary, utilizing small group activities that allow 2-3 individuals to work together encourages participation by each adolescent.
- **Fun and Interactive as much as possible!!**

How to start group activities:

1. **Describe why you are there.**
2. **Ask about any personal health or nutrition-related concerns that the teens would like to discuss.**

Adolescents should be actively encouraged to add their own nutrition concerns to the list of topics to be discussed during the education session.

This can be accomplished by beginning an interactive discussion (not a lecture) about the topic to be discussed.

Tips for group sessions:

Use simple concepts for example:

Eat the Rainbow of foods

Use Interactive activities for example:

Small groups

Games

Songs

Role Play

Design your own group activity

Split into 3 groups: Each group will pick a topic or SDA from a box.

Each group will have 20 minutes think of a interactive (and fun! if possible) way to present their topic or SDA to a group of adolescents and their parents.

Each group will then have 5 minutes to present their topic to the remaining participants who will act as adolescents and parents.

Topic #1: Anemia Suggested activity: Role Play symptoms and treatment of anemia. Small Doable Action: If you have any of the symptoms of anemia, go to a small hospital for a check-up and take medicine as directed by your doctor.	Topic #2: Eating Frequency Suggested activity: Use music/song to introduce the importance of eating at least three meals a day, including protein and nutritious snacks. Small Doable Actions: Adolescents are growing faster, both boys and girls, they need more food. Encourage your teenager to eat more green leafy vegetables and more protein.	Topic #3: The Importance of Eating a Variety of Foods Suggested activity: Create games to introduce the importance of eating a variety of foods. Small Doable Actions: Grow green leafy vegetables and beans with your child, if possible. This activity will help you to add protein and vegetables to your child's diet.

ການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານໂພຊະນາການ ສຳລັບໄວໜຸ່ມເປັນກຸ່ມ

- **ກຸ່ມສຶກສາ ສາມາດສະໜອງວິທີການທີ່ມີປະສິດທິຜົນໃນການເຂົ້າເຖິງ ກຸ່ມໄວຫນຸ່ມ ດ້ວຍຂໍ້ຄວາມທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍໆດ້ານໂພຊະນາການ.**
  - ບັນຫາໂພຊະນາການທີ່ເໝາະສົມ ສຳລັບກຸ່ມສຶກສາ ແມ່ນທາງເລືອກກ່ຽວກັບອາຫານ (ຊະນິດ ແລະ ຈຳນວນ), ໂພຊະນາການກ່ອນເກີດ ແລະ ພະຍາດເລືອດຈາງ.
- **ໃນກຸ່ມທົ່ວໆໄປ ຄວນຈະຖືກແບ່ງເປັນກຸ່ມຍ່ອຍ ຖ້າເປັນໄປໄດ້.**
  - ເມື່ອມີກຸ່ມໃຫຍ່ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ ແບ່ງເຮັດກິດຈະກຳກຸ່ມຍ່ອຍ, ກຸ່ມລະ 2-3 ຄົນ.
- **ໃຫ້ມີການປະກອບສ່ວນຢ່າງຈິງຈັງແລະມ່ວນຊື່ນ ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້!!**

ຄຳແນະນຳສຳລັບເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

ນຳໃຊ້ກິດຈະກຳແບບໂຕ້ຕອບ ສຳລັບຕົວຢ່າງ:

- ຫລິ້ນເກມ
- ຮ້ອງເພງ
- ຫລິ້ນບົດບາດສົມມຸດ

ນຳໃຊ້ແນວຄວາມຄິດງ່າຍໆ ສຳລັບຕົວຢ່າງ:

- ກິນອາຫານຫຼາກສີສັນ(ອາຫານສາຍລຸ້ງ)
- ຮ້ອງເພງລ້າງມື

ຈະເລີ່ມຕົ້ນຄິດຈະທຳກຸ່ມໄດ້ແນວໃດ:

- ອະທິບາຍວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງມາທີ່ນີ້. ຖາມກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ສ່ວນຕົວຫຼືໂພຊະນາການທີ່ກັງວົນກ່ຽວກັບໄວໜຸ່ມທີ່ຢາກສຶນທະນາ.

- ໄວໜຸ່ມ ຄວນໄດ້ຮັບການກະຕຸກຊຸກຍູ້ຢ່າງຈິງຈັງ ໃນຄະນະທີ່ສຶນທະນາກຸ່ມສຶກສາ ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້, ລາຍການ ດ້ານໂພຊະນາການ ທີ່ພວກເຂົາກັງວົນຢູ່

- ສິ່ງເລົ່ານີ້ສາມາດສຳເລັດໄດ້ໂດຍການສຶນທະນາແບບໂຕ້ຕອບ (ບໍ່ແມ່ນການບັນຍາຍ) ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ສຶນທະນາ.

ອອກແບບກິດຈະກຳກຸ່ມ ຂອງທ່ານເອງ:

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ແບ່ງອອກເປັນ 3 ກຸ່ມ: ແຕ່ລະກຸ່ມຈະເລືອກເອົາຫົວຂໍ້ SDA 1 ຫົວຂໍ້
ຂັ້ນຕອນທີ 2: ແຕ່ລະກຸ່ມຈະມີເວລາ 20 ນາທີ ໃນການຄິດກິດຈະກຳ(ແບບມ່ວນຊື່ນແລະສ້າງສັນ)
ເພື່ອນຳສະເໜີ ຫົວຂໍ້ and SDA ໃຫ້ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ແລະ ນຳສະເໜີໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາ. ກິດຈະກຳຄວນຈະບໍ່ເກີນ 5 ນາທີ.
ຂັ້ນຕອນທີ 3: ແຕ່ລະກຸ່ມຈະມີເວລາ 5 ນາທີເພື່ອ ນຳສະເໜີ ຫົວຂໍ້ຂອງເຂົາເຈົ້າຕໍ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທີ່ຍັງເຫຼືອເຊິ່ງຈະເຮັດໜ້າທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມແລະພໍ່ແມ່.

ຫົວຂໍ້ທີ 1: <u>ພະຍາດເລືອດຈາງ</u>	ຫົວຂໍ້ທີ 2: <u>ການກິນເປັນປະຈຳ</u>	ຫົວຂໍ້ທີ 3: <u>ຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ</u>
ສະແດງອາການແລະການຮັກສາພະຍາດເລືອດຈາງຢ່າງມ່ວນຊື່ນແລະມີສ່ວນຮ່ວມ **ຄຳແນະນຳ ແລະ SDA(ສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້):** ຫາກມີອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງທີ່ກ່າວມາ ແມ່ນໃຫ້ໄປກວດຢູ່ໂຮງໝໍນ້ອຍເພື່ອກວດສຸຂະພາບ ແລະ ກິນຢາຕາມທ່ານໝໍແນະນຳ.	**ໃຊ້ເພງເພື່ອແນະນຳຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຄາບ ຕໍ່ມື້ ເຊິ່ງປະກອບມີໂປຕີນ ແລະ ອາຫານກິນຫຼິ້ນແບບຖືກໂພຊະນາການ.** **ຄຳແນະນຳ ແລະ SDA(ສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້):** ໄວໜຸ່ມແມ່ນມີການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ໄວ ທັງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ, ພວກເຂົາຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມສາວໃຫ້ກິນຜັກທີ່ມີສີຂຽວ ແລະ ທາດໂປຼຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ.	**ສ້າງເກມເພື່ອແນະນຳຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຫລາກຫລາຍປະເພດ.** **ຄຳແນະນຳ ແລະ SDA(ສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້):** ຈົ່ງປູກຜັກທີ່ມີໃບຂຽວ ແລະ ຖົ່ວ ຮ່ວມກັບລູກຂອງທ່ານ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດເພີ່ມອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນ ແລະ ຜັກເຂົ້າໃນຄາບອາຫານຂອງລູກທ່ານໄດ້.

ຂັ້ນຕອນໃນການເຮັດກິດຈະກຳ ພາຍໃນ 5 ນາທີ

ສົມມຸດຕົວຈິງ ວ່າກຸ່ມຂອງພວກທ່ານໄດ້ລົງຢ້ຽມຢາມຊຸມຊົນ ແລະ ພົບເຫັນກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ແລະ ພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນຢູ່ທີ່ນັ້ນ
ທ່ານເຫັນວ່າເປັນໂອກາດອັນດີ ທີ່ຈະໃຫ້ຄຳແນະນຳດ້ານໂພຊະນາການໃຫ້ແກ່ພວກເຂົາ
ທ່ານຈຶ່ງຄິດຫາກິດຈະກຳອັນມ່ວນຊື່ນທີ່ຈະຫຼິ້ນນຳເຂົາເຈົ້າ
ໂດຍໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກມ່ວນຊື່ນ, ເພີດເພີນ ແລະ ໄດ້ຄວາມຮູ້ດ້ານໂພຊະນາການ:

ໂດຍມີຂັ້ນຕອນການເຮັດກິດຈະກຳດັ່ງນີ້:

1. **ທັກທາຍສະບາຍດີ ແລະ ແນະນຳຊື່ໂຕເອງ**
2. **ແນະນຳເຫດຜົນທີ່ພວກທ່ານລົງຢ້ຽມຢາມຊຸມຊົນ**
3. **ຖາມບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບສ່ວນຕົວຫຼືໂພຊະນາການທີ່ໄວໜຸ່ມກຳລັງກັງວົນ**
4. **ສົນທະນາກັບພວກເຂົາ ແບບຖາມຕອບ(ບໍ່ແມ່ນການບັນຍາຍ)**
5. **ຫຼິ້ນກິດຈະກຳທີ່ທ່ານກຽມມາ**
6. **ໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານໂພຊະນາການແບບກະທັດຮັດ,ເຂົ້າໃຈງ່າຍ ແລະ ປະຕິບັດໄດ້ໂຕຈິງ.**
7. **ຢ່າລືມວ່າການດຳເນີນກິດຈະກຳຕ້ອງມ່ວນຊື່ນ ແລະ ທຸກຄົນມີສ່ວນຮ່ວມ ☺**

ອອກແບບກິດຈະກຳກຸ່ມຂອງທ່ານເອງ

ໄລຍະເວລາ: 60 ນາທີ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເຂົ້າໃຈວິທີທີ່ພວກເຂົາສາມາດນຳສະເໜີ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານໂພຊະນາການ ໃຫ້ແກ່ໄວໜຸ່ມ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາໃນການສົນທະນາເປັນກຸ່ມ.

ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ:

ການກະກຽມ: ໃຫ້ຂຽນ ຫລື ພິມຫົວຂໍ້ລຸ່ມນີ້ ຫລື ຫົວຂໍ້ສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ເຮັດໄດ້ (SDAs) ໃສ່ເຈ້ຍແຕ່ລະໃບ. ພັບແລ້ວໃສ່ກ່ອງໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມເລືອກ.

ຫົວຂໍ້ທີ 1: <u>ພະຍາດເລືອດຈາງ</u> **ສະແດງອາການແລະການຮັກສາພະຍາດເລືອດຈາງຢ່າງມ່ວນຊື່ນແລະມີສ່ວນຮ່ວມ** **ຄຳແນະນຳສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້:** ຫາກມີອາການຂອງພະຍາດເລືອດຈາງທີ່ກ່າວມາ ແມ່ນໃຫ້ໄປກວດຢູ່ໂຮງໝໍນ້ອຍເພື່ອກວດສຸຂະພາບ ແລະ ກິນຢາຕາມທ່ານໝໍແນະນຳ.	**ຫົວຂໍ້ທີ 2: <u>ການກິນເປັນປະຈຳ</u>** **ໃຊ້ເພງເພື່ອແນະນຳຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຄາບ ຕໍ່ມື້ ເຊິ່ງປະກອບມີໂປຕີນ ແລະ ອາຫານກິນຫຼິ້ນແບບຖືກໂພຊະນາການ.** **ຄຳແນະນຳສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້:** ໄວໜຸ່ມແມ່ນມີການຈະເລີນເຕີບໂຕທີ່ໄວ ທັງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ, ພວກເຂົາຕ້ອງການອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມສາວໃຫ້ກິນຜັກທີ່ມີສີຂຽວ ແລະ ທາດໂປຼຕີນຫຼາຍຂຶ້ນ.	**ຫົວຂໍ້ທີ 3: <u>ຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍ</u>** **ສ້າງເກມເພື່ອແນະນຳຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຫລາກຫລາຍປະເພດ.** **ຄຳແນະນຳສິ່ງນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້:** ຈົ່ງປູກຜັກທີ່ມີໃບຂຽວ ແລະ ຖົ່ວ ຮ່ວມກັບລູກຂອງທ່ານ , ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດເພີ່ມອາຫານທີ່ມີໂປຼຕີນ ແລະ ຜັກເຂົ້າໃນຄາບອາຫານຂອງລູກທ່ານໄດ້.

ຂັ້ນຕອນທີ 1: ນຳສະເໜີ “ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບໄວໜຸ່ມເປັນກຸ່ມ” (10 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 2: ແບ່ງອອກເປັນ 3 ກຸ່ມ: ແຕ່ລະກຸ່ມຈະເລືອກເອົາຫົວຂໍ້ຫຼື SDA ທີ່ກຽມໄວ້.

ຂັ້ນຕອນທີ 3: ແຕ່ລະກຸ່ມຈະມີເວລາ 20 ນາທີ ຄິດກິດຈະກຳ (ແບບມ່ວນຊື່ນແລະສ້າງສັນ) ເພື່ອນຳສະເໜີ ຫົວຂໍ້ ຫລື SDA ໃຫ້ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ແລະ ນຳສະເໜີໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາ.

ຂັ້ນຕອນທີ 4: ແຕ່ລະກຸ່ມຈະມີເວລາ 5 ນາທີເພື່ອ ນຳສະເໜີ ຫົວຂໍ້ຂອງເຂົາເຈົ້າຕໍ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທີ່ຍັງເຫຼືອ ເຊິ່ງຈະສະແດງເປັນໄວໜຸ່ມແລະພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນ.

ໝາຍເຫດ: ຖ້າກຸ່ມມີບັນຫາໃນການເຮັດກິດຈະກຳ ຜູ້ຝຶກສອນສາມາດລະດົມຄວາມຄິດ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ໂດຍອີງໃສ່ປະສົບການຂອງໂຄງການທີ່ຜ່ານມາ.

Design Your Own Group Activity

Duration 60 min
Timing Day 1, Final Activity
Objective Participants will understand how they can present nutrition education messages to adolescents and their parents in group sessions.

Steps;
Preparation: On individual cards of paper write or print one of the following topics or SDA's. Fold and place in a bag or box for groups to choose from.

Topic #1: Anemia Suggested activity: Role Play symptoms and treatment of anemia. Small Doable Action: If you have any of the symptoms of anemia, go to a small hospital for a check-up and take medicine as directed by your doctor.	Topic #2: Eating Frequency Suggested activity: Use music/song to introduce the importance of eating at least three meals a day, including protein and nutritious snacks. Small Doable Actions: Adolescents are growing faster, both boys and girls, they need more food. Encourage your teenager to eat more green leafy vegetables and more protein.	Topic #3: The Importance of Eating a Variety of Foods Suggested activity: Create games to introduce the importance of eating a variety of foods. Small Doable Actions: Grow green leafy vegetables and beans with your child, if possible. This activity will help you to add protein and vegetables to your child's diet.

Step 1: Present the power point "Nutrition Counselling for Adolescents in groups" (10 min)
Step 2: Split into 3 groups: Each group will pick a topic or SDA from the prepared box/bag.
Step 3: Tell participants each group will have 20 minutes think of an interactive (and fun! if possible) way to present their topic or SDA to a group of adolescents and their parents. The activity should be no longer than 5 minutes.
Step 4: Each group will then have 5 minutes to present their topic to the remaining participants who will act as adolescents and parents.