ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន

គម្រោងអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពសិក្សាសម្រាប់កុមារកម្ពុជា

លេខ ២៣ | ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ៨រោច ខែមាឃ ឆ្នាំរោង ឆស័ក ព.ស. ២៥៦៨ ត្រូវនឹង ថ្ងៃទី២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៥

ជំនួបសម្តែងការគួរសម និងពិភាក្សាការងារជាមួយ ឯកឧត្តមឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី

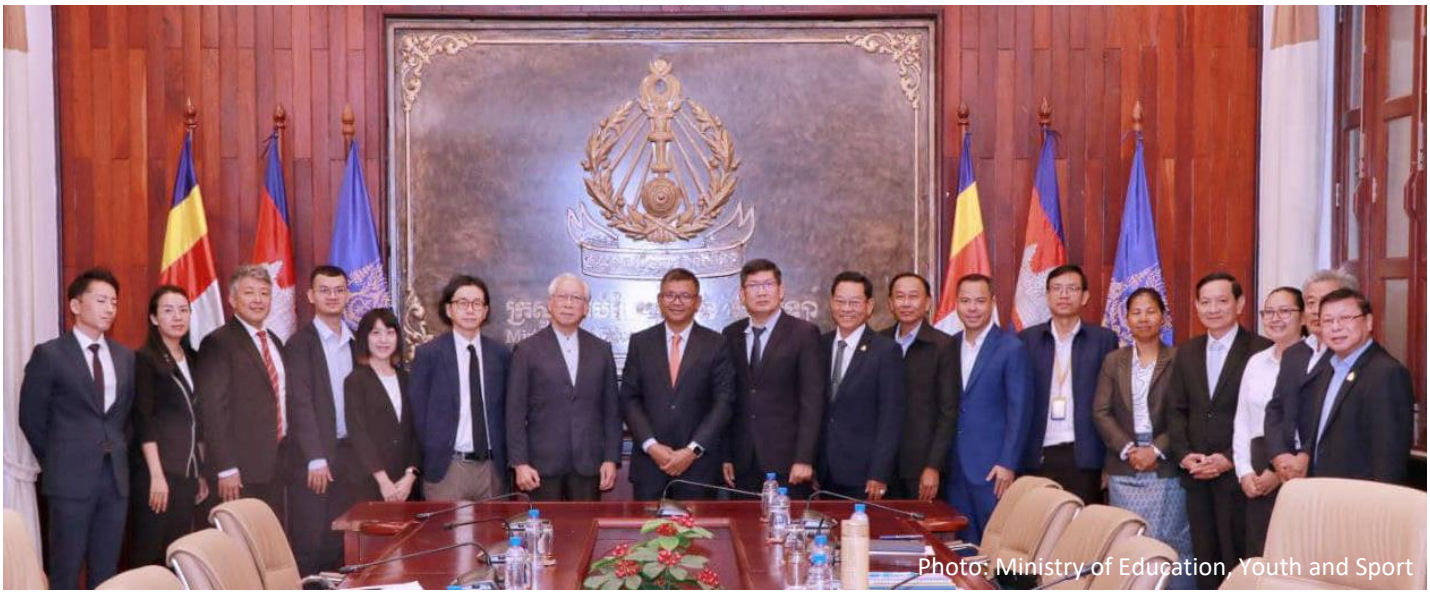

Photo: Ministry of Education, Youth and Sport

Photo: Ministry of Education, Youth and Sport

នាព្រឹកថ្ងៃទី ៨ ខែមករា ឆ្នាំ ២០២៥ នៅអគារក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អ្នកតំណាងមូលនិធិនីបប៉ុន អមដោយសមាជិកគម្រោង SHCC និងបុគ្គលិក ESC KIZUNA បានចូលជួបសម្តែងការគួរសមដល់ **ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ជួន ណារ៉ុន ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី និងជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា**។ ក្នុងពិធីនេះផងដែរ យើងបានពិភាក្សាទៅលើវឌ្ឍនភាពគម្រោង និងបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពពីសមិទ្ធិផលគម្រោងរហូតមកទល់ពេលនេះ និងផែនការបន្ទាប់សម្រាប់ឆ្នាំ ២០២៥។

ឯកឧត្តមរដ្ឋមន្ត្រីបានលើកឡើងពីសារៈសំខាន់នៃសៀវភៅសិក្សាសុខភាពសិក្សានៅវិទ្យាស្ថានគរុកោលសល្យ (TECs) ដោយបានផ្តល់នូវមតិជាវិជ្ជមានដល់យើងថា សៀវភៅសិក្សានេះត្រូវបានរចនាឡើងដែលអាចឱ្យគរុនិស្សិតសិក្សាអំពីសុខភាពដែលឆ្លើយតបទៅនឹងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ហើយមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ។ ឯកឧត្តមក៏បានបញ្ជាក់ពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពសិក្សា ដោយបានសម្តែងក្តីរំពឹងថា វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសនៅTEC នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ នឹងត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀនក្នុងវិស័យនេះ។ យើងនឹងបន្តធ្វើការសហការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយសមភាគីទៅលើគម្រោងសុខភាពសិក្សា ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការរំពឹងទុករបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។

ជាចុងក្រោយ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សម្រាប់កិច្ចសហប្រតិបត្តិការដ៏ល្អ និងសម្រាប់ការគាំទ្រដ៏សប្បុរសរបស់មូលនិធិនីបប៉ុន។

សៀវភៅសិក្សាគោលសុខភាពសិក្សាសម្រាប់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យត្រូវបានប្រគល់ទៅឱ្យក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាកាលពីខែមីនា ឆ្នាំ ២០២៣។ បច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកគ្រប់គ្នាអាចធ្វើការទាញយក និងអាននៅលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។

សៀវភៅសិក្សាមួយក្បាលសម្រាប់គរុនិស្សិតម្នាក់

គម្រោង SHCC បានដាក់បញ្ចូលថ្នាក់សុខភាពសិក្សាចំនួន ២ ក្រេឌីត (៣០ ម៉ោង) ក្នុងឆ្នាំ ២០២២ នៅក្នុងវគ្គសិក្សាកម្រិតបឋមសិក្សានៅ PTEC និង BTEC ។ នៅឆ្នាំ ២០២៥ ថ្នាក់សុខភាពសិក្សា ចំនួន ១ ក្រេឌីត (១៥ ម៉ោង) សម្រាប់កម្រិតសិក្សាមូលដ្ឋានដែលជាមុខវិជ្ជាសិក្សាទូទៅនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សាផងដែរ។ ដូច្នេះហើយ យើងបានបង្កើតសៀវភៅសិក្សាគោលថ្មីមួយសម្រាប់ម៉ោងសិក្សា ១ ក្រេឌីត ហើយប្រគល់ជូនគរុនិស្សិតគ្រប់រូបសម្រាប់កម្រិតមូលដ្ឋាន។

យើងសូមអរគុណចំពោះការគាំទ្ររបស់មូលនិធិនីបប៉ុន ដែលអាចឱ្យគម្រោងផ្តល់សៀវភៅសិក្សាគោលសុខភាពសិក្សាមួយក្បាលនេះដល់គរុនិស្សិតគ្រប់ៗរូប ដោយសិស្សភាគច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ខ្វីសៀវភៅសិក្សាប្រើប្រាស់សម្រាប់តែម៉ោងសិក្សាតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងក៏បានទទួលរូបថតពីគរុនិស្សិតដែលពួកគេបានបង្ហាញពីសេចក្តីរីករាយជាមួយនឹងសៀវភៅសិក្សាដែលជាកម្មសិទ្ធផ្ទាល់របស់ខ្លួន ដែលពួកគេអាចរធ្វើការកត់ត្រាផ្ទាល់នៅលើនោះបាន។ យើងសង្ឃឹមថាគរុនិស្សិតនឹងយកវាជាប់ខ្លួន និងប្រើប្រាស់នៅពេលក្លាយជាគ្រូបង្រៀន និងចាប់ផ្តើមអាជីពរបស់ពួកគេ។





វគ្គបណ្តុះបណ្តាលសុខភាពសិក្សាចំនួន២០លើកបានបញ្ចប់!

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគម្រោង SHCC ដែលបានចាប់ផ្តើមនៅក្នុងខែមីនា ឆ្នាំ ២០២០ មានចំនួន ២០ លើកបើគិតមកទល់ពេលនេះ។ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះកិច្ចសហការដ៏មោះម៉ុតរបស់វិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យរាជធានីភ្នំពេញ និងវិទ្យាស្ថានគរុកោសល្យបាត់ដំបង នាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សានៃក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងលើសពីនេះទៀត ការគាំទ្រដ៏ថ្លៃថ្លារបស់មូលនិធិនីបប៉ុន។ SHCC គ្រោងនឹងរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាលើកទី ២១ និងបន្តដល់លើកទី ២៥ ក្នុងឆ្នាំ ២០២៥ សម្រាប់ដំណាក់កាលទី ១ នៃគម្រោង។

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាលើកទី ២០

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលលើកទី២០ ត្រូវបានធ្វើឡើងពីថ្ងៃទី២៥ ដល់ថ្ងៃទី២៧ ខែធ្នូ (ការបណ្តុះបណ្តាលមានរយៈពេល ៣ ថ្ងៃរួមទាំងការចុះទស្សនកិច្ចសិក្សា)។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងរបបអាហារសុខភាព

នៅថ្ងៃទី ១ បន្ទាប់ពីពិធីបើក យើងបានស្វាគមន៍អង្គការ FIDR ដែលជាអ្នកឯកទេសអប់រំអាហារូបត្ថម្ភ ក្នុងការផ្តល់បាឋកថាស្តីពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ និងរបបអាហារសុខភាព។ ជាពិសេស សិក្ខាសាលាស្តីពីរបៀបអាន «ព័ត៌មានអាហារូបត្ថម្ភ» នៅលើកញ្ចប់ផលិតផលដ៏គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ ដែលយើងអាចយកមកអនុវត្តក្នុងជីវភាពជាក់ស្តែង។ យើងសូមយកឱកាសនេះ ថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការ FIDR សម្រាប់ការសហការនេះផងដែរ។

ថ្នាក់សុខភាពសិក្សានៅអនុវិទ្យាល័យ

នៅថ្ងៃទី ២ គម្រោងបានចុះទៅទស្សនកិច្ចសិក្សានៅវិទ្យាល័យស្រីសន្ធរក្នុងខេត្តកំពង់ចាម ដែលជាសាលាមួយក្នុងចំណោមសាលាគោលដៅដែលគាំទ្រដោយអង្គការ FIDR។ បន្ទាប់ពីបានសង្កេតមើលថ្នាក់សុខភាពស្តីពី «របបអាហារ» ដែលបង្រៀនដោយគ្រូបង្រៀននៃសាលាគោលដៅ និងថ្នាក់និទ្ទេសន៍ស្តីពី «សុខភាពបន្តពូជ» បង្រៀនដោយអ្នកគ្រូ សំបូរ ស៊ីន្ធៅ គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សា នៃ BTEC និង «សុខភាពផ្លូវចិត្ត» ដោយអ្នកគ្រូ ហេង តុលា គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សានៃ BTEC ដល់សិស្សានុសិស្សកម្រិតអនុវិទ្យាល័យ។

នៅក្នុងការអង្កេតថ្នាក់និទ្ទេសន៍នេះផងដែរ មានការចូលរួមពីគ្រូបង្រៀន និងនាយកសាលាប្រមាណ ២០នាក់មកពីសាលាបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិចំនួន៤ ក្នុងចំណោមសាលាគោលដៅ។ បន្ទាប់ពីការអង្កេតថ្នាក់រៀន អ្នកចូលរួមទាំងអស់បានផ្លាស់ប្តូរយោបល់អំពីថ្នាក់សុខភាព។

គម្រោង SHCC នឹងបន្តអនុវត្តយ៉ាងសកម្មនូវលើការធ្វើថ្នាក់និទ្ទេសន៍នៅតាមសាលារៀននានា ហើយនឹងបន្តជំរុញការបណ្តុះបណ្តាល ស្របនឹងការគិតគូរពីស្ថានភាពនៅតាមសាលារៀននានាក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សា លើកទី ២០

លំហាត់ប្រាណ និង ការងារជាក្រុម

នៅថ្ងៃទី ៣ នៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល យើងបានធ្វើលំហាត់ប្រាណជាច្រើន។ ផ្នែកសំខាន់មួយនៃសុខភាពគឺ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់ ហើយវគ្គបណ្តុះបណ្តាល SHCC នីមួយៗចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណបែបជប៉ុន «Radio Exercise» ដែលគ្រូឧទ្ទេសខ្លះធ្លាប់បានស្គាល់រួចមកហើយបន្ទាប់ពីធ្វើអស់រយៈពេល ៤ឆ្នាំ ជាមួយវគ្គបណ្តុះបណ្តាលរបស់យើង។

លើសពីនេះទៅទៀត ពេលនោះយើងក៏បានសាកល្បងសកម្មភាព «បង្កើតជារូបផ្កាយ» ដើម្បីពង្រឹងការងារជាក្រុម។ សមាជិកម្នាក់ៗត្រូវតែដឹងពីតួនាទីរបស់ខ្លួន និង សហការគ្នាដើម្បីផ្គុំចេញជារូបផ្កាយ។ អញ្ចឹងតើលទ្ធផលយ៉ាងម៉េចដែរ? យើងសង្ឃឹមថា គ្រូឧទ្ទេសនឹងបញ្ចូលសកម្មភាពនេះទៅក្នុងថ្នាក់សុខភាពសិក្សារបស់ពួកគេនៅ TEC ដើម្បីពង្រឹងការងារជាក្រុម។ ★

សួស្តីឆ្នាំថ្មី ២០២៥!

នៅល្ងាចថ្ងៃទី២៧ ខែធ្នូ បន្ទាប់ពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលលើកទី២១ ក្រុមការងារ SHCC បានរៀបចំពិធីប្រគល់រង្វាន់ និង ជប់លៀងចុងឆ្នាំ នៅសណ្ឋាគារ Check Inn ក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ។

ក្នុងអំឡុងពេលនៃពិធីប្រគល់រង្វាន់ គណៈគ្រប់គ្រង និង គ្រូឧទ្ទេសសុខភាពសិក្សាទាំងអស់បានទទួលរង្វាន់សម្រាប់សកម្មភាពរបស់ពួកគាត់ដែលបានបំពេញក្នុងឆ្នាំ ២០២៤។ សមាជិកម្នាក់ៗសប្បាយរីករាយរំភើប និង សើចនៅពេលដែលបានឮឈ្មោះរបស់ខ្លួន ហើយបានទទួលរង្វាន់របស់ពួកគាត់។ សកម្មភាពឆ្នាំ ២០២៤ បានបញ្ចប់ជាមួយនឹងពេលវេលាដ៏មានន័យ និង ពិធីជប់លៀងផងដែរ។

ឆ្នាំ ២០២៥ នឹងក្លាយជាឆ្នាំចុងក្រោយនៃដំណាក់កាលបច្ចុប្បន្នសម្រាប់គម្រោង SHCC ហើយសមាជិក SHCC ទាំងអស់ (យើងហៅថា «គ្រួសារ SHCC» នឹងធ្វើការជាក្រុមបន្តទៀតដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរបស់យើង។

អត្ថបទដកស្រង់ទី ១៖ តើអ្នកចូលចិត្តស្ករដែរឬទេ?

អំឡុងពេលវគ្គបណ្តុះបណ្តាល វីដេអូពិសោធន៍ដែលបង្ហាញពីកម្រិតជាតិស្ករនៃផលិតផលភេសជ្ជៈបង្ហាញដោយ FIDR គឺគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ជាខ្លាំង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ខ្ញុំបានយល់ច្រឡំកន្លងមកអំពី គ្មានស្ករ (free sugar) សម្រាប់អាហារផ្អែមដែលគ្មានជាតិស្ករ។ ដូច្នេះ ខ្ញុំបានស្វែងយល់ពី អ្វីដែលហៅថា គ្មានស្ករ (free sugar) ហើយហេតុអ្វីបានជាមនុស្សចូលចិត្តអាហារផ្អែម។

ហេតុអ្វីបានជាយើងចូលចិត្តរបស់ផ្អែម?

វាមានហេតុផលមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមានចំណង់ជាតិផ្អែម ខាងក្រោមនេះជាហេតុផលធំៗពីរ។

① ជាអាហារបំប៉នថាមពល?

ហេតុផលជាមូលដ្ឋានបំផុតសម្រាប់ការតមអាហារផ្អែមគឺថារាងកាយត្រូវការថាមពល។ ជាតិស្ករ (ជាចម្បង ជាតិគ្លុយកូស) នៅក្នុងអាហារផ្អែមគឺជាប្រភពថាមពលដែលមានសកម្មភាពលឿនសម្រាប់រាងកាយ និងខួរក្បាលធ្វើការ។ បំណងប្រាថ្នាសម្រាប់អាហារផ្អែម ជាពិសេសនៅពេលអស់កម្លាំង ឬឃ្លាន គឺជាការឆ្លើយតបតាមធម្មជាតិនៃតម្រូវការរបស់រាងកាយសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ថាមពលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

② ផលិតអរម៉ូនរីករាយ?

ការទទួលទានជាតិស្ករបញ្ចេញសារធាតុ dopamine ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា «អរម៉ូនរីករាយ» ។ Serotonin គឺជា «អរម៉ូនធ្វើឱ្យរីករាយ» ដែលជំរុញអារម្មណ៍ស្រាកស្រាន្ត ស្ងប់ស្ងាត់ និង ស្កប់ស្កល់។ នៅពេលដែលរាងកាយចាប់ផ្តើមភ្ជាប់ «ស្ករ» ជាមួយ «សេចក្តីរីករាយ» គេតែងនិយាយថា ដើម្បីរក្សាស្ថានភាពរីករាយត្រូវភ្ជាប់ជាមួយនឹងស្ករកាន់តែច្រើន។ វាជាយន្តការដូចគ្នាទៅនឹងការញៀនដែរ [1] ។

គ្មានស្ករ (Free sugar)

គ្មានស្ករ (free sugar) រួមមាន ស្ករដែលត្រូវបានបន្ថែមក្រៅ (សិប្បនិម្មិត) ទៅក្នុងអាហារ និង ភេសជ្ជៈ នៅក្នុងរោងចក្រ នៅក្នុងហាង និង នៅលើតុអាហារ។ ហើយស្ករផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានចម្រាញ់ចេញដោយសិប្បនិម្មិត (free) ពីទម្រង់ដើមរបស់វា ទោះបីជាមានប្រភពចេញពីបន្លែ និង ផ្លែឈើធម្មជាតិដូចជា ទឹកឃ្មុំ ទឹកស៊ីរ៉ូ ទឹកផ្លែឈើ និង កំហាប់ ឬ បន្សុទ្ធនៃបន្លែ និងផ្លែឈើសុទ្ធក៏ដោយ។ ទាំងនេះគឺ «free» ពីព្រោះវាមិននៅក្នុងកោសិកានៃអាហារដែលយើងបរិភោគទេ [2] ។

គ្មានជាតិផ្អែម (Non-sugar sweeteners(NSS))

NSS គឺជាប្រភេទផ្សេងទៀតនៃ គ្មានស្ករ (free sugar) ដែលមានកាឡូរីទាប ឬ គ្មានកាឡូរី ហើយជាទូទៅត្រូវបានគេធ្វើទីផ្សារថា ជំនួយដល់ការសម្រកទម្ងន់ ឬ រក្សាទម្ងន់សម្រាប់សុខភាពល្អ ហើយត្រូវបានណែនាំជាញឹកញាប់ថា ជាមធ្យោបាយនៃការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមចំពោះបុគ្គលដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម [3] ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ណែនាំថា ជាតិផ្អែមដែលមិនមានជាតិស្ករ មិនត្រូវបានប្រើជាមធ្យោបាយនៃការសម្រេចបាននូវការគ្រប់គ្រងទម្ងន់ ឬ ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមិនឆ្លងនៅឆ្នាំ ២០២៣ ទេ [3] ។ ហើយ ទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិសម្រាប់ការស្រាវជ្រាវលើជំងឺមហារីក (IARC) បានប្រកាសពីការបង្កមហារីកដែលអាចកើតមាននៃសារធាតុ aspartame ជាតិផ្អែមសិប្បនិម្មិតផងដែរ [4] ។

វាពិបាកនិយាយថា មួយណាល្អជាង ហើយមួយណាអាក្រក់ជាងណាស់។ រឿងមួយដែលយើងអាចនិយាយបានគឺ បរិមាណច្រើនពេកនៃប្រភេទណាមួយក៏មិនល្អដែរ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការគិតទៅលើគ្រប់ចំណុចទាក់ទងនឹងការញ៉ាំឱ្យមានតុល្យភាព។ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ការទទួលទានជាតិស្ករត្រូវបានណែនាំឱ្យ «តិចជាង 10% នៃបរិមាណកាឡូរីសរុបប្រចាំថ្ងៃ។» លើសពីនេះទៅទៀត «តិចជាង 5% មានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនជាងសម្រាប់សុខភាព។» 5% = ប្រហែល 25ក្រាម (6ស្លាបព្រាកាហ្វេ) សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យជាមធ្យម។

Source

[1]JA Group Hokkaido: Tenkatoitu-project Interview#3, Access: January 27,2025
https://tenkatoitu-project.jp/interview/03
[2]British Heart Foundation: Watch: What are free sugars, Access: January 27, 2025
https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/sugar-salt-and-fat/free-sugars
[3]WHO: Use of non-sugar sweeteners, Access: January 27, 2025
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367660/9789240073616-eng.pdf?sequence=1
[4]IARC: Aspartame hazard and risk assessment results released, Access: January 27, 2025
https://www.iarc.who.int/news-events/aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released/

អត្ថបទដកស្រង់ទី ២៖ អាហារជប៉ុនសម្រាប់ឆ្នាំថ្មី «អូសេឈិ (OSECHI)»

Osechi គឺជាអាហារប្រពៃណីដែលរៀបចំសម្រាប់ឆ្នាំថ្មីនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន។
គ្រឿងផ្សំទាំងអស់នៅក្នុង Osechi មានអត្ថន័យល្អ។ ដោយសារតែ Osechi ត្រូវបានគេបរិភោគដើម្បីបន់ស្រន់ឱ្យមានសុខភាពល្អ និង ការប្រមូលផលដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំ។
តោះមកមើលមុខម្ហូបខ្លះទាំងអស់គ្នា!

栗きんとん・ Kurikinton
គឺជាអាហារផ្អែមដែលធ្វើពីគ្រាប់កៅឡាក់ និង ដំឡូងជ្វា។ វាមានពណ៌មាស ដូច្នេះវាមានអត្ថន័យថា «នាំសំណាង»។

昆布巻き ・ Kobumaki
គឺជាដុំត្រី salmon kombu មូល។ វាមានអត្ថន័យថា «នៅតែក្មេង និង អាយុវែង»។

黒豆 ・Kuromame
គឺជាសណ្តែកសៀងខ្មៅផ្អែម។
ការទទួលទាន Kuromame មានន័យថា អ្នកអាចមានសុខភាពល្អ និង រឹងមាំ។

数の子・Kazu no Ko
គឺជាពងត្រីសាឌីន។
Kazunoko គឺជាពងត្រីដ៏ច្រើន ដូច្នេះវាមាននន័យថា «ភាពរុងរឿងនៃកូនចៅ» ។

蒲鉾・ Kamaboko

គឺជាដុំអាហារធ្វើពីត្រី។«Kamaboko» នេះមានរាងពាក់កណ្តាលព្រះច័ន្ទ និងតំណាងឱ្យថ្ងៃរះ។ «Ko-Haku kamaboko» មានពីរពណ៌ ក្រហម និង ស។ ពណ៌ក្រហមមានន័យថា «សេចក្តីអំណរ» និង ពណ៌សមានន័យថា «បរិសុទ្ធ»។

伊達巻 Datemaki

គឺជា omelet ផ្អែមមូល។ វាពិតជាទាន់សម័យ ហើយមើលទៅស្រដៀងនឹង kamaboko ។ «Datemaki» មានអត្ថន័យនៃ «ចំណេះដឹង» ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកញ៉ាំ «Datemaki» នៅថ្ងៃចូលឆ្នាំសកល អ្នកអាចទទួលបានចំណេះដឹងជាច្រើនអំពីអ្វីមួយ។

海老 の うま煮 ・ Ebi no Umani
គឺជាបង្គាស្រុះ។ បង្គាមានពុកចង្ការវែង ដូចដែលសរសេរដោយភាសាជប៉ុន កានជី = 'សមុទ្រ 海' + 'ចាស់ 老' ត្រូវបានប្រៀបធៀបទៅនឹងបុរសចំណាស់ដោយសារ ចង្កេះរបស់ពួកគេអោនកោងនៅពេលចម្អិន ហើយត្រូវបានចាត់ទុកថាជានិមិត្តសញ្ញានៃ ភាពរឹងមាំយូរអង្វែង និងរស់នៅបានយូរហួតដល់ចាស់កោងចង្កេះ។

ក្រៅពី Osechi ក្នុងអំឡុងពេលចូលឆ្នាំជប៉ុន (១-៣ មករា) ប្រជាជនតុបតែងលម្អឆ្នាំថ្មី (Shimekazari) ទៅទីសក្ការៈបូជា ដើម្បីជូនពរ និង ទទួលសំណាងល្អសម្រាប់ឆ្នាំថ្មី។ វាក៏ជាទម្លាប់មួយដែរសម្រាប់កុមារក្នុងការទទួលប្រាក់ចូលឆ្នាំ។ (ក្នុងនាមជាមនុស្សពេញវ័យ នេះគឺជាការចំណាយដ៏ឈឺចាប់បន្តិចដែរ (^^;))
Shimekazari ត្រូវបានដាក់ជាគូនៅខាងមុខផ្ទះ ហាង សណ្ឋាគារ និង កន្លែងផ្សេងៗទៀត ដើម្បីស្វាគមន៍ Toshigami-sama ដែលជាអាទិទេពនៃការប្រមូលផល និង វិញ្ញាណជូនតា។ ម្យ៉ាងទៀត វាត្រូវបានគេជឿថា យាមការពារពីវិញ្ញាណអាក្រក់។

Shimekazari

NEWSLETTER
School Health Development Project for all Cambodian Children

VOLUME 23 | 20 February, 2025

Courtesy visit to Deputy Prime Minister

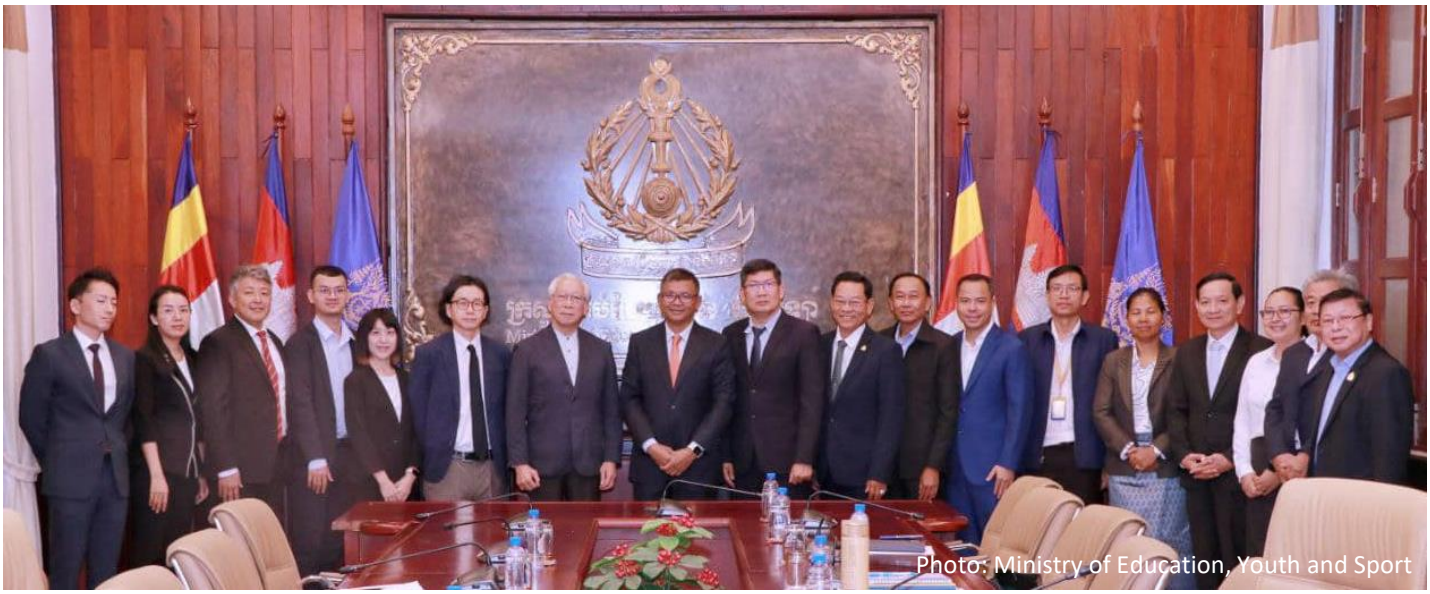
Photo: Ministry of Education, Youth and Sport

On the morning of January 8, 2025, at the Ministry of Education, Youth and Sport building, representative of The Nippon Foundation, along with SHCC project members and ESC KIZUNA staffs, held a courtesy meeting with **H.E. Dr. HangChuon Naron, Deputy Prime Minister and Minister of Education, Youth and Sport**. They discussed the project's progress and provide updated on the achievements to date and plan on 2025.


Photo: Ministry of Education, Youth and Sport

The Minister pointed out the importance of School Health textbooks used in Teacher Education Colleges(TECs), and gave us positive feedback, noting that these textbooks are designed to enable student teachers to learn about health in a way that responds to children's development and that they are comprehensive. He also emphasized the importance of School Health and expressed his hope that the current training of TEC lecturers will be integrated into the training of teachers in the field. We will continue to work closely with our counterparts on School Health projects in response to the expectations of the Ministry of Education, Youth and Sport.

Lastly, we would like to express our sincere gratitude tothe Ministry of Education, Youth and Sport for the excellent cooperation and to The Nippon Foundation for their generous support.

The School Health textbook for student teachers at Teacher Education Colleges was handed over to the Ministry of Education, Youth, and Sport in March 2023. It is currently available for download and viewing on the Ministry of Education, Youth, and Sport website.

One Textbook for One Student Teacher

SHCC project has introduced 2 credits (30 hours) School Health classes in 2022 in the Primary education course at PTEC and BTEC. In 2025, 1 credit (15 hours) of School Health class was also started in the Lower Secondary education course as a general study. Therefore, SHCC project created a new textbook for 1 credit, and hands them to all student teachers in the course.
Thanks to The Nippon Foundation's support, we were able to provide School Health textbook to each individual student teachers, as many students in Cambodia typically have to borrow textbooks for each class. We have received heartwarming photos of happy student teachers with their own personalized textbooks, which they can make highlight and write in. We hope they will take it with them when they become teachers and start their careers.

20th School Health Training sessions completed!

SHCC project training, which began in March 2020, came up to the 20th on December 2024. Thanks to the generous cooperation of the Teacher Education Colleges of Phnom Penh and Battambang, the Department of School Health of the Ministry of Education Youth and Sport, and the support of The Nippon Foundation. SHCC plans to hold the School Health Lecturer Training from the 21st to the 25th of 2025, which will continue until the end of Phase I of the project.

The 20th School Health Lecturer Training

The 20th training was held from 25th to 27th December. (3 days training including field study)

Food Safety and Healthy Diet

On the Day 1 of the training, after the opening ceremony, SHCC project welcomed the NGO FIDR, a specialist in nutrition education. FIDR team gave a lecture to School Health lecturers on Food Safety and Healthy Diet. In particular, the workshop on how to decipher the "Nutrition Facts" label on food packages was very interesting for participants and applicable to their real life. We would like to take this opportunity to thank everyone at FIDR.

Demonstration Classes at the Lower Secondary School

On the Day 2 of the training, we visited Srey Santho High School in Kampong Cham Province, one of the schools supported by the NGO FIDR, as a field study. After observing a health class on "Healthy Diet" taught by a teacher from the school, a demonstration class on "Reproductive Health" was given by BTEC School Health lecturer Ms. Sithoau, and "Mental Health" was given by BTEC School Health lecturer Ms. Tola to Lower Secondary students.

The demonstration classes were observed by about 20 teachers and school directors from four primary and lower secondary schools in the area. After the class, all the participants exchanged opinions about the health class.

SHCC will continue to actively conduct demonstration classes at schools in the field, and will continue to promote training while taking into account the situation on the schools in Cambodia.

The 20th School Health Lecturer Training

Exercise and teamwork

On the Day 3 of the training, we did many physical exercises. An essential part of health is regular exercise, and each SHCC training session begins with Japanese radio exercise, which some lecturers are already familiar with after four years of doing it.
In addition, that time we tried a "make a star" activity to strengthen teamwork. Each member must know his or her role and cooperate with each other to complete the star. Well, how is the result? We hope the lecturers will incorporate this activity into their School Health classes at TEC to strengthening teamwork.

★

Happy New Year 2025!

In the evening on 27th December, after the 21st training, SHCC team held an Award Ceremony and Year end party at Check Inn Hotel in Phnom Penh.

During the Awards Ceremony, all management teams and school health lecturers received awards for their activities during the year 2024. Each member was happy, excited, and laughing as their name was called and they received their prizes. 2024 activities ended with a meaningful time with the party.

2025 will be the last year of the current phase for SHCC project and all SHCC members (we call "SHCC family" will work as a team to achieve our goals.

Column I: Do you like sugar?

During the training, the experimental video visualising the sugar content of beverage products shown by FIDR was very interesting. However, I had mistaken free sugar for non-sugar sweeteners. So I looked into what free sugar is and why people like sweet foods.

Why do we want sweet things?

There are some reasons why people crave sweets, here are two major reasons.

① As an energy supplement?

The most basic reason for craving sweet foods is that the body needs energy. The sugar (mainly glucose) in sweet foods is a fast-acting source of energy for the body and brain to work. The desire for sweet foods, especially when tired or hungry, is a natural response of the body's need for an efficient energy supply.

② Produce happy hormones?

Sugar intake releases dopamine, known as the 'happy hormone'. Serotonin is a 'pleasure hormone' that promotes relaxation, calmness and fullness. When the body starts to associate 'sugar' with 'pleasure', it is said to want to maintain a happy state with more sugar. It is the same mechanism as addiction [1].

Free sugar

Free sugars include sugars that are artificially added to food and drink in factories, in shops and at the table.

And other sugars that are artificially extracted (free) from their original form, even if they originate from naturally occurring vegetables and fruit such as honey, syrups, juices and concentrates, pureed vegetables and fruits. These are "free" because they're not inside the cells of the food we eat [2].

Non-sugar sweeteners(NSS)

NSS are low- or no-calorie alternatives to free sugars that are generally marketed as aiding weight loss or maintenance of healthy weight, and are frequently recommended as a means of controlling blood glucose in individuals with diabetes [3].
However, World Health Organization(WHO) suggests that non-sugar sweeteners not be used as a means of achieving weight control or reducing the risk of noncommunicable diseases in 2023 [3]. And also, International Agency for Research on Cancer(IARC) has announced the possible carcinogenicity of aspartame, an artificial sweetener [4].

It is difficult to say which is better and which is worse. One thing we can say is that too much of either is not good. It is important to think of everything in terms of eating in balance. According WHO, sugar intake is recommended to be 'less than 10% of total daily calorie intake.' Furthermore, 'less than 5% has more health benefits.' 5% = around 25g (6 teaspoons) for the average adult.

Source
[1]JA Group Hokkaido: Tenkatoitu-project Interview#3, Access: January 27,2025
https://tenkatoitu-project.jp/interview/03
[2]British Heart Foundation: Watch: What are free sugars, Access: January 27, 2025
https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/sugar-salt-and-fat/free-sugars
[3]WHO: Use of non-sugar sweeteners, Access: January 27, 2025
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367660/9789240073616-eng.pdf?sequence=1
[4]IARC: Aspartame hazard and risk assessment results released, Access: January 27, 2025
https://www.iarc.who.int/news-events/aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released/

Column II : JAPANESE NEW YEAR FOOD “おせち・ Osechi_”

Osechi is the traditional meal only prepared for New Year in Japan.
All of the Ingredients in Osechi are well-meaning. Because Osechi is eaten to pray for good health and great harvest for a year.
Let’s check some dishes!

栗きんとん・ Kurikinton

“Kurikinton” is candied chestnut with sweet potatoes. It has a gold color, so it has a meaning of “bringing good luck”.

昆布巻き ・ Kobumaki

“Kobumaki” is salmon kombu roll. It has a meaning of “perennial youth and long life”.

蒲鉾・ Kamaboko

“Kamaboko” is a fish paste. This “Kamaboko” is half-moon shaped and represents sunrise. “Ko-Haku kamaboko” has two colors, red and white. Red means “joy” and White means “holly”.

黒豆 ・Kuromame

“Kuromame” is sweet black soybeans. Eating Kuromame means that you can stay healthy and strong.

数の子・Kazu no Ko

“Kazunoko” is herring roe. Kazunoko have a lot of roe, so it means “descendants prosperity”.

伊達巻 Datemaki

“Datemaki” is sweet rolled omelet. It’s really fashionable and looks similar to kamaboko. “Datemaki” has a meaning of “knowledge” so if you eat “Datemaki” on New Year’s Day, you can supposedly get a lot of knowledge about something.

海老 の うま煮 ・ Ebi no Umani

“Ebi no umani ” is boiled shrimps. Shrimps with long beard, as written by Japanese Kanji = ‘sea 海’ + ‘old 老’, are compared to an old man as their waist bends when cooked, and are regarded as a symbol of longevity, living a long life until the waist bends.

Besides Osechi, during the Japanese New Year (1-3 January), people decorate New Year‘s decorations (Shimekazari), visit shrines to make wishes and draw fortunes for the year. It is also customary for children to receive New Year’s money. (As an adult, this is a bit of a painful expense (^^;))
Shimekazari are placed in pairs in front of houses, shops, hotels, and others to welcome Toshigami-sama, a deity of harvest and ancestral spirits. Also, it’s believed to ward off evil spirits.

Shimekazari