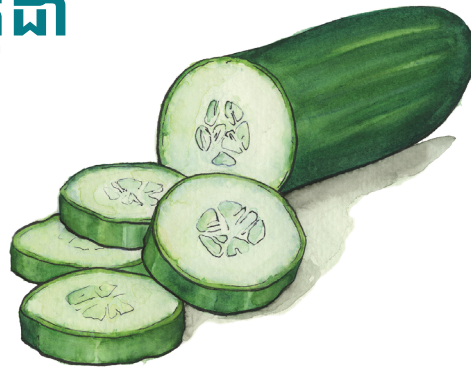


# HARVEST of the MONTH

## ត្រីសក់ដូ



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅសាលារៀននៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូមបើកមើលគេហទំព័រ៖ [massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

ត្រីសក់ដូ ជាប្រភពទឹកដ៏សំខាន់មួយ។ វាជាអាហារសម្រន់ល្អសម្រាប់សុខភាព នៅរដូវក្តៅ!

### ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

- គោសដូ:ត្រីសក់ដូ:** ចូរធ្វើទឹកត្រីសក់ដូ ឬទឹកត្រីសក់ដូត្រួចឆ្មារ-ចូរបន្ថែមត្រីសក់ដូពីបីបន្ទះទៅក្នុងគោសដូ:ទាំងនោះ។
- ត្រីសក់ញាត់ស្នូល:** កាត់ត្រីសក់ដូជាកង់ៗ ប្រវែបពីរឆ្នាប់។ កោសយកគ្រាប់វាចេញ។ ដាក់ត្រីសក់ដូ សាច់មាន់ ឬបន្លែលាយស៊ុត ឬទឹកជ្រលក់នៅក្នុងត្រីសក់ដូកង់ៗនោះ។
- ជ្រក់ត្រីសក់ងាយធ្វើ និងលឿន:** ចាក់ទឹកខ្លះកន្លះពែង លើត្រីសក់ដែលចិតជាពីរ ដាក់ក្នុងបានគោម ឬក្រឡកែវ។ បន្ថែមទឹកឲ្យលិចចំណិតត្រីសក់។ ថែមអមីល ១ស្លាបក្រាបាយ និងស្ករស និងជីរស្លូត (dried dill) មួយស្លាបក្រាបាយ រួចទុកវាក្នុងទូទឹកកកយ៉ាងហោច ១ ម៉ោង។
- ត្រីសក់ជ្រលក់ទឹកដោះគោជូរ:** ឈូសត្រីសក់ និងដាក់លាយឈើស (Greek yogurt) ទឹកត្រួចឆ្មារ និងជីរដូចជា វ៉ាន់ស៊ុយ និងជីរអង្កាម។

**កន្លែងរកផ្លែត្រីសក់នៅមូលដ្ឋាន**  
MassGrown Map (MDAR)  
<https://massnrc.org/farmlocator>

- ថ្នាក់ទី ៥: The Ugly Vegetables by Grace Lin
- ថ្នាក់ទី ៦-៨: First Garden: The White House Garden & How It Grew by Robbin Gourley
- ថ្នាក់ទី ៩-១២: Freedom Farmers by Monica White

- រឿងពិត:**
- បន្ទះត្រីសក់ដូ ជួយបន្ថយការឈឺចាប់លើស្នាមរលាកថ្ងៃ (ពូកែដូចប្រទាលកន្ទុកក្រពើដែរ!) ពេលដាក់វាលើស្បែករបស់អ្នក។
  - សីតុណ្ហភាពខាងក្នុងផ្លែត្រីសក់ដូ អាចត្រជាក់រហូតដល់ ២០អង្សាសេ ជាងខ្យល់អាកាសខាងក្រៅ។

- សកម្មភាពនៅផ្ទះ:**  
*ឈ្វេងយល់អំពីត្រីសក់ដូ*
- ១) យកកែវយឺត ១ ត្រីសក់ ១-២ ប្រភេទ ក្រដាស និងខ្មៅដៃពណ៌
  - ២) កាត់ត្រីសក់ជាបន្ទះៗ។ ធ្វើតេស្តភ្នក់ត្រីសក់ប្រភេទខុសគ្នា។ តើវាជាតិវាខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច? តើវាជាតិវាដូចគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?
  - ៣) តើបន្ថែមណាខ្លះទៀត ដែលវាដូចវា?
  - ៤) គួររូបត្រីសក់កំពុងដុះ។ តែងកំណាព្យអំពីត្រីសក់ដូ។
- ប្រភព៖ *Growing Minds (growing-minds.org)*



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

- ការណែនាំអំពីការទិញត្រីសក់ដូ**
- ចូររើសយកត្រីសក់ដូណា ដែលមានសម្បុកពណ៌ក្រអៅរលោង។ កុំយកផ្លែណាដែលមានស្នាមឆ្នុត ឬជ្រួញ និងទន់ចុង។
  - ចូរប្រកាវក្នុងថង់ រួចដាក់ទុកក្នុងទូទឹកកក រហូតដល់មួយសប្តាហ៍។
  - ដំបូន្មានសម្រាប់ដើរផ្សារ៖ ត្រីសក់ដូ មានគ្រាប់ច្រើន។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ ស៊ីហាម៖ ផ្លែភីច(Peaches)!