

ສູດທີ4: ສຳລັບປານົນ (3ເດືອນຂຶ້ນໄປ) ແລະ ສຳລັບປາດຸກ/ປາປາກ (1ເດືອນຂຶ້ນໄປ)



ສ່ວນປະສົມ

- ຢວກກ້ວຍສັບ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ຮຳ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ນ້ຳໝັກປາ (ຈາກສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງປາ): 1 ລິດ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

- ປະສົມຢວກກ້ວຍ ແລະ ຮຳໃຫ້ເຂົ້າກັນ
- ເຕີມນ້ຳປາໝັກ 1ລິດ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ
- ປັ້ນສ່ວນປະສົມເປັນກ້ອນນ້ອຍໆ
- ໃຫ້ອາຫານປາທັນທີ
- ອີກທາງເລືອກ, ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງກ່ອນ ເພື່ອເກັບໄວ້ໃຊ້ພາຍຫຼັງ

ວັດສະດຸທີ່ຕ້ອງການ

- ເຄື່ອງປັ້ນ ແລະ ເຄື່ອງບັດ
- ຖັງເປີດ ແລະ ມີຝາປິດ
- ພາຖາດ

ຜູ້ຂຽນ:

- ຊຽງມອນຈັນ ກັນຍາທຳ, ຜູ້ອຳນວຍການ ADSA, <Xiengmonechan@gmail.com>
- ກໍລະກາ ບວນດາວເຮືອງ, ຜູ້ອຳນວຍການ ພັນຖິ່ນ, <kolaka.kb@gmail.com>

ວັນທີເຜີຍແຜ່: ມີນາ 2025

ຂໍ້ດີ

- ເປັນຂະບວນການທີ່ງ່າຍ ແລະ ລາຄາບໍ່ແພງ
- ຮັບປະກັນຄຸນນະພາບທາງໂພຊະນາການ
- ສົ່ງເສີມການຜະລິດອາຫານໂດຍທຳມະຊາດ ໂດຍເພີ່ມປະລິມານວັດຊະພືດ ແລະ ພືດໜ້ານ້ຳ

ຄຳແນະນຳສຳລັບປານ້ອຍ

- ໃຊ້ອາຫານ ປາ 4000ໂຕ/1ກິໂລ, ໃຫ້ອາຫານ 1ເທື່ອ/ມື້ ໃນຕອນເຊົ້າ ຫຼື ບ່າຍ
- ຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມລ້ຽງຈົນປາມີອາຍຸຄົບ1ເດືອນ ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ອາຫານສົດ
- ເມື່ອກຽມອາຫານແລ້ວ ໃຫ້ປັ້ນເປັນກ້ອນນ້ອຍ ແລ້ວນຳມາໃສ່ພາຊະນະທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳ. ເມື່ອປາມີອາຍຸຄົບ1ເດືອນແລ້ວ ໃຫ້ປ່ຽນໃຊ້ອາຫານແຫ້ງ

ທີມງານ ອາລີເຊຍ

- ຜູ້ປະສານງານຂັ້ນພາກພື້ນ: ລູຊີ ເຣໂນ <reynaud@gret.org>
- ກອງເລຂາອາລີເຊຍ ປະຈຳລາວ: ສຸຕິມາ ບຸດວິເສດ <soutima2506@gmail.com>

ສະໜັບສະໜູນ ໂດຍ:



ໃຫ້ທຶນ ໂດຍ:



ປະສານງານ ໂດຍ:



ເອກະສານນີ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍການສະໜັບສະໜູນຈາກການຄົ້ນຄວ້າຂອງອົງການພັດທະນາ (AFD), ສະພາບອິດທິພົນ (EU) ແລະ ກອງທຶນຝຣັ່ງຝ່າຍສັງເກດວິທະຍາສາດ (FFEM). ສິດສະໜັບສະໜູນໃນອະນາຄົດສະໜັບສະໜູນຈາກການສະໜັບສະໜູນທີ່ເປັນທາງການຂອງ ອົງການ AFD, EU ແລະ FFEM.



ແຜ່ນພັບດ້ານເຕັກນິກວິຊາການ ສູດອາຫານປາກິນຊີ້ນ ແລະ ອາຫານປາ ກິນພືດ 1/2



ສະຖານທີ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ
ບ້ານແສນດິນ, ຮ່ອງງົວ, ໂພນມ່ວງ, ນາຄຳ ແລະ ນານາດ,
ເມືອງນາຊາຍທອງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປລາວ

ລະບົບນິເວດກະສິກຳ

ເຂດ	ກິດຈະກຳຫຼັກ	ສະພາບອາກາດ	ປະລິມານນ້ຳຝົນ	ອຸນຫະພູມ
ທົ່ງພຽງ	ປູກເຂົ້າ/ ປູກຝັກ	ເຂດອາກາດຮ້ອນຊຸ່ມ ຕາມລະດູການ (ລະດູຝົນ ເດືອນ ມິຖຸນາ - ຕຸລາ)	~ 1300 ມມ/ປີ	ສະເລ່ຍສູງສຸດ: 35°C - ສະເລ່ຍຕ່ຳສຸດ: 14°C

ສູດທີ 1: ສຳລັບປານິນ



ສ່ວນປະສົມ

- ປຸຍໝັກຊີວະພາບ: 100 ກິໂລກຣາມ
- ຮຳ: 20 ກິໂລກຣາມ
- ປຸນຂາວປະສົມນ້ຳ: 70 ກິໂລກຣາມ ຕໍ່ນ້ຳ 70 ລິດ
- ນ້ຳໝັກຊີວະພາບ: 1 ລິດ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

- ບົດສ່ວນປະສົມທຸກຢ່າງໃຫ້ລະອຽດ ຈາກນັ້ນໃຫ້ເອົາຜ້າມາຫໍ່ ແລະ ມັດໃຫ້ແໜ້ນ. ຈາກນັ້ນ, ເອົາຜ້າໃສ່ພາຊະນະແລ້ວເຕີມນ້ຳໃຫ້ຖ້ວມ.
- ແຊ່ສ່ວນປະສົມ ແລະ ຄົມເປັນເວລາ 5-10 ນາທີ ໃນທຸກຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ ເປັນເວລາ 15 ມື້. ສ່ວນປະສົມສາມາດນຳໄປໃຊ້ໄດ້ ແລະ ສາມາດເກັບໄດ້ເປັນເວລາ 6 ເດືອນ

ສູດທີ2: ສຳລັບປາດຸກ ແລະ ປາປາກ

ສ່ວນປະສົມ

- ຂີ້ງົວ ຫຼື ຂີ້ຄວາຍ : 10 ກິໂລກຣາມ
- ກາກໝາກພ້າວ ຫຼື ກາກຖົ່ວເຫຼືອງ: 3 ກິໂລກຣາມ
- ຮຳ: 10 ກິໂລກຣາມ
- ປາສົດ ຫຼື ໄສໄກ່ ຫຼື ປາປິ່ນ: 5 ກິໂລກຣາມ
- ໄຂ່ໄກ່ ຫຼື ໄຂ່ເປັດ: 15 ກິໂລກຣາມ.
- ຜັກຫົມ ຫຼື ຜັກບັງ ຫຼື ແໜແດງ: 4 ກິໂລກຣາມ.
- ເຂົ້າໜຽວສຸກ ຫຼື ເຂົ້າທຳມະດາ: 2 ກິໂລກຣາມ.
- ຢືສ(ຈາກຮ້ານ): ປະລິມານຕາມທີ່ຕ້ອງການ (ເລີ່ມທີ່1-3 ຖົງ (20 ກຣາມ/ຖົງ), ເພື່ອລິເລີ່ມຂະບວນການໝັກ)

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

1. ປະສົມທັງໝົດໃຫ້ເຂົ້າກັນລົງໃນຖົງ ຍົກເວັ້ນຢືສ
2. ໃສ່ຢືສ (ຖ້າເຮັດຫົວອາຫານປາດຸກ ຫຼື ກົບ ແມ່ນໃສ່ປະສົມນ້ຳ).
3. ປະສົມຈົນກວ່າສ່ວນປະສົມຕະມີຄວາມຊຸ່ມປະມານ 60%; ເມື່ອເຮັດຫົວອາຫານບໍ່ຄວນໃຫ້ນ້ຳຖືມີ
4. ເອົາສ່ວນປະສົມໃສ່ເຄື່ອງບົດເມື່ອເຮັດຫົວອາຫານ, ຈາກນັ້ນນຳໄປຕາກແຫ້ງ ຫຼື ໃຊ້ຫົວອາຫານສົດ

ສູດທີ3: ສຳລັບປາດຸກ ແລະ ປາປາກ



ສ່ວນປະສົມ

- ຫອຍທາກ: 2 ກິໂລກຣາມ
- ມັນຕົ້ນ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ເມັດສາລີ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ເຂົ້າໜຽວແຫ້ງ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ກ້ວຍສຸກ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ຜັກຫົມ: 1 ກິໂລກຣາມ
- ຮຳ: 1 ກິໂລກຣາມ

ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ

1. ບົດຫອຍໃຫ້ລະອຽດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ບົດມັນຕົ້ນ.
2. ປະສົມມັນຕົ້ນ, ຫອຍ ແລະ ສາລີໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
3. ໃສ່ສ່ວນປະສົມອື່ນໆ ທັງໝົດລົງໄປ ແລ້ວປັ້ນເປັນກ້ອນນ້ອຍ
4. ຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍ, ແມ່ນນຳມາຕາກແດດ

ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບການໃຫ້ອາຫານປາກິນພືດ

1 - ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບພືດ

ສຳລັບປາດຸກ ແລະ ປາປາກ ເປັນສັດກິນພືດໂດຍທຳມະຊາດ. ດັ່ງນັ້ນ ອາຫານຂະໜິດສ່ວນປະສົມແມ່ນຜັກ ແລະ ພືດເປັນຫຼັກຄວນຫຼີກລ້ຽງ ອາຫານທີ່ມີໂປຕິນສູງເຊັ່ນ: ຊີ້ນ ຫຼື ປາປິ່ນ

2 - ຫຼີກລ້ຽງການໃຫ້ອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ

ການໃຫ້ຫົວອາຫານຫຼາຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ມີການເນົ້າເສຍ ເຮັດໃຫ້ມີມົນລະພິດທາງນ້ຳ ມີແອັມໂມເນຍ ແລະ ໄນໄຕຣດ, ຂາດອົກຊີແຊນ. ຄຸນນະພາບນ້ຳຕຳລົງເຮັດໃຫ້ພູມຕ້ານທານຂອງປາອ່ອນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ. ໃຫ້ອາຫານໜ້ອຍແຕ່ໃຫ້ 2-3 ເທື່ອ/ມື້ ແລະ ເບິ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າປາກິນຫົວອາຫານໝົດພາຍໃນເວລາ 10-15 ນາທີ ຖ້າບໍ່ໝົດໃຫ້ເອົາຫົວອາຫານທີ່ເຫຼືອອອກເພື່ອປ້ອງກັນການເນົ້າເສຍ

3 - ປັບປະລິມານອາຫານຕາມລະດູການ

ປາຈະກິນອາຫານໄດ້ໜ້ອຍລົງໃນຊ່ວງອາກາດເຢັນ ດັ່ງນັ້ນ ຄວນຫຼຸດປະລິມານອາຫານລົງ. ໃນຊ່ວງອາກາດອົບອຸ່ນ ເປັນໄລຍະທີ່ລະບົບເຜົາຜານຂອງປາເຮັດວຽກໄດ້ດີໃຫ້ເພີ່ມປະລິມານອາຫານຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ

4 - ກວດສອບຄຸນນະພາບນ້ຳຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ໂດຍນຳໃຊ້ເຄື່ອງທົດສອບ

ກວດສອບຄ່າ pH, ແອັມໂມເນຍ ແລະ ລະດັບອົກຊີແຊນເປັນປະຈຳ