# ការដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារ នៅតាមលំនៅដ្ឋានជួល

មានវិធីជាច្រើនដែលអ្នកអាចដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារនៅតាមលំនៅដ្ឋានជួល! នេះគឺជាគន្លឹះសំខាន់មួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នកចាប់ផ្តើម៖

- សូមនិយាយជាមួយម្ចាស់ផ្ទះជាមុនសិន។ អ្នកប្រហែលជាអាចបង្កើតសួនច្បាររបស់អ្នកបានភ្លាម ទៅក្នុងទីលានដី ឬអ្នកប្រហែលជាត្រូវរកវិធីផ្សេងទៀត។

- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដាំដុះដំណាំទៅក្នុងទីលានដីបានទេ អ្នកអាចប្រើផើង ឬរងសួនច្បារលើកផុតពីដី ដែលអាចប្តូរទីកន្លែងបាន។ បើអាចធ្វើទៅបាន ផ្លាស់ទីកន្លែងផើងចុះឡើង ដើម្បីកុំឱ្យមានស្លាកស្នាម នៅលើផ្ទៃផ្សេងៗ។

- គិតអំពីរយៈពេលនៃការជួលទីលំនៅរបស់អ្នក។ ពិចារណាដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារដែលលូតលាស់ យ៉ាងឆាប់រហ័ស (ដូចជាសាឡាដ ដើមខ្ទឹម និងរ៉ាឌីស្ហ) ដូច្នេះអ្នកអាចដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារបាន ច្រើន ខណៈពេលដែលអ្នករស់នៅក្នុងលំនៅដ្ឋាន។

- អ្នកអាចសាកល្បងដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារនៅក្នុងផ្ទះបាន។ រុក្ខជាតិក្លិនក្រអូបប្រើជាគ្រឿងដាំស្ល (ដូចជាគូឆាយ ជីវ៉ាន់ស៊ុយ ឬអូរីហ្គាណូ) អាចដាំដុះនៅក្នុងផ្ទះបាន។ ពពួករុក្ខជាតិទាំងនេះចូលចិត្តពន្លឺថ្ងៃ ច្រើន ដូច្នេះគែមក្បែរបង្អួចគឺជាកន្លែងមួយដ៏ល្អ។

- រៀបចំផែនការសម្រាប់ចុងបញ្ចប់នៃការជួលលំនៅដ្ឋានរបស់អ្នក។ តើអ្នកនឹងយកសួនច្បាររបស់អ្នកទៅជា មួយអ្នកយ៉ាងដូចម្តេច? ពិចារណាប្រើធុងផ្សេងទៀត ដូចជាប្រអប់ធ្វើពីប៉ូលីស្ទីរ៉ែន ឬផើងប្លាស្ទិច។ វត្ថុទាំង នេះស្រាល ហើយងាយស្រួលផ្លាស់ទីទៅជាមួយអ្នក។

**សម្រាប់ធនធានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖**
**www.foodfromhome.org/resources/**