



# ការដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារ៖ ការចាប់ផ្តើម

វាជាកំនិតល្អក្នុងការរៀបចំគម្រោងសួនច្បាររបស់អ្នក មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើម។  
នេះគឺជាកិច្ចការមួយចំនួនដែលត្រូវពិចារណា៖

## កន្លែងដែលត្រូវដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារ៖

- មានកន្លែងជាច្រើននៅតាមផ្ទះដែលអ្នកអាចដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារបាន។ អ្នកអាចដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារនៅទីធ្លាខាងក្រោយផ្ទះរបស់អ្នក ទីធ្លាខាងមុខផ្ទះ ទីធ្លាដែលមានរបងព័ទ្ធជុំវិញ យ៉ាងផ្ទះ ឬគែមក្បែរបង្អួច។
- អ្នកអាចដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារនៅក្នុងដី ប្រើរងសួនច្បារលើកផុតពីដី ឬដាំដុះនៅក្នុងដើង និងធុង។
- ទុកកន្លែងទំនេរល្មមដើម្បីឆ្លាស់ទីនៅចន្លោះរងសួនច្បារ និងធុងរបស់អ្នក ដើម្បីអ្នកងាយស្រួលស្រោចទឹក និងប្រមូលផលដំណាំបន្តរបស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសកន្លែងមួយនៅក្នុងសួនច្បាររបស់អ្នក ដែលអ្នកអាចមើលឃើញយ៉ាងងាយស្រួល ឬនៅកន្លែងណាមួយដែលនឹងអ្នកចំណាយពេលច្រើន។ នេះអាចជួយអ្នកក្នុងការចងចាំថែរក្សាដំណាំបន្តរបស់អ្នក!

## ពន្លឺថ្ងៃ ម្លប់ និងខ្យល់៖

- ជ្រើសរើសកន្លែងសម្រាប់សួនច្បាររបស់អ្នកដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ 6 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយត្រូវបានការពារពីខ្យល់បក់ខ្លាំង។
- ដំណាំបន្តខ្លះអាចចូលចិត្តពន្លឺថ្ងៃច្រើន ដំណាំបន្តខ្លះទៀតអាចលូតលាស់បានល្អនៅក្នុងម្លប់បន្តិច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដទេ អ្នកអាចអានស្លាកនៅលើកញ្ចប់គ្រាប់ពូជ ឬកូនបណ្តុះរបស់អ្នក ឬនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់នៅកន្លែងបណ្តុះ និងលក់កូនរុក្ខជាតិ ឬសួនច្បារសហគមន៍។

## ដើមឈើ៖

- ឬសដើមឈើធំៗអាចប្រកួតប្រជែងដណ្តើមយកទឹកជាមួយដំណាំឈើហូបផ្លែ និងដំណាំបន្តរបស់អ្នក។ ជាការប្រសើរក្នុងការដាំដុះនៅកន្លែងផ្សេង ឬប្រើដើង ឬរងសួនច្បារលើកផុតពីដីជានិរន្តរ៍វិញ។

សម្រាប់ធនធានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖  
[www.foodfromhome.org/resources/](http://www.foodfromhome.org/resources/)

