



Myanmar Ministry of Health and Sports

Updating Myanmar Food-based Dietary Guidelines

Dr Lwin Mar Hlaing

M.S.,B.S, MPH, PhD (Nutrition)

Deputy Director (National Nutrition Centre)

Department of Public Health

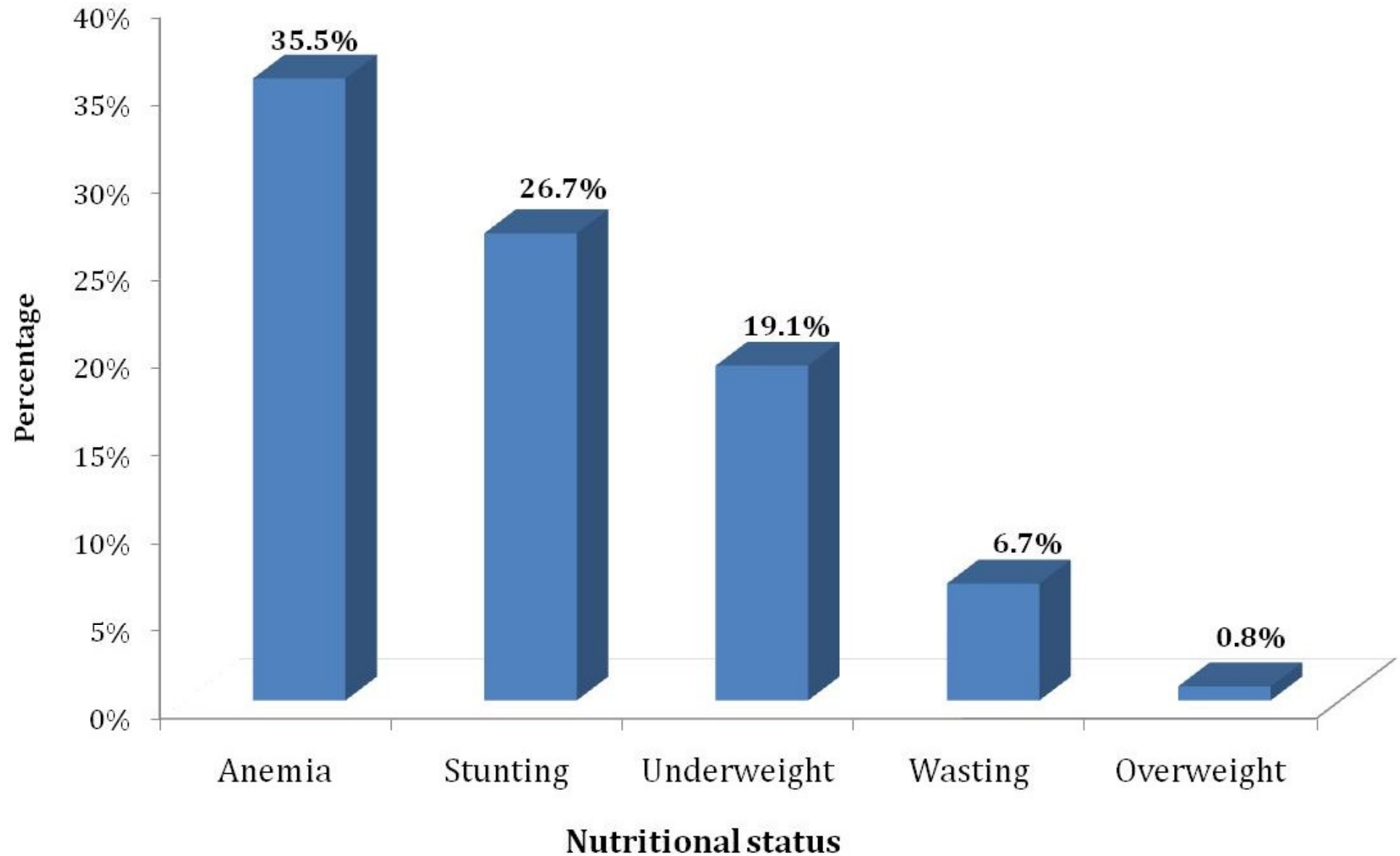
Presentation at Preparatory Meeting on Updating Myanmar Food-based Dietary Guidelines
13th Feb 2020 (Thursday), Mingalar Thiri Hotel, Naypyidaw.

Outline

- ☐ Nutrition situation in Myanmar
- ☐ Dietary practices in Myanmar
- ☐ Myanmar Food-based dietary guidelines
- ☐ Updating FBDG



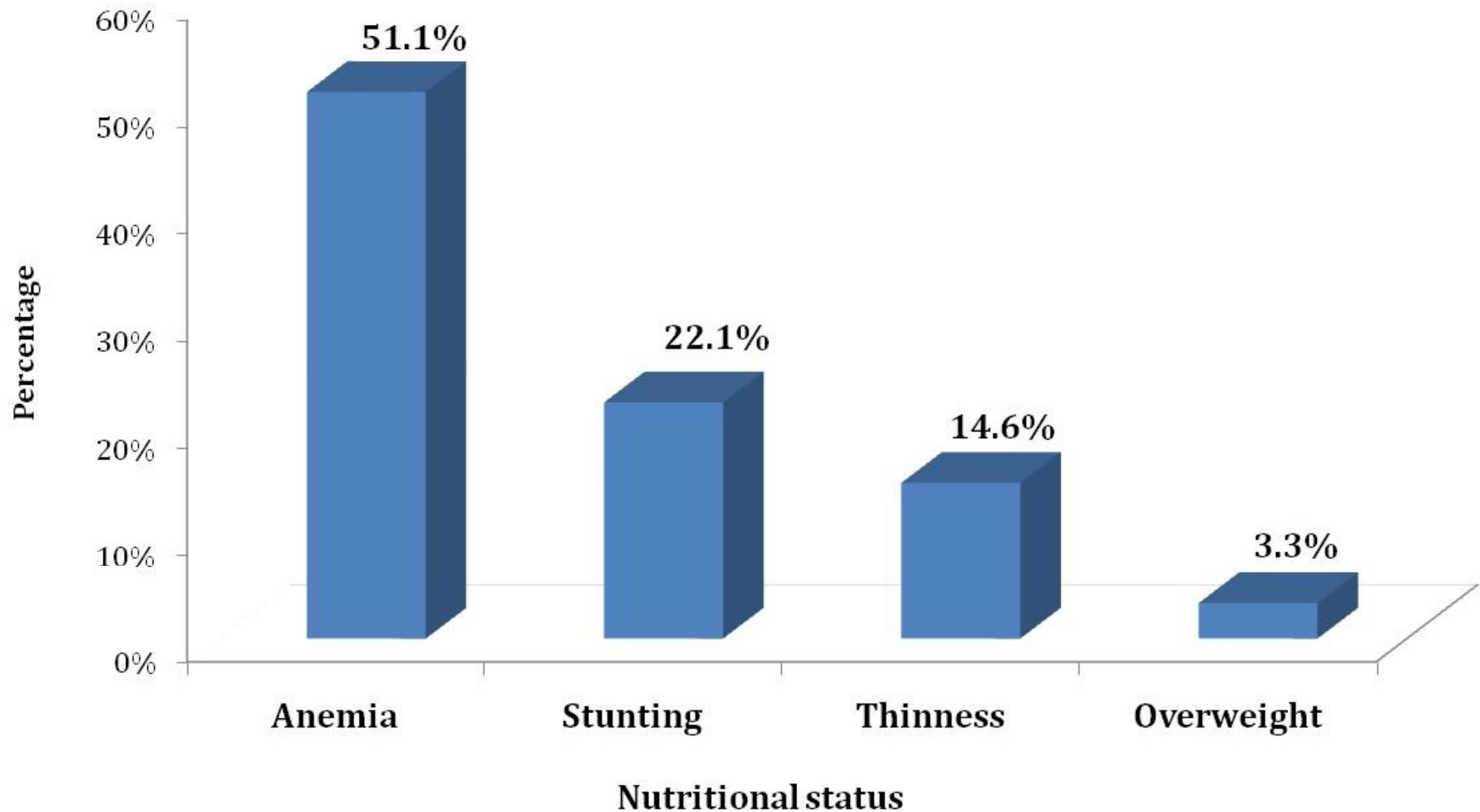
Nutritional status of children 6-59 months



Source: Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey MMFCS (2017-2018)



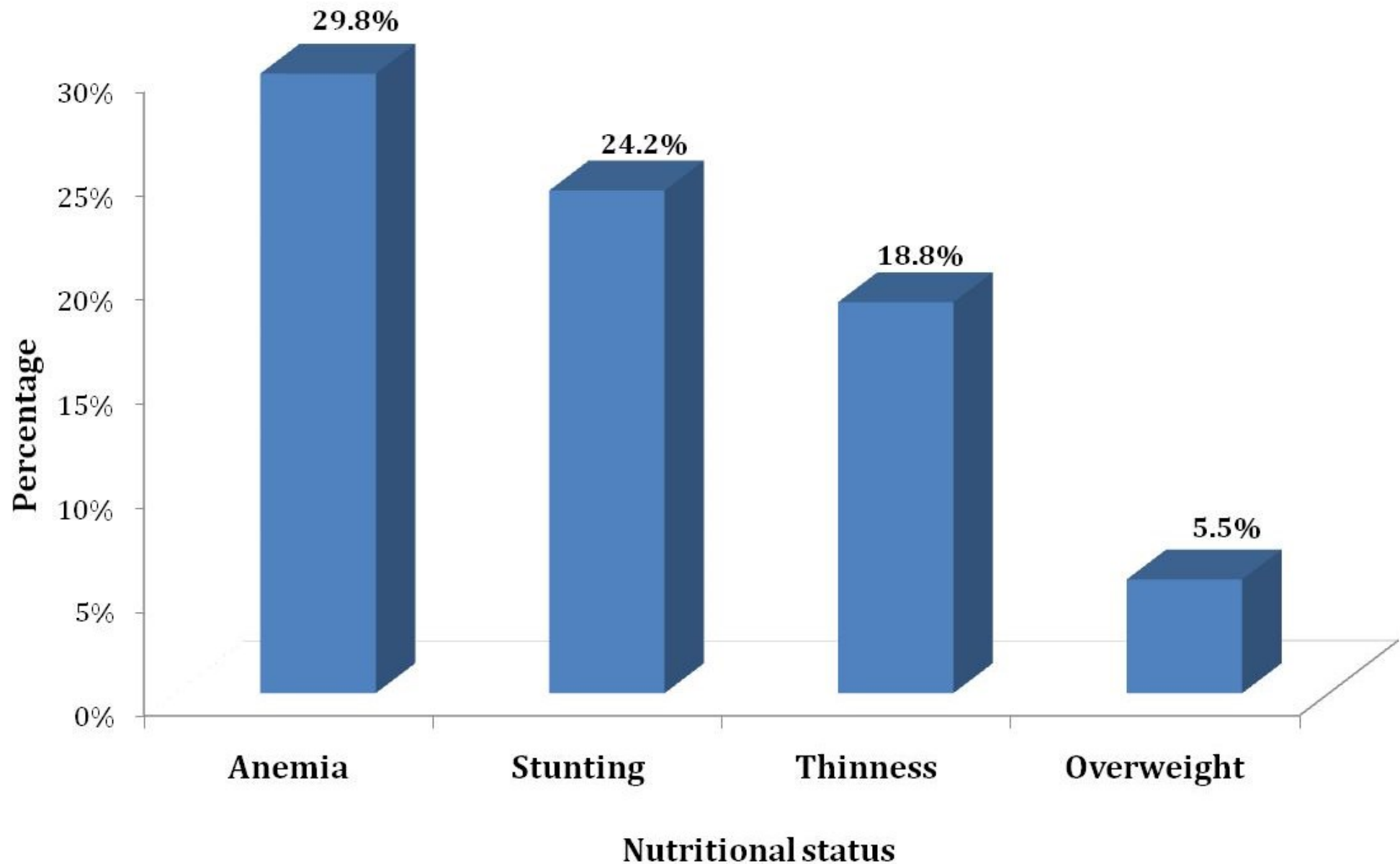
Nutritional status of 5-9 year children



Source: Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey MMFCS (2017-2018)



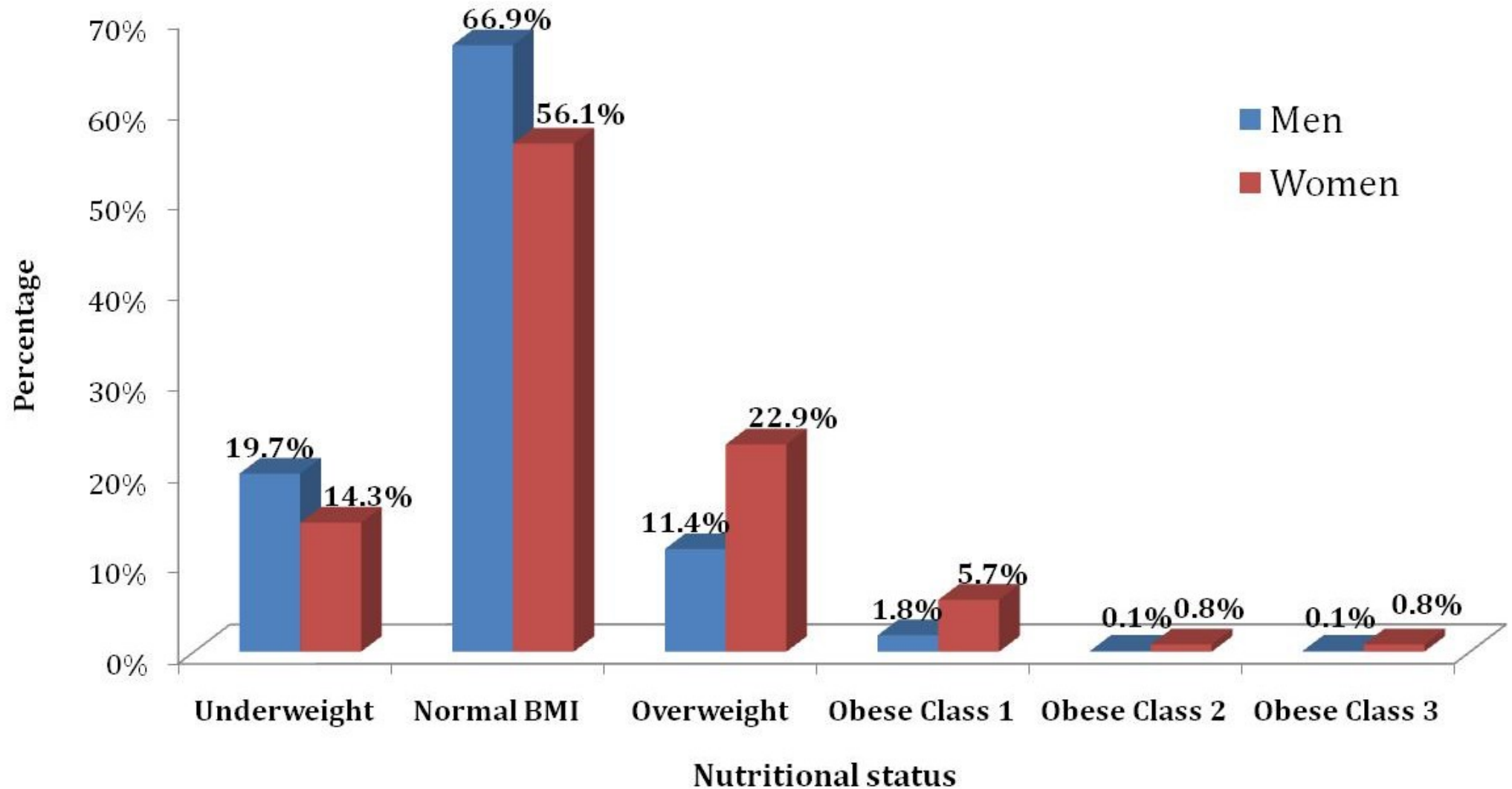
Nutritional status of 10-14 year girls



Source: Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey MMFCS (2017-2018)



Nutritional status of 15-49 year women and men



Source: Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey MMFCS (2017-2018)



Dietary Practices in Myanmar

☐ Infant and young children (IYCF practices)

❖ Breastfeeding practices (MDHS 2015-16)

- ✓ Ever breastfed 98%
- ✓ Early initiation 66.8%
- ✓ Exclusive breastfeeding 51 %

❖ Complementary feeding practices

- ✓ MAD 16% (MDHS 2015-16)
- ✓ Problem nutrients Ca, Zn, folate and Iron (Hlaing 2016)

☐ Adolescent girls

- ❖ Poor intake of micronutrients (Htet 2015)
- ❖ Nation-wide data (MMFCS 2017-18)

Dietary Practices in Myanmar (Cont.)

❑ Pregnant and lactating women

- ❖ Nation-wide data (MMFCS 2017-18)

❑ General population

- ❖ High intake of Carbohydrate, fat and salt
- ❖ Low intake of animal protein, milk, fruits and vegetables
- ❖ Change in life styles → Increasing consumption of high sugar, high calorie foods (beverages, fast foods, etc) and processed foods
- ❖ Inadequate nutrition knowledge among community

Dietary Practices in Myanmar (Cont.)

Problem	Male	Female	Average
Days of Fruit consumption /w	2.3	2.6	2.5
Serving size (in g) of fruit consumption /d	0.7	0.7	0.7
Days of vegetable consumption /w	5.4	5.6	5.5
Serving size (in g) of Vegetables consumption/d	2.2	2.0	2.1
Consumption of fruits and vegetables < 5 servings/d	85.2%	87.9%	86.6%

Diabetes Mellitus and NCD risk factors survey in (5-64 year adults (2014)



Life style and NCD risk factors

Problem	Male (%)	Female (%)	Average (%)
Moderate Physical activity < 150 min /w	12.5	18.8	15.7
Daily Smoker	34.0	7.4	20.7
Alcohol consumption within a month	38.1	1.5	19.8

Diabetes Mellitus and NCD risk factors survey in (5-64 year adults (2014)



National Nutrition Program

Aim

- Attainment of nutritional well-being of all citizens as part of the overall socio-economic development by means of health and nutritional activities together with the cooperative effort by the food production sector

Key Strategies

- Food-based approach (Promoting dietary diversification)
- Food fortification
- Nutrient supplementation



Myanmar food-based dietary guideline



အစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ

- ၁။ မွေးစမှ အသက်၆-လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၂။ အသက်၆-လမှ စတင်၍ မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်းနှင့်အာဟာရ ပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာ အမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင် ကျွေးပါ။
- ၃။ အာဟာရဓါတ်များ စုံလင်မျှတစွာ ရရှိနိုင်စေရန် ဆန်၊ ဂျုံစသည့် ကောက်နွံအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဥအမျိုးမျိုး စုံလင်အောင်စားပါ။
- ၄။ ကလေးများနှင့် ပျိုဖော်ဝင် အရွယ်များ အစွမ်းကုန်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူပြုသည့်အစားအစာများ ပို၍ကျွေးပါ။
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကိုစားပါ။

- ၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဖောဖောသီသီ စားသုံးပါ။
- ၇။ အဆီအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။
- ၈။ မိမိအရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။
- ၉။ အငန်ကို ဆင်ခြင်၍မှီဝဲပါ။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးပါ။
- ၁၀။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ စားသုံးပါ။
- ၁၁။ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။
- ၁၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝတွင် အာဟာရဓါတ်များ ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ ကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- ၁၃။ ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပါ။ အချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။

Food Guide Pyramid

ကျန်းမာစေရန် နေ့စဉ်အစာအုပ်စုမျိုးစုံစားဖို့ အပြင် အစာ
တစ်မျိုးချင်းအတွက် သင့်တော်သော ပမာဏအလိုက်
စားသုံးရပါမည်။



Maternal nutrition (Pregnant women)





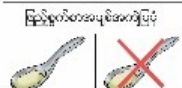











Maternal nutrition (Lactating women)



IYCF counseling (Exclusive breastfeeding)



IYCF counseling (Complementary Feeding)

အသက်	တစ်နေ့လျှင်ကျွေးရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပျမ်းမျှကျွေးရမည့်ပမာဏ	အစာအပျစ်အကျ	အစာအမျိုးအမယ်
 <p>၆-လပြည့်လျှင်</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဖြည့်စွက်စားများကို စတင်ကျွေးပါ။ (၂-၃ ကြိမ်) • မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း 	<p>ထမင်းစားဖွန်း (၂-၃ ဖွန်း)</p> <p>အခြေခံအစာနှင့် စပြီး တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။</p> 	<p>ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / နူးညံ့ပျော့အိသည့် ကတီကဲ့သို့</p> 	<p>ဖြည့်စွက်စားကျွေးရာတွင်</p> <p>★ ထမင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ (အခြေခံအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး</p> 
 <p>၆-၉ လ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဖြည့်စွက်စား (၂-၃ ကြိမ်) • မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း • သွားရည်စား (၁-၂ ကြိမ်) 	<p>ထမင်းစားဖွန်း (၂-၃ ဖွန်း) မှ တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။ (၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ</p> 	<p>ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / ခြေကျွေးခြင်း / အနှစ်ဖြစ်အောင် ပြုတ်ကျွေးခြင်း (မိသားစုထမင်းပိုင်း အစာ)</p>	<p>★ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး</p> 
 <p>၉-၁၂ လ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဖြည့်စွက်စား (၃-၄ ကြိမ်) • မိခင်နို့စို့စေခြင်း • သွားရည်စား (၁-၂ ကြိမ်) 	<p>(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံခန့်အထိ</p> 	<p>နပ်နပ်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သော မုန့်၊ မုန့်ချပ်များ</p>	<p>★ ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - ပဲနီလေး၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ) တို့မှ တစ်မျိုး</p> 
 <p>၁၂ - ၂၄ လ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဖြည့်စွက်စား (၃-၄ ကြိမ်) • မိခင်နို့စို့စေခြင်း • သွားရည်စား (၁-၂ ကြိမ်) 	<p>(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန်အပြည့်</p>  	<p>မုန့်ချပ်များ၊ မိသားစုထမင်းပိုင်း အစာ</p>	<p>★ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင် ရှိသော အသီးအရွက် အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး</p> <p>စုစုပေါင်း လေးမျိုးပါအောင်ကျွေးပါ။</p> 

စိတ်ပါလက်ပါတက်ကြွစွာချော့ဖြူကျွေးပါ။

အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်၊ အစာမကျွေးခင်၊ မိမိလက်နှင့်ကလေးလက်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆပ်ပြန်နှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။

Myanmar food-based dietary guideline

- ❑ Developed and published in 2003
- ❑ Third edition in 2007
- ❑ Only Myanmar version available
- ❑ Just general messages/guideline
- ❑ A need to update Myanmar FBDG
- ❑ Effort in 2017 → still in draft and not finalized yet



Updating FBDG

□ General objective

- ❖ To improve Nutrition and Health of the community by adequate and healthy consumption of food

□ Specific objectives:

- ❖ To improve knowledge and practice on “healthy diet” by specific age, gender and physiological condition
- ❖ To prevent undernutrition, overnutrition and diet related chronic diseases
- ❖ To prepare the food safe and hygienically
- ❖ To select proper foods for special condition
- ❖ To support healthy lifestyle

Utilization of FBDGs

- ☐ No specific dissemination workshop has been done
- ☐ Key messages are integrated BHS manuals, Standardized message for HE and cooking demonstration
- ☐ Age specific detail guideline in workshops/ trainings of community IYCF , BFHI
- ☐ Promotion is done through various mass media, social media and interpersonal communication
- ☐ Basic tool in the formulation of nutrition programs

Challenges

- ☐ Food composition table : Need updated one
- ☐ Food law : Need to enforce
- ☐ Nutrition labeling : Need more awareness
- ☐ Promotion of beverages & processed foods : Need to limit
- ☐ Nutritionist and dietitian : Need to recruit



Suggested steps for development of FBDGs

❑ Formation of working group

- ❖ Food science
- ❖ Nutritional science
- ❖ Agriculture
- ❖ Health
- ❖ Consumers
- ❖ Food industry
- ❖ Communications
- ❖ Anthropology

Suggested steps for development of FBDGs

- ❑ Identify and evaluate
 - ❖ Food intake patterns (To see nutrient gap, problem nutrients, cost of diet)
 - ❖ Nutrition-related health problems (for this FBDG can be helpful)
 - ❖ Food availability (current food production & supply situation, subsidies and other governmental policies and problems)
- ❑ **Formulate** set of draft "food-based guidelines"
- ❑ **Prepare & circulate background/ back-up statements** for each "food-based guidelines" to all WG members
- ❑ **Review and revise** each background statement

Suggested steps for development of FBDGs

- ❑ **Pilot testing** of wording of guideline statements (with consumer groups), revise as needed and check carefully
- ❑ **Finalize** background statements
- ❑ **Synthesize and send** to interest groups in country (as well as international advisers) for comment
- ❑ Working group meets again to **consider changes in response to comments**
- ❑ Draft the final report ; consensus to **conclude the draft**
- ❑ Adopts, **publishes and disseminates** final report
- ❑ **Implementation** of FBDG

Key consideration

- ☐ Locally available foods
- ☐ Cost of diet → affordable
- ☐ Culturally acceptable

Discussion points expected for today meeting

- ☐ Who (Target group, partners)
- ☐ What
- ☐ Where
- ☐ When
- ☐ How (development as well as implementation including communication strategy)

References

1. MoHS, Myanmar Micronutrient and Food Consumption Survey (2017-2018): Interim Report
2. MoHS, ICF. Myanmar Demographic and Health Survey (2015-2016): Final Report. 2017.
3. Hlaing LM, Fahmida U, Htet MK, Utomo B, Firmansyah A, Ferguson EL. Local food-based complementary feeding recommendations developed by the linear programming approach to improve the intake of problem nutrients among 12–23-month-old Myanmar children. British Journal of Nutrition 2016;116(S1):S16-S26.
4. Htet MK, Fahmida U, Thurnham DI, Hlaing LM, Dillon D, Akib A, et al. Folate and vitamin B12 status and dietary intake of anaemic adolescent schoolgirls in the delta region of Myanmar. British Journal of Nutrition. 2015;Epub ahead of print:6 pages.
5. MOH, WHO, WDF. Report on National Survey of Diabetes Mellitus and Risk Factors for Non-communicable Diseases in Myanmar. 2014.
6. FAO at http://www.fao.org/3/x0243e06.htm#P1245_123476



THANK YOU

Dr Lwin Mar Hlaing

Email: lwinmarhlaing@mohs.gov.mm
lmhlaing78@gmail.com

