



Eat right. Be active. Get healthy.

តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា សូមជៀសវាងកេសជ្ជៈស្ករ និងកេសជ្ជៈផ្អែមដែលមានជាតិស្ករ

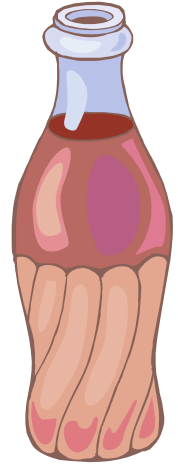
បញ្ហា: ស្ករ

ស្ករគ្មានជីវជាតិអ្វីឡើយ ហើយវាសម្បូរជាតិស្ករ ។ គ្រាន់តែស្ករ ប្រាំបួន អោនស៍ គឺស្មើនឹង 110-150 កាល់ឡូរីតត្រូវបានការទៅហើយ ។ ស្ករកាតច្រើន ក៏មានជាតិកាហ្វេអ៊ីនផងដែរ ដែលកុមារមិនត្រូវការ ។

- http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html

ដំណោះស្រាយ:

ចូរប្រាប់កូនអ្នកឲ្យដឹងថា ស្ករគឺជាកេសជ្ជៈញ៉ាំលេង ហើយឲ្យវាញ៉ាំល្មមៗ ។



បញ្ហា: កេសជ្ជៈក៏ឡា

កេសជ្ជៈក៏ឡាមានជាតិស្ករដែលកុមារមិនត្រូវការ ។

ដំណោះស្រាយ:

ជំរុញឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំទឹក ជំនួសកេសជ្ជៈក៏ឡា, ទោះបីពេលកំពុងលេងក៏ឡាក៏ដោយ ។

គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

1. ចាត់ទុកទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់តិចនិងទឹក ជាកេសជ្ជៈជំរើស
2. ចូរចាំថា ទឹកគឺជាកេសជ្ជៈល្អបំផុត ពេលអ្នកស្រែកទឹក
3. កាត់បន្ថយកេសជ្ជៈផ្អែមដែលមានជាតិស្ករ បន្តិចម្តងៗ
4. កុំជំនួសស្ករ ដោយកេសជ្ជៈផ្អែមដែលមានជាតិស្ករដទៃទៀត ដូចជាទឹកផ្លែឈើ និងកេសជ្ជៈក៏ឡាជាដើម



ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល www.lets-go.org

