



Eat right. Be active. Get healthy.

តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា

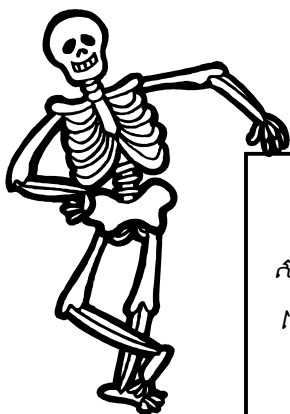
លើកទឹកចិត្តកូនឲ្យញ៉ាំទឹក និងទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់កំរិតទាប
ជំនួសរកសង្កែបផ្អែមដោយសារស្ករ

យោងតាមក្រុមប្រឹក្សាជាតិផ្នែកទឹកដោះ:

- កុមារ អាយុ 4-8 ឆ្នាំ គួរញ៉ាំទឹកដោះគោបីកែវ ដែលមួយកែវៗមានចំនុះ 8 អោនស៍ ឬអាហារជាតិទឹកដោះផ្សេងៗទៀត ក្នុងមួយថ្ងៃ



- កុមារ អាយុ 9-18 ឆ្នាំ គួរញ៉ាំទឹកដោះគោបួនកែវកន្លះ ដែលមួយកែវៗមានចំនុះ 8 អោនស៍ ឬអាហារជាតិទឹកដោះ ផ្សេងៗទៀត ក្នុងមួយថ្ងៃ



តើអ្នកដឹងទេ?

សំរាប់កុមារគ្រប់វ័យទាំងអស់ ទឹកនិងទឹកដោះគោគឺជាជំរើសល្អបំផុត ។ ទឹកគឺគ្មានកាល់ឡូរី ហើយការញ៉ាំទឹកបង្ហាត់កូនអ្នកឲ្យទទួលយករកសង្កែបផ្អែមដែលមានរសជាតិសាប គ្មានជាតិស្ករ ពេលស្រេកទឹក ។

<http://www.revolutionhealth.com>
http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html

គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

ទឹក

1. ទុកទឹកដប ឬដបទឹកមួយកែវរៀង ងាយស្រួលយក
2. ដាក់បំណិតក្រូចឆ្មារ ឬក្រូចពោធិសាត់ក្នុងទឹកនោះ ដើម្បីឲ្យមានរសជាតិធម្មជាតិខ្លះ

ទឹកដោះគោ

1. ប្តូរពីទឹកដោះគោធម្មតា មកញ៉ាំទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់តិចវិញ បន្តិចម្តងៗ
2. ធ្វើទឹកក្រឡុក ដោយប្រើទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់តិច ទឹកកក និងផ្លែប៊ែរីដែលអ្នកចូលចិត្ត

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល www.lets-go.org

