



Eat right. Be active. Get healthy.

តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា អាហារមានជីវជាតិសំរាប់កូនអ្នក

កេសជ្ជៈ

- ទឹក
- ទឹកបរិសុទ្ធ
- ទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់តិច



ផលិតផលទឹកដោះមានជាតិខ្លាញ់តិច

- ទឹកដោះគោ
- យ៉ាវអូរ
- ឈើសខ្សែ
- ទឹកក្រឡុកយ៉ាវអូរ
- យ៉ាវអូរកក



ធាញជាតិគ្រាប់

- ដុំប្រេណូឡា (Granola)
(ជៀសវាងប្រភេទស្ករគ្រាប់)
- នំធ្វើពីអង្ករ
- នំកង់ ប្រិតស៊ីលស៍ Pretzels
- នំប្រេហឹម ឬនំរូបសត្វ
- សៀវភាលទេរ ឬដាក់
ទឹកដោះគោ
- ពោតលីង



ផ្លែឈើនិងបន្លែ

- ចំណិតប៉ោម
- បេក
- ផ្លែប៊ែរីស្រស់
- ទឹកប៉ោមជ្រលក់
- ត្រសក់ស្រូវ
- ចំណិតក្រូច
- ទំពាំងបាយជូរក្រៀម
- ដើមសិលើរីនិងសណ្តែកដីខាប់
- ចំណិតម្ទេសផ្លែកនិងទឹកហាបម៉េស (hummus)
- ដុំកាត់ឬត្រសក់និងទឹកជ្រលក់មានជាតិខ្លាញ់តិច



គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

1. រៀបចំអាហារទុកជាមុនបើអាច ឬទិញអាហារខ្ទប់រួច កញ្ចប់ឈូមញ៉ាំលេង
2. ផ្លែឈើឬបន្លែដែលខ្ទប់ដាក់ទឹករបស់វាស្រាប់ ជាអាហារល្អសំរាប់សុខភាព ហើយមិនថ្លៃឡើយ

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល www.lets-go.org

