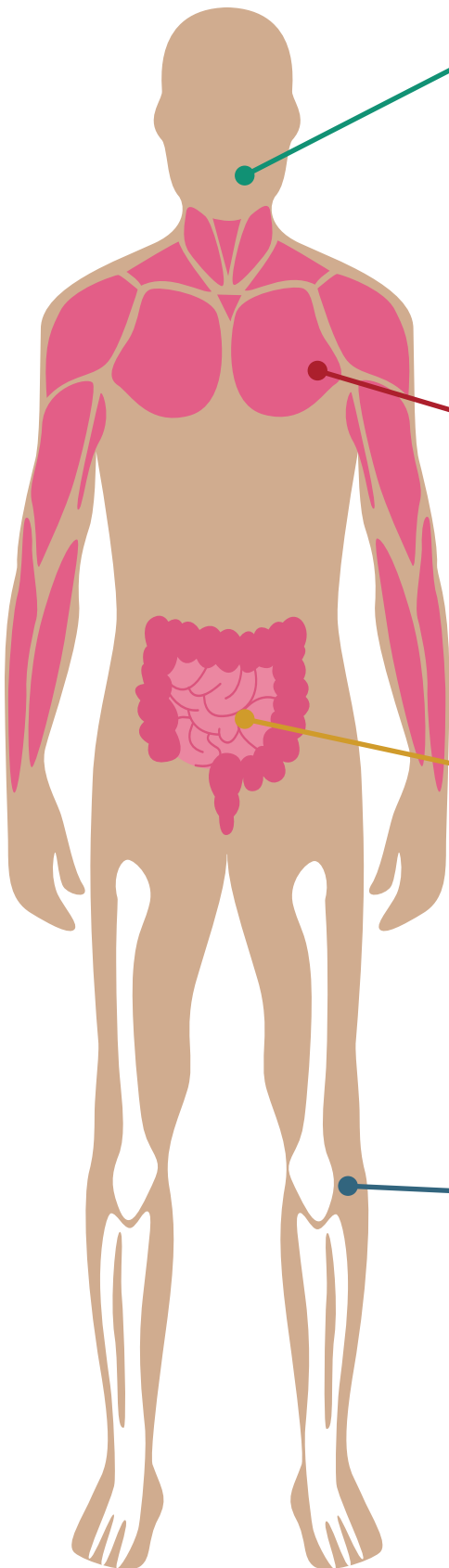


အာဟာရနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ



ရေ သောက်ပါ



နိုးနိုးကြားကြား ဖြစ်စေသည်
တွေးခေါ်ရာတွင် ကောင်းစေသည်
အစာကြေရန် ကူပေးသည်

ကြွက်သားအားကောင်းရန်အတွက်

အသားဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာချိန်တွင် ကြွက်သားအားကောင်းရန် ကူညီထိန်းပေးသည်



ဝမ်းကောင်းရန်အတွက်

ဝမ်းမှန်စေရန် အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ



အရိုးကောင်းရန်အတွက်

ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် အရိုးကျိုးနိုင်ခြေကို လျော့နိုင်သည်



အာဟာရနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ

ကောင်းစွာစားခြင်းသည် ကျန်းမာအသက်ရှည်မည်

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ စားလိုသည့် အစားအစာ အမျိုးအစားများနှင့် ပမာဏတို့သည် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အမြဲရွေးချယ်ရန် အရေးကြီးသည်။

အစားအစာအုပ်စု ငါးမျိုးမှ အစားအစာ စုံလင်အောင် စားပါ။



မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အစာ စားပါ။

အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဝယ်ယူခြင်းတို့အတွက် အကူအညီ တောင်းပါ။

အရိုးကျန်းမာရေး

ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း သည် အရိုးကျိုးနိုင်ခြေကို လျော့နိုင်သည်။



ဆား လျော့သုံးပါ

ဆားအလွန်အကျွံစားခြင်းသည် သင့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို များစေသည်။

ကန့်သတ်ပါ

ဆား၊ ပြည့်ဝဆီနှင့် သကြား များသော အစားအစာများ

လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ

သင့်ကြွက်သားများနှင့် အရိုးများ အားကောင်းစေရန်။



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားခြင်းသည် အသက်ကြီးလာချိန်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ကောင်းကောင်းစားရန်၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေရန်၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုကို အကူအညီတောင်းရန် မမေ့ပါနဲ့။

