



ອາຫານຮູບກົມອາດຈະ ອຸດຕັນທາງຫາຍໃຈຂອງເດັກໄດ້. ຫ້ັນຕາມຍາວແລະເປັນສີສ່ວນ.

CUTGRAPES.ORG

ສໍາລັບເດັກ

⊗ ຢ່າເສີບແບບນີ້



ອະງຸ່ນທັງຜົນ



ຫ້ັນຕາມຂວາງ
(ເປັນຊິນກົມ ຫຼື ຄົງຜົນ)

ນິຍັງໃຊ້ກັບອາຫານເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍ



ໝາກເລັ່ນຈິວ



ບລູເບີຣີຜົນໃຫຍ່
(ທັງຜົນ)



ຊິນໄສ້ກອກຮູບກົມ
(ຮອດດອກ)



ອາຫານຮູບກົມທຸກຊະນິດ

ຕົວຢ່າງ: ອະງຸ່ນ, ໝາກເລັ່ນຈິວ, ບລູເບີຣີຜົນໃຫຍ່, ຊິນໄສ້ກອກຮູບກົມ, ຫຼືອາຫານຮູບກົມທຸກຊະນິດ.

✓ ປອດໄພກວ່າ: ຫ້ັນຕາມຍາວເປັນສີສ່ວນ

1



ອະງຸ່ນທັງຜົນ



2



ຜ່າຄົງ
ຕາມຍາວ



3



ຜ່າເປັນສີສ່ວນ
ຕາມຍາວ

ຊິນນ້ອຍໆປອດໄພກວ່າຫຼາຍ ແລະມີໂອກາດນ້ອຍກວ່າທີ່ຈະອຸດຕັນທາງຫາຍໃຈຂອງເດັກ.



ຖ້າເກີດການສໍາລັກ: ໂທຫາບໍລິການສຸກເສີນທັນທີ.

