



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

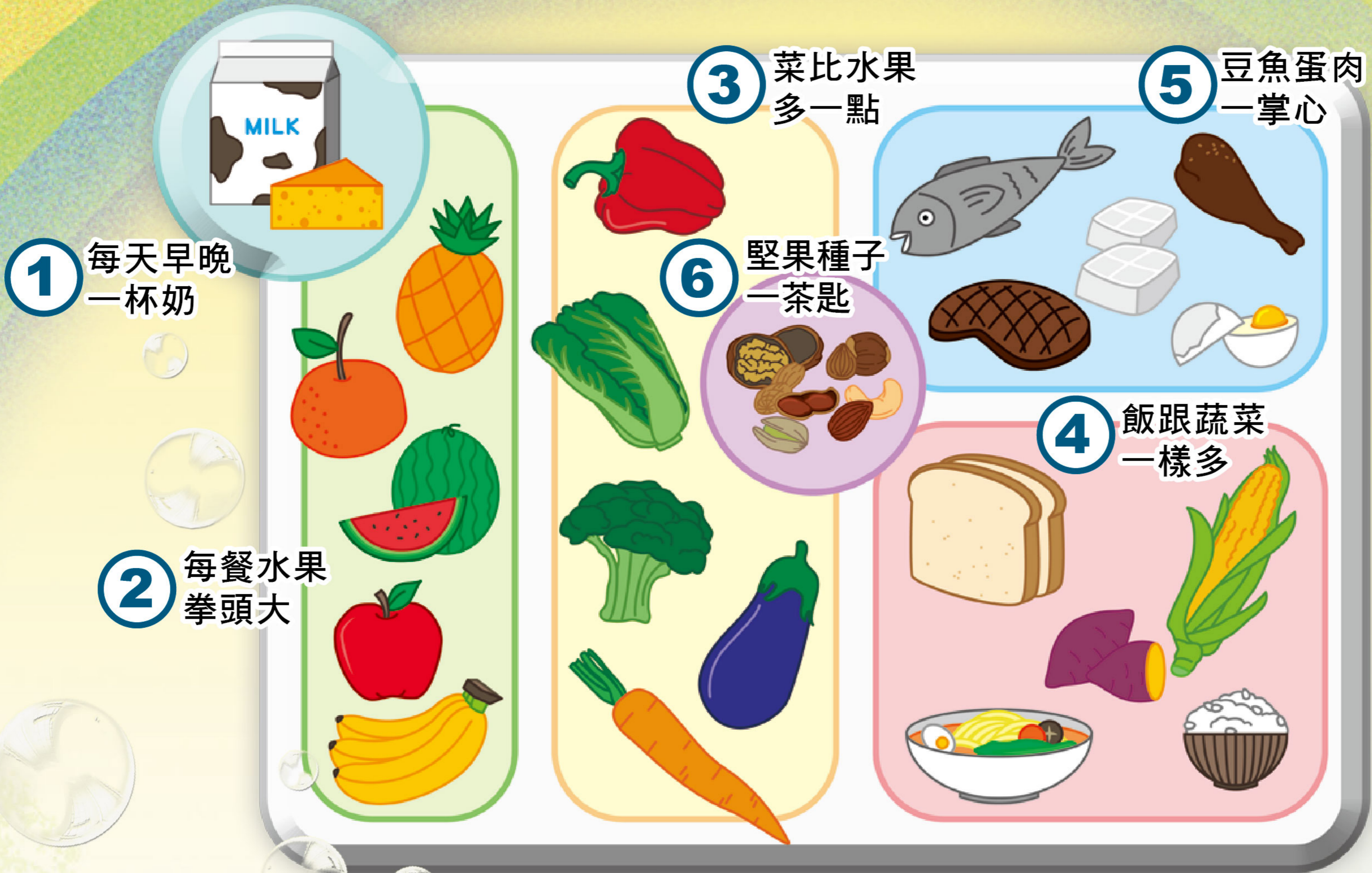
# 我的餐盤要營養 6個口訣不能忘

PHẦN ĂN CỦA TÔI PHẢI DINH DƯỠNG...6 CÂU VÈ KHÔNG ĐƯỢC QUÊN

MAKANANKU HARUS BERGIZI 6 SLOGAN YANG TAK TERLUPAKAN

Balanced Diet for the Elderly 6 Tips You Must Remember

จานอาหารของฉันต้องมีสารอาหาร 6 สูตรนี้ห้ามลืม



1 每天早晚一杯奶

2 每餐水果拳头大

3 菜比水果多一點

6 堅果種子一茶匙

5 豆魚蛋肉一掌心

4 飯跟蔬菜一樣多

6 câu vè trong phần ăn của tôi

1. Một cốc sữa mỗi sáng và tối
2. Hoa quả mỗi bữa bằng nắm tay
3. Rau cải nhiều hơn so với hoa quả
4. Cơm và rau phải nhiều như nhau
5. Đậu cá trứng thịt bằng bàn tay
6. Một thìa cà phê các loại hạt

6 slogan makananku

1. Setiap pagi dan malam segelas susu
2. Setiap menu ada buah-buahan
3. Sayur lebih banyak dari buah
4. Nasi dan sayur sama banyak
5. Kacang ikan telur daging sekepal
6. Kacang dan biji-bijian satu sendok teh

6 tips for my healthy diet

1. A glass of milk every day and night
2. Fist-size fruit after meals
3. More vegetables than fruit
4. As much rice as vegetables
5. A handful of beans, fish, eggs and meat
6. A teaspoon of nuts and seeds

จานอาหารของฉันต้องมีสารอาหาร 6 สูตร

1. ดื่มนมทุกเช้าและเย็น
2. ทุกมื้อตามด้วยผลไม้ 1 กำมือ
3. ผักให้เยอะกว่าผลไม้ชนิดหนึ่ง
4. ข้าวและพืชผักให้เท่ากัน
5. ถั่ว ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ 1 ฝ่ามือ
6. เมล็ดถั่วหนึ่งช้อนชา