

# ວິທີການປັບຕົວເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບ

ເວລາເກີດນ້ຳຖ້ວມອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອິດທິວ, ເຮັດໃຫ້ເດັກກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ  
ພາໃຫ້ຂາດສານອາຫານ



ກິນຫາດແປ້ງອື່ນແທນ (ເຂົ້າ, ແປ້ງ, ນ້ຳຕານ, ເສືອກ, ມັນ, ໄຂມັນຈາກສົດ ແລະ ພືດ)



ກິນຜັກສີຂຽວ, ຜັກອື່ນໆ ແລະ ໝາກໄມ້ (ຊຸກຜັກກິນ)



ຊີ້ນສັດ, ບາ, ນ້ຳນົມ ໄຂ່ ແລະ ໝາກຖົ່ວຕ່າງໆ



ADB

CONSEIL SANTÉ