

# வேகமாகச் சாப்பிடும் பிள்ளைகள் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடிய சாத்தியம் அதிகம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வேகமாகச் சாப்பிடும் பிள்ளைகள் தேவைக்கும் அதிக  
கலோரிகளைச் சாப்பிட அதிக வாய்ப்பிருப்பதால்,  
காலப்போக்கில் அவர்கள் உடல் பருமனாகிவிடக்கூடும்.

உங்கள் பேரப்பிள்ளைகளை மெதுவாக மென்று  
சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் ஓரளவு வளர்ந்த  
பிறகு சொந்தமாகப் பரிமாறிக்கொள்ளச் சொல்லி,  
வயிறு நிரம்பிய உணர்வைத் தாமாக்கக்  
கண்டுகொள்ளவிடுங்கள்.

இந்த ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் பற்றிய உங்கள்  
அறிவாற்றலைச் சோதித்துப் பார்க்க விருப்பமா?  
இந்தப் புதிரைச் செய்து பாருங்கள்!  
[90.gov.sg/parenthub-tl](http://90.gov.sg/parenthub-tl)  
இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள்

