

you've g♥t this!



ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் பிள்ளைகளின் பசியைப் போக்க உதவும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வீட்டில் ஆரோக்கியமற்ற பொட்டலத் தின்பண்டங்களுக்குப் பதிலாகக் காய்கறி குச்சிகள், பழ கெபாப்கள், அல்லது ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம் உள்ள மற்ற ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் போன்றவற்றைக் கொடுங்கள்.

பிள்ளைகள் தினமும் வேளை தவறாமல் சாப்பிடுவது முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் பற்றிய உங்கள் அறிவாற்றலைச் சோதித்துப் பார்க்க விரும்புமா? இந்தப் புதிரைச் செய்து பாருங்கள்!
90.gov.sg/parenthub-tl
இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள்

