



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

สวัสดิ์ วันพฤหัสบดี

ผิวสวย **แก้มแดง** สดใส ไม่ซีด

เสริมด้วย ธาตุเหล็กและโฟเลต กันนะคะ

แหล่งอาหารธาตุเหล็กสูง



พบมากในตับ เลือด เครื่องในสัตว์
และเนื้อสัตว์ต่างๆ (เนื้อแดง)

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

LINE: @NUTRITIONDOH





ਮਨਮਾਨ

॥ ਸੋਚੋ ॥



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



สาวไทย แก้มแดง

สวัสดิ์ วันอังคาร

ผิวสวย **แก้มแดง** สดใส ไม่ซีด
ด้วยธาตุเหล็กและโฟเลต



ผัดกะเพราตับ



ตับผัดดอกกุยช่าย



ตับหวาน



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดขิง

เมนู...ตับ... ฉบับ "สาวไทยแก้มแดง"

รัก ใคร...ให้กิน "ตับ"

"ตับ" เป็นแหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

LINE: @NUTRITIONDOH

