

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



ล้างก่อนเก็บทันที



เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



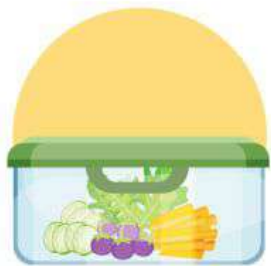
กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบอกลองหลังอาหาร



ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ



พก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



การกินผัก-ผลไม้ อย่างน้อย 400 กรัม/วัน
และล้างให้สะอาดก่อนกิน จะสร้างภูมิคุ้มกัน โควิด-19 ได้

ที่มา : นางสาวแฉกา เอกชาวนา นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีปรึกษาโครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม สสส.