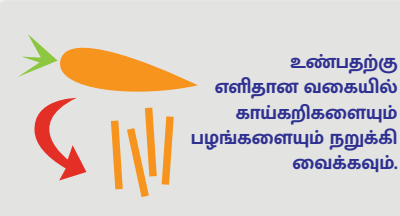


சத்தான சிற்றுண்டிகளை தேர்ந்தெடுங்கள்

சத்தான சிற்றுண்டிகள் குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுகின்றன. காய்கறிகள், பழம், பால், பாலாடைக் கட்டி, தயிர் மற்றும் முழு தானிய ரொட்டிகள், வர்க்கிகள் (crackers), தானியங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

சத்தான சிற்றுண்டிகளைத் திட்டமிடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்



சத்தான சிற்றுண்டி என்றால் என்ன?

புதிதான உணவுகள் மற்றும் முழு தானிய வகைகளைச் சிற்றுண்டிகளாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்



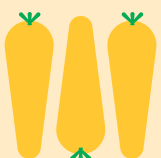
அதிகக் கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பு கொண்ட சிற்றுண்டி • ஒரு நாளைக்கு ஒன்றுக்கு மேல் வேண்டாம் • ஒரு சிறு அளவு மட்டும்



*அரிசிப் பொரித் துண்டு

*பழப்பட்டை

*கொழுப்பு குறைந்த பாலாடைக்கட்டி



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING