

கொழுப்பு

இலங்கையர்களின் 1/3 க்கும் அதிகமானோர் உடல் எடை கொண்டவர்கள் அல்லது பருமானாவர்கள் அதிகளவில் கொழுப்பை உட்கொள்வது உடல் பருமன் தொடர்பான உடல்நலக்குறைவிற்கு வழிவகுக்கும்.



அதிக கொழுப்பு உணவுப் பொருட்களை
முடிந்தளவிற்குக் குறைக்கவும்



பொதுவாக சிப்ஸ், சைனீஸ் ரோல்ஸ்,
வடை, சொசேஜஸ், பொரியல் மற்றும் துரித
உணவுகளில் அதிகளவு கொழுப்பு உள்ளடங்கியுள்ளது

பொதி செய்யப்பட்ட உணவை வாங்கும்போது, எப்போதும்
உணவுச்சி்ட்டையில் (லெபிளில்) உள்ள
சுட்டியைப் பார்க்கவும்



100 கிராமுக்கு
3கி குறைவாக



100கிராமுக்கு 3கி
முதல் 17.50கி வரை



100கிராமுக்கு
17.50கி அல்லது
அதற்கு மேல்

உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க,
இது உங்களுக்கு அடையாளம் காண உதவும்.
மற்றும் அதிக கொழுப்பு உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்

