



# ຕັ້ງໜ້າປະຕິບັດອະນາໄມ 3 ສະອາດ ສຸຂະພາບດີ ບ້ານເມືອງສີວິໄລ ກິນສະອາດ



ຄວນລ້າງມືຫລັງຈາກມາແຕ່ຖ່າຍ  
ຫລື ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ.



ຜັກຫມາກໄມ້ປາຊື້ນທຸກໆຊະນິດ  
ຕ້ອງລ້າງໃຫ້ສະອາດກ່ອນຈຳໄປ  
ປຸງແຕ່ງອາຫານ.



ຄວນປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ສຸກດີ  
ຫລືກເວັ້ນການກິນດິບ.



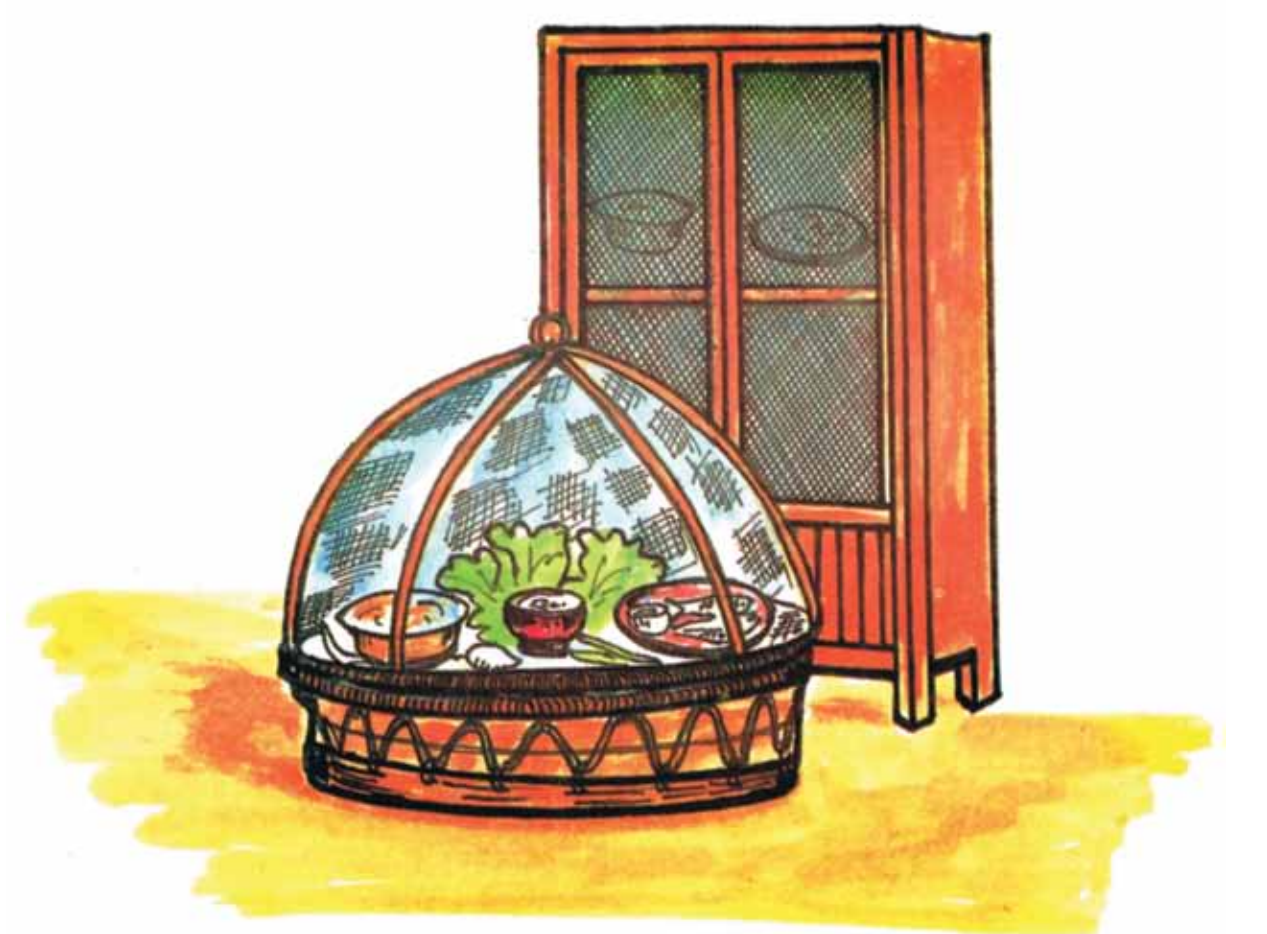
ຄວນລ້າງມືທຸກຄັ້ງກ່ອນກິນເຂົ້າ.



ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບປຸງແຕ່ງ, ບັນຈຸອາຫານ  
ຕ້ອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດ.



ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຕ້ອງພະຍາຍາມກິນ ໂລດ.



ອາຫານແຕ່ງແລ້ວຕ້ອງປົກປິດໃຫ້ດີ  
ຫລືມັງນັດໄວ້ໃນຜູ້ເພື່ອຫລືກເວັ້ນ  
ແມງວັນຕອມ.