

স্বাস্থ্যবান খাবার নিয়মাবলী

দুপুরের খাবারের পর ক্ষুধা লাগছে?

প্রক্রিয়াজাত স্ন্যাকসের পরিবর্তে লবণবিহীন বাদাম বা দই খান।
দীর্ঘমেয়াদে এগুলি আপনার শরীরের জন্য অনেক ভাল এবং এগুলি
আপনাকে দীর্ঘ সময়ের জন্য শক্তি দেয়।



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



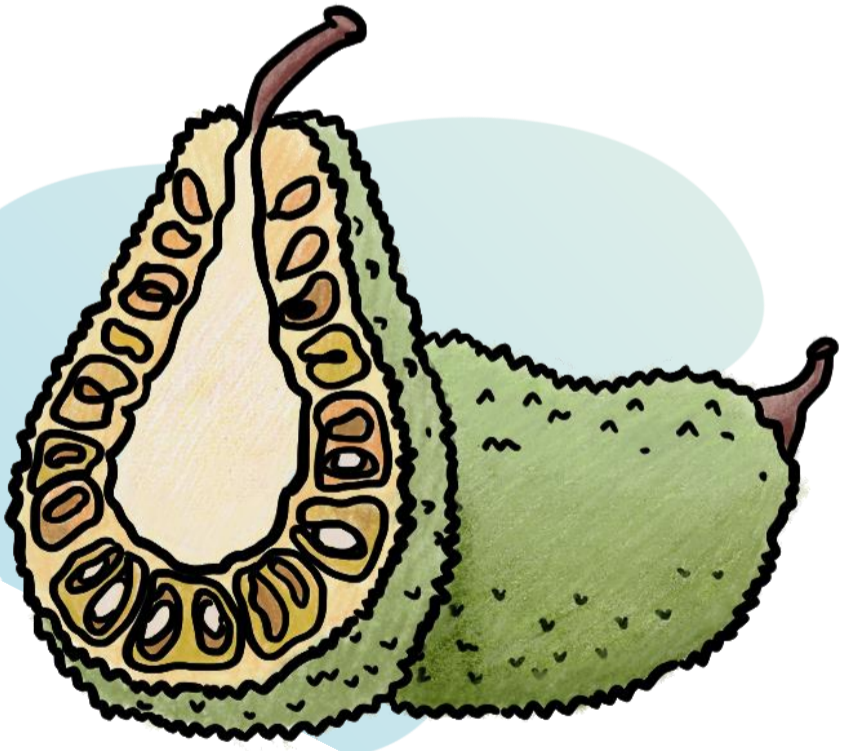
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

স্বাস্থ্যবান খাবার নিয়মাবলী

৫ ডলারের এই স্বাস্থ্যকর জলখাবার খেয়ে দেখুন!

আপনি কি খাবারের মাঝখানে কিছু খেতে চান?

কিছু তাজা ফল যেমন একটি কলা বা এক প্যাকেট কাঁঠালের জন্য
আপনার চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে যান। এগুলোর দাম ৫ ডলারের কম
এবং অনেক স্বাস্থ্যকর।



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH