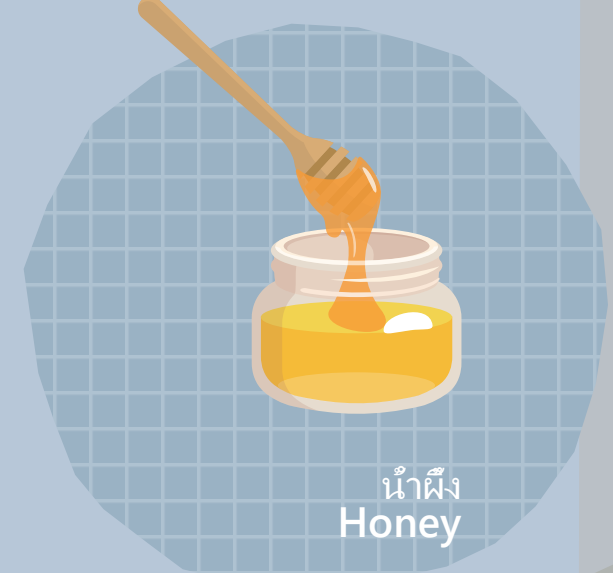


# รู้จักอาหารที่มี ความเสี่ยง Know Your สูงของคุณ High-risk Foods

ทารกและเด็กเล็กที่ระบบภูมิคุ้มกันยังอยู่ระหว่างการพัฒนาควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก เพื่อลดความเสี่ยงของ ภาวะอาหารเป็นพิษ หรือสัมผัสกับเชื้อโรคที่ดื้อยา

Infants and young children, with their immune systems still in development, should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



เพื่อป้องกัน สุขภาพของลูกคุณ  
To safeguard  
your children's health

1

ปรุงอาหารให้สุก  
อย่างทั่วถึง  
Cook  
thoroughly

2

แยกอาหารดิบ  
และอาหารปรุงสุก  
Separate  
raw and  
cooked foods

3

เลือกอย่างชาญฉลาด  
ขณะรับประทาน  
อาหารนอกบ้าน  
Choose  
wisely when  
eating out

สนุกกับการใช้เวลาในครัว  
กับครอบครัวของคุณ  
Fun kitchen time  
with your family

