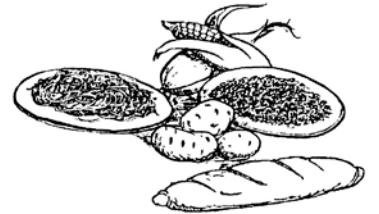


အစားအစာများ ၃ × ၃



၁

သတိပြုရန် ၃ × ၃

ဤအုပ်စု(၃)အုပ်စုတွင်ပါဝင်သောအစားအစာများကိုတစ်ရက်လျှင်(၃)ကြိမ်စားပါ။



ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုစွမ်းအင်ပေးနေသောအစားအစာများ

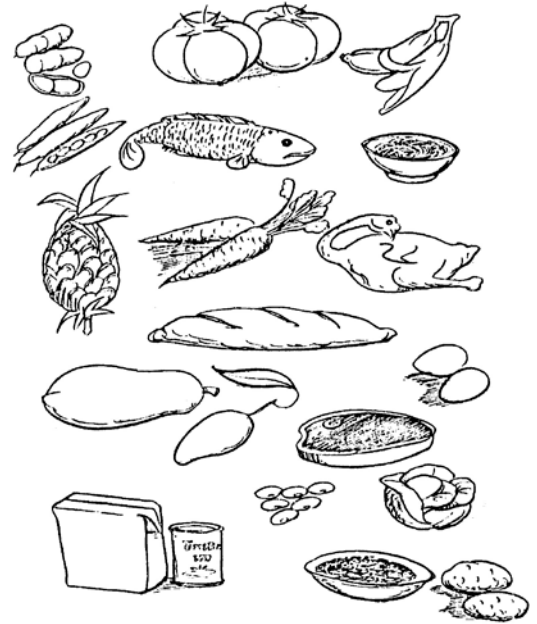


အုပ်စု(၁) ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည်ဆောက်ပေးသော အစားအစာများ (ကြီးထွားစေသောအစားအစာ)



လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်

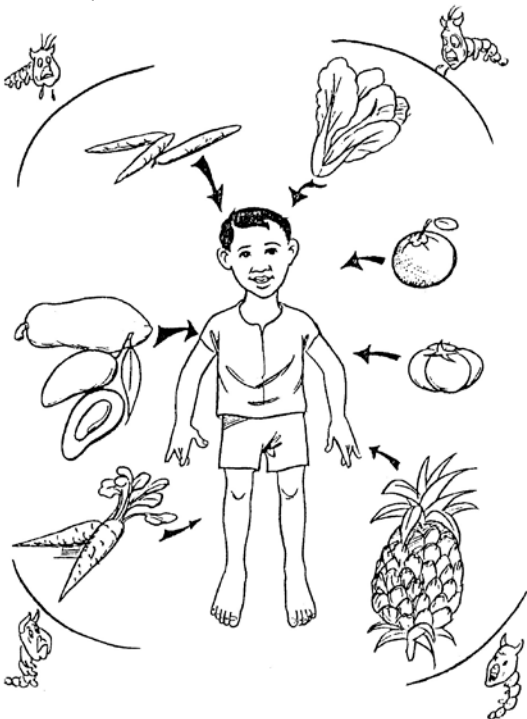
အကယ်၍သင်သည်အုပ်စု(၂)ခုတွင်ပါဝင်သောအစားအစာများကိုနေ့တိုင်းစားသောက်လျှင်နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာအတွက်မည်သည့်အစားအစာများကိုစားသောက်မည်နည်း။



J

?

အုပ်စု(၂)ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အကာအကွယ်ဖြစ်စေသော အစားအစာများ



သင်သည်အစားအစာသည့်အချိန်တွင်အုပ်စု(၂)အုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုစားသောက်ပါသလား ?



ဤအုပ်စု(၂)ခုတွင်ပါဝင်သောအစားအစာများကိုသင်သည်စားသောက်ပါသလား(သို့)ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသလား ?

သင်၏ အိမ်အနီးဝန်းကျင်(သို့)ဈေးတွင်အုပ်စု(၂)ခုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုရှာဖွေကြည့်ရန်။

၄

၅