

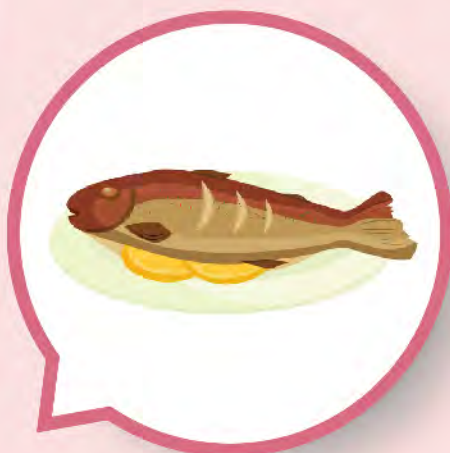
1 เปลี่ยนจากข้าวขาว เป็นข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพิ่มวิตามินและใยอาหาร



2 เปลี่ยนจากขนมปังขาว เป็นขนมปังโฮลวีท ให้พลังงานนานและใยอาหารสูง



3 เริ่มต้นวันใหม่ด้วยผักและผลไม้ เพราะอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ (แต่อย่ากินผลไม้ที่มีรสหวานเกินไปนะ)



4 กินปลาเยอะๆ เพิ่มประสิทธิภาพ และพัฒนาการของสมอง



5 กินไข่ทุกวันเพราะไข่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเหมาะกับวัยเจริญเติบโต