

# ຮບກຸມອາຫານ

## 1. ປະເພດອາຫານຫຼັກ



## 2. ປະເພດຜັກ



## 3. ປະເພດໝາກໄມ້



## 4. ອາຫານທີ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງ



## 5. ປະເພດຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະ ພືດທົດແທນ



## 6. ປະເພດນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂ່ມັນສົດ



| ປະລິມານອາຫານຕໍ່ສຸດ   | 1 ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ຕໍ່ 1 ມື້ |
|----------------------|-----------------------|
| ທາດແປ້ງ              | 5 ຊິດ                 |
| ຜັກ                  | 3 ຊິດ                 |
| ໝາກໄມ້               | 2 ຊິດ                 |
| ຊີ້ນ                 | 2 ຊິດ                 |
| ປະເພດແຄວຊຽມ          | 2 ບ່ວງແກງ             |
| ໄຂ່ມັນ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ | 5 ບ່ວງຊາ              |

ໄປສເຕີນີ້ແມ່ນໄດ້ປັບປຸງ ແລະ ຈັດລຶບໂດຍ ໂຄງການຊີ້ນລະອາດ ແລະ ການຜະລິດເປັນສິນຄ້າຂະໜາດນ້ອຍ (ຊກອ), ກິມຊິນລະປະທານ, ເຊິ່ງຈຳນວນໄດ້ມາຈາກ ອົງການອາຫານໂລກ (WFP).



World Food Programme



Investing in rural people