



ครัวไทย ไกลโรค 4.0

- 1 อาหารต่างๆ **ยกวาง**เหนือพื้น
- 2 ดิบสุกอย่าฝืน **แยก**ภาชนะใส่
- 3 เนื้อผัดหรือแกง **แช่เย็น**เร็วไว
- 4 ผักผลไม้**ล้าง**ให้ ไร้เชื้อเคมี
- 5 ปปรุงเสร็จแล้ว **ปิด**ภาชนะดีกว่า
- 6 ข้าวกล้องผักปลา **ปรุง**มาเพื่อสงฆ์
- 7 กะทิ**ลด**ได้ ใส่นมวัวลง
- 8 พลาสติกหมดพิษสง **ลด**ร้อนก่อนเท



8

พลาสติกหมดพิษสง **ลด**ร้อนก่อนเท



1

อาหารต่างๆ **ยกวาง**เหนือพื้น



2

ดิบสุกอย่าฝืน **แยก**ภาชนะใส่



7

กะทิ**ลด**ได้ ใส่นมวัวลง



6

ข้าวกล้องผักปลา **ปรุง**มาเพื่อสงฆ์



3

เนื้อผัดหรือแกง **แช่เย็น**เร็วไว



4

ผักผลไม้**ล้าง**ให้ ไร้เชื้อเคมี



5

ปรุงเสร็จแล้ว **ปิด**ภาชนะดีกว่า

