



വിവിധരം ആഹാരങ്ങൾ

ജീവന്റെ നില നിൽപ്പിനു അവശ്യമായ ഒന്നാണ് ആഹാരം സമൃദ്ധമായ ആഹാരം നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, പാൽ, മുട്ട, മീൻ, ഇറച്ചി, കിഴങ്ങുകൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക