



7 เทคนิค ลดการกินเค็ม

1

อ่านฉลากทุกครั้ง ก่อนซื้อ



2

นำวงเครื่องปรุงรส
ออกจากโต๊ะอาหาร



3

ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง

4

ฝึกนิสัย ไม่กินเค็ม
ให้ลูกน้อย

5

ลดการกินน้ำจิ้ม
พริกเกลือ

6

ใช้เครื่องเทศ สมุนไพร
แทนเครื่องปรุงรส

7

เลือกกินผักผลไม้สด
แทนผักผลไม้แปรรูป



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

