

तपाईंको बालबालिकाको खाजामा के छ?

५ कुराहरुले
भर्नुहोस्

5

1

फलफुल



2

तरकारी



3

दुधका खानाहरु



4

होलग्रेन



5

कलिला मासु र
अन्य बिकल्पहरु



पिउन पानी प्रयोग
गर्नुहोला



खाना चिसो राख्न बरफ
भएको ब्लक प्रयोग गर्नुहोला



खाना तातो राख्न थर्मस
प्रयोग गर्नुहोला