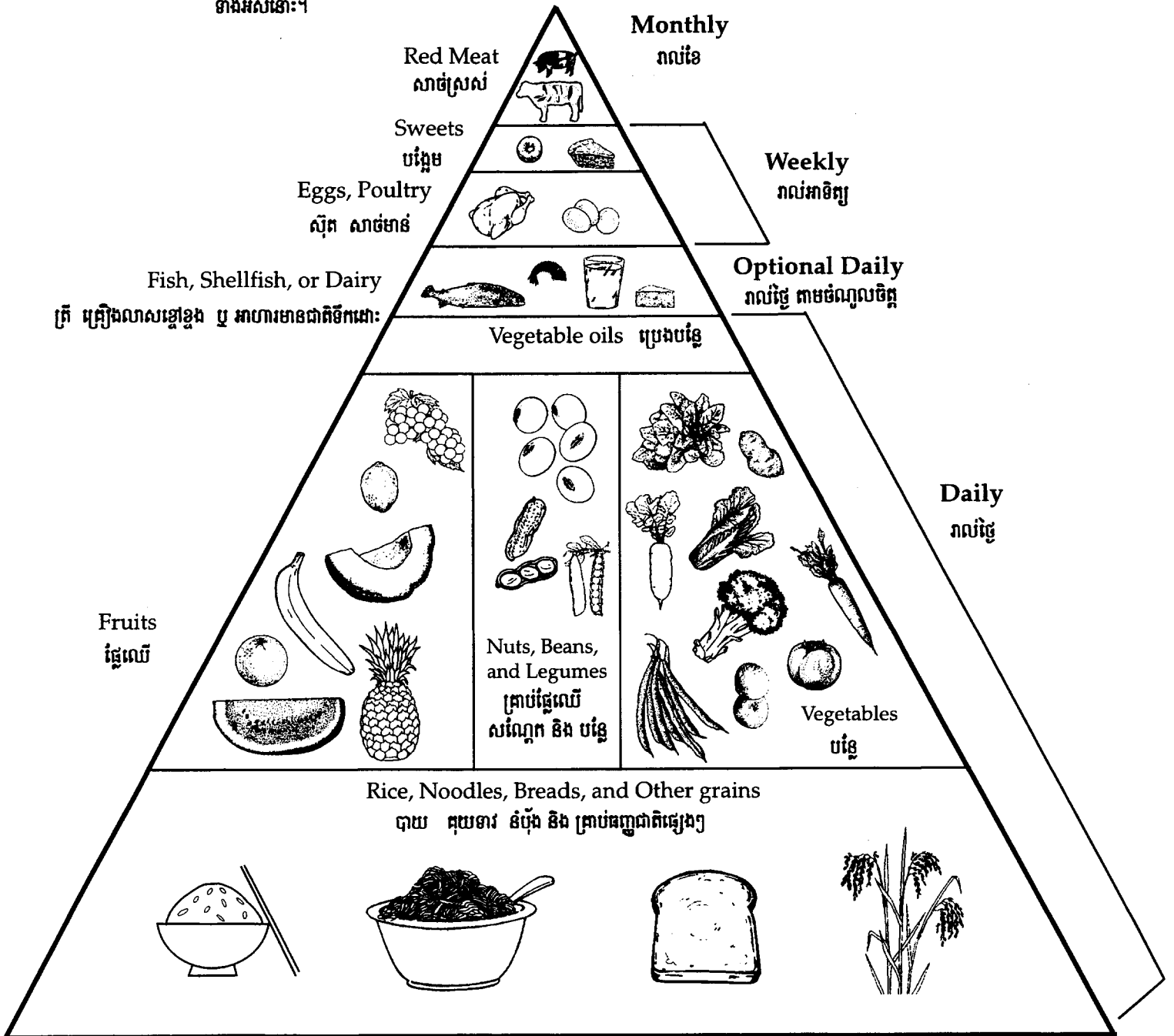


Asian Food Pyramid

តួនាទីនៃអាហារក្រុមនីមួយៗក្នុងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងអាហារ

The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ការណែនាំក្នុងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងអាហារ គឺជាការណែនាំទូទៅមួយដែលប្រាប់អ្នកអំពីការជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ហើយដែលត្រូវប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ក្រុមអាហារនីមួយៗផ្តល់នូវគ្រប់ប្រភេទអាហារធាតុខ្លះៗដែលអ្នកត្រូវការ តែមិនមែនគ្រប់ប្រភេទអាហារទេ។ អាហារក្នុងក្រុមមួយមិនអាចយកទៅជំនួសក្រុមផ្សេងទៀតបានឡើយ។ គ្មានក្រុមអាហារណាមួយសំខាន់ជាងក្រុមណាទេ។ ដើម្បីអោយមានសុខភាពល្អ អ្នកត្រូវការប្រើប្រាស់អាហារទាំងអស់នោះ។



Cambodian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542