

ကျန်းမာရေးကောင်းသည့် ကိုယ်အလေးချိန် အတွက် အချက် (၈) ချက်

ဤ သတင်းအချက်အလက်များက အသက် ၂ နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

အချို့ရည်များ သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင်
လုပ် ထားသော အရည်များအစား ရေကို သောက်ပါ။

