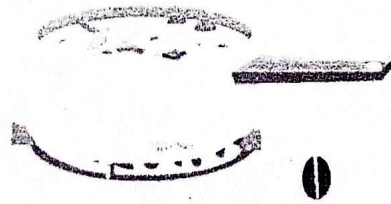


# กินร้อน ช้อนกลาง

## กินร้อน... กินอย่างไร

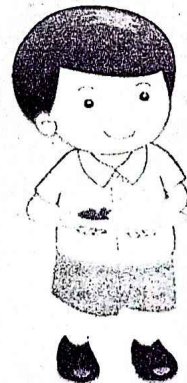
- ประุงอาหารด้วยความร้อนให้สุก  
อย่างทั่วถึง
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทันที
- อุณหภูมิที่กินไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง  
ให้ร้อนทั่วถึงก่อนจะนำมากินใหม่



# ป้องกันโรค

## ช้อนกลาง สำคัญอย่างไร

ช้อนกลาง ช่วยป้องกัน  
การแพร่กระจายโรคที่ติดต่อ  
ผ่านทางน้ำลายจากการกินอาหารร่วมกัน



สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่

