

শক্তিদায়ক, বৃদ্ধিকাৰক আৰু সুৰক্ষাদায়ক খাদ্য

শক্তিদায়ক খাদ্য

কাৰ্বহাইড্ৰেট আৰু চৰ্বী

শক্তিদায়ক খাদ্যই আমাক দৈনিন্দিন কাৰ্যকলাপৰ বাবে শক্তি প্ৰদান কৰে।



বৃদ্ধিকাৰক খাদ্য

প্ৰটিন

সুৰক্ষাদায়ক খাদ্যবোৰ হ'ল শৰীৰ গঠনকাৰী খাদ্য।



সুৰক্ষাদায়ক খাদ্য

ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ

সুৰক্ষাদায়ক খাদ্যবোৰ সুস্থতা আৰু সুস্থতাৰ বাবে ভাল। সেইবোৰে শক্তিশালী চকুৰ দৃষ্টি, স্বাস্থ্যৰ হাল প্ৰদান কৰে আৰু সংক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে যুঁজাৰ সক্ষমতা প্ৰদান কৰে।



স্বাস্থ্যৰ আৰু খুব শক্তিশালী হৈ থাকিবলৈ গো, গ্ৰো আৰু গ্লো খাদ্য খাওক!