125 cm.

212 cm.

NUPETHS
THE HERO
หนูเพชร เดอะ ฮีโร่

โภชนาการดี แบบฮีโร่

ดื่มนมจืด 2 แก้ว ทุกวัน

กินไข่ วันละ 1 ฟอง

กินผัก มื้อละ 4 ช้อน กินข้าว

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

http://nutrition.anamai.moph.go.th