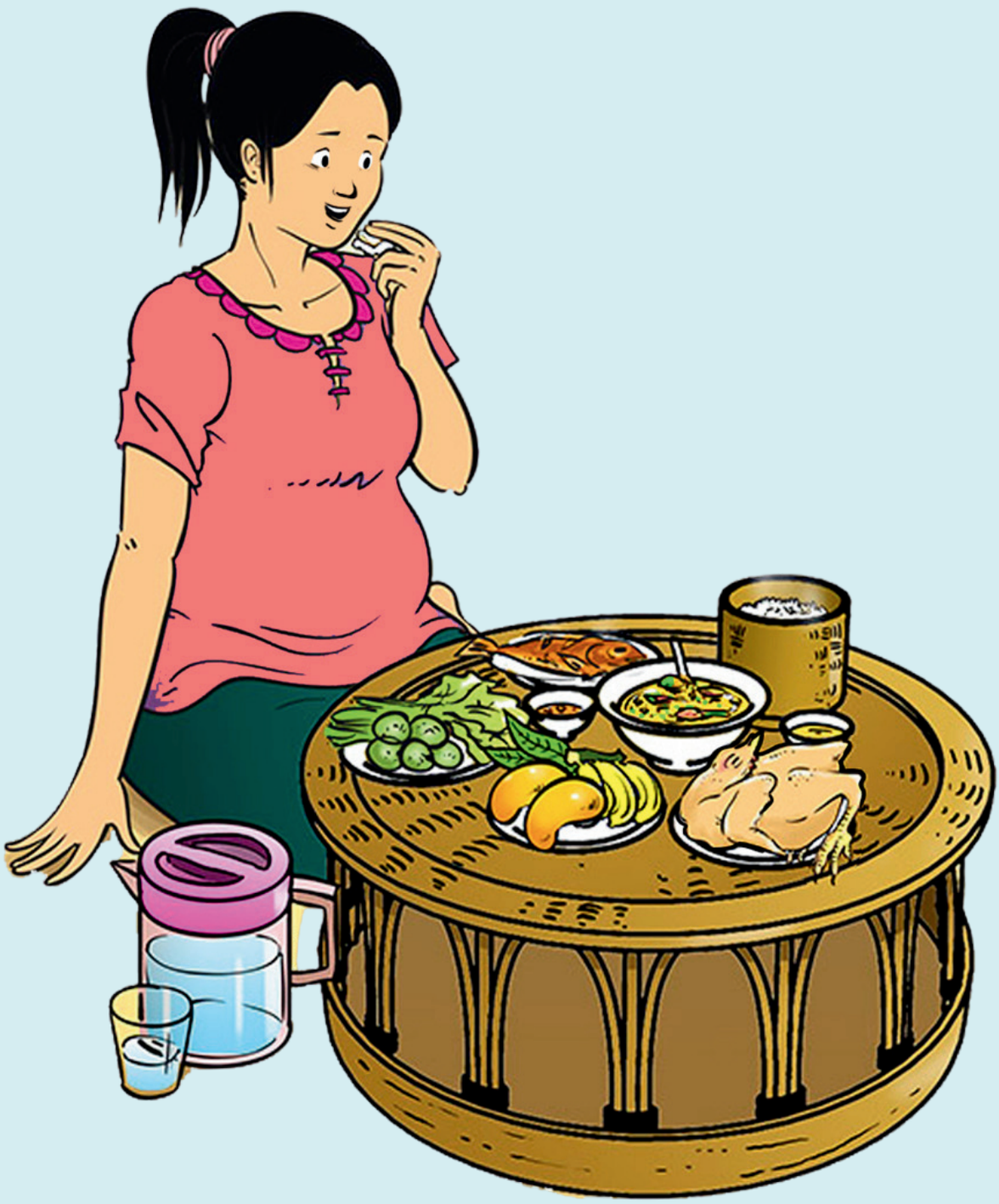

ສະຫຼຸບ ແລະ ການວາງແຜນການປະຕິບັດ ສຳລັບບົດທີ 2

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສະຫຼຸບບາງບົດຮຽນຈາກບົດທີ 2 ແລະ ກຳນົດພຶດຕິກຳ ສະເພາະທີ່ປະຊາຊົນໃນບ້ານສາມາດເຮັດໄດ້.

ຂັ້ນຕອນ: ແຈກຢາຍເຈ້ຍປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ, ແລ້ວຖາມນັກສຳມະນາກອນ ເຖິງພຶດຕິກຳໃດແດ່ທີ່ຢາກແກ້ໄຂໃນການສົນທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃຫ້ນັກສຳມະ ນາກອນກວດກາເບິ່ງຮູບການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນມື້ນີ້.

ອຸປະກອນ: ເຈ້ຍແຜນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະ ປາກກາ ຫຼື ສໍດຳ

ຄຳຖາມ:
ມີກິດຈະກຳສະເພາະເຈາະຈົງໃດແດ່ທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປັບປຸງໂພ ຊະນາການ ແລະ ສຸຂະພາບໃນຄອບຄົວທ່ານທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ໃນມື້ນີ້? ນອກນັ້ນຍັງ ມີອັນໃດອີກແດ່?

ສະຫຼຸບ:
ມື້ນີ້ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງແລ້ວ ແລະ ເຮົາຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າພວກເຮົາຈະນຳ ເອົາບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃນຊີວິດຈິງຂອງພວກເຮົາ. ໃຫ້ພາກັນ ຄິດກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງ ຫຼື ເລີ່ມເຮັດໄດ້ເຊັ່ນ:

- ກິນອາຫານໃຫ້ຫຼາກຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ໃຫ້ຄົບ 6 ໝວດ.
- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດ ໂດຍສະເພາະທາດ ເຫຼັກ, ວິຕາມິນ ເອ ແລະ ແຄ່ວຊ້ຽມ.

ບົດຕໍ່ໄປ ແມ່ນພວກເຮົາຈະເລີ່ມເວົ້າກ່ຽວກັບວິທີການ ທີ່ຈະຜະລິດອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍຕະຫຼອດປີ