



ཨ་སི་ལུ་ཡའི་གཞུང་།

རྒྱལ་ཡོང་འཛིན་བརྟེན་དང་རྒྱལ་ཡོང་ཉམས་ཞིབ་རྒྱུ་ཚོགས།

འཛིན་བརྟེན་དང་ཡོ་ཚོན་གྲས་བཞིན་བཀའ་ཁྲེལ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་ཚོགས།

www.eatforhealth.gov.au

# ཨ་སི་ལུ་ཡའི་མི་མང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཟས་བཅུད་ལམ་སྟོན།

ཉིན་ཉིད་ཟས་རིགས་ལག་ཁྲམ་འཛོལ་བཅུད་ལུན་ལུ་མཉམ་པའི་ཟས་རིགས་ལྟ་མཉམ་ཡོངས་རྒྱུད་ལྟེ།  
ཚུ་མང་ལོ་བཅུད་།

ཚོ་ཚལ་དང་སྤྲན་རིགས།

འབྲུ་རིགས་བཟའ་བཅའ་མང་ཆེ་བ་འབྲུ་  
རིགས་ཉིལ་པོ་དང་འབྲུ་རིགས་ཅི་རིགས་ལྟ་  
འཛོལ་མང་བ།



ཤིང་རྩྭ་དང་ཅས་གཏོང་།

འཚོམས་ཤིང་ཅས་ཡང་ཁྱད་ཅིག་།



