



วิธีหลีกเลี่ยงอันตราย จากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

1

เลือกซื้อผักที่มี
รูเจาะของแมลงบ้าง



ล้างผัก ผลไม้ด้วย
น้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง

2

3

ผักและผลไม้ควรล้างน้ำ
ให้สะอาดก่อนปอกเปลือก



4



ร้อน



ฝน



หนาว 12°C

เลือกบริโภคผัก ผลไม้
ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



YouTube /FDATHAI