



๑๘๗

พอดี พอดี

การจัดอาหาร

หรืออะไรก็แล้วแต่

มากเกินไปก็ไม่ดี

น้อยเกินไปก็ไม่ดี

ต้องให้พอดี ๆ

เอาพอดี ๆ ถึงจะดี

ไม่ได้บันทึกวันที่