



الخيار  
الصحي

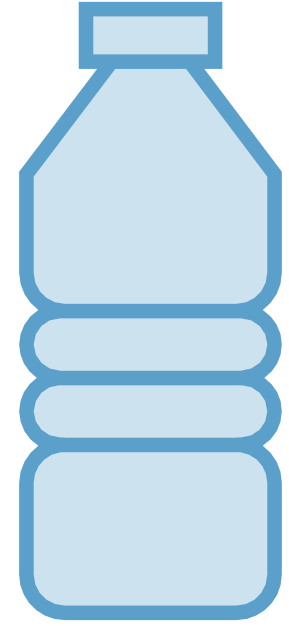
# ابحث عن العناصر التالية لانتقاء الخيار الصحي

المشروبات منخفضة  
السكريات الحرارية  
<25 سعر حراري/الوجبة



عصير الفواكه  
الطبيعي 100%

الحليب قليل الدسم  
1% أو  
منزوع الدسم



المياه المعلبة

EXTENSION  
UtahStateUniversity

يمكنك العثور على المزيد من نصائح نمط الحياة الصحي و  
الوصفات المغذية على [createbetterhealth.org](http://createbetterhealth.org)

CREATE  
BETTER HEALTH  
SNAP-ED