



انتخابی
سالم

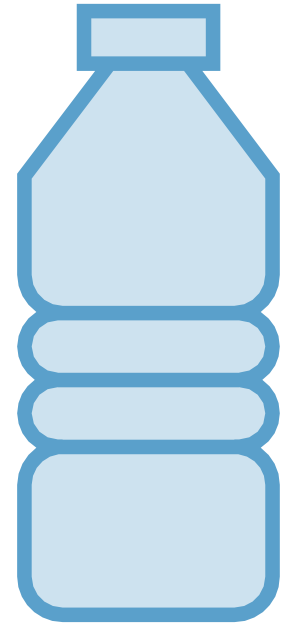
برای انتخابی سالم به دنبال اقلام زیر باشید

نوشیدنی‌های
کم‌کالری
>25 کالری/وعده



آمیوه 100%

شیر کم چرب
یا 1%



آب بسته‌بندی

EXTENSION
UtahStateUniversity

نکات بیشتر درباره سبک زندگی سالم و دستور تهیه غذاهای مقوی
را می‌توانید در createbetterhealth.org مشاهده کنید

CREATE
BETTER HEALTH
SNAP-ED