



انتخاب
صحي

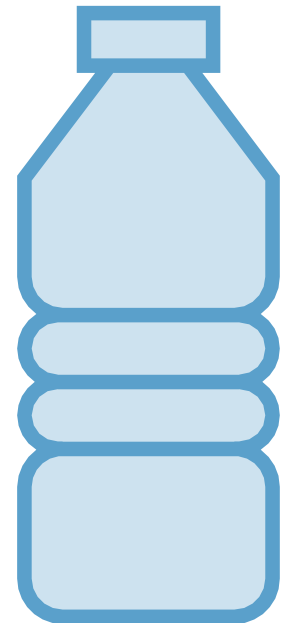
برای انتخاب صحی به دنبال موارد زیر باشید

نوشیدنی های کم
کالوری
>25 کالوری/هر وعده



آب میوه 100%

یا
شیر بدون چربی
1%



آب بوتلی

EXTENSION
UtahStateUniversity

نکات بیشتر در مورد شیوه زندگی صحتمند و دستور پخت های
مغذی را در createbetterhealth.org بیابید

CREATE
BETTER HEALTH
SNAP-ED