



الخيار
الصحي

اتخذ بديلاً!



المياه



المشروبات الغازية



بارفيه الزبادي



المثلجات



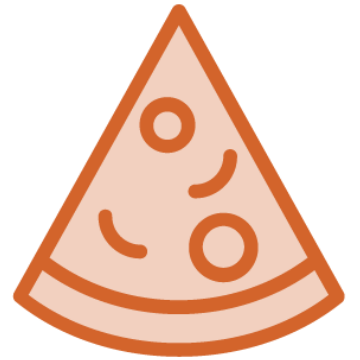
الفشار بدون زبد



الرقائق



شطيرة اللحم
بالخضروات



البيتزا



EXTENSION
UtahStateUniversity

يمكنك العثور على المزيد من نصائح نمط الحياة الصحي و
الوصفات المغذية على createbetterhealth.org

CREATE
BETTER HEALTH SNAP-ED