



انتخابی
سالم

معاوضه‌های ساده انجام دهید!



آب



نوشیدنی گازدار



دسر ماست



بستی



ذرت بو داده
بدون کره



چیپس



ساندویچ آماده با
سبزیجات



پیتزا



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