



انتخاب
صحي

یک تبدیل ساده انجام دهید!



آب



نوشیدنی گازدار



پارفی ماست



شیرین



پاپ کورن بدون
مسکه



چپس



ساندویچ اغذیه
فروشی با ترکیاری باب



پیتزا



EXTENSION
UtahStateUniversity

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

CREATE
BETTER HEALTH SNAP-ED