

اخترت ان اتغير

قررت ان تكون عظامي قوية



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب كوب حليب قليل الدسم بدلا من المشروبات الغازية
- ممارسة الرياضة
- عدم التدخين
- تناول الأطعمة تساعد على بناء عظامي مثل:
  - البروكلي
  - اوراق الخس ذات اللون الغامق
  - اللوز
  - زبادي قليل الدسم
- تناول الفيتامينات مع الكالسيوم وفيتامين دال

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

اخترت ان اتغير

قررت ان تكون عظامي قوية



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب كوب حليب قليل الدسم بدلا من المشروبات الغازية
- ممارسة الرياضة
- عدم التدخين
- تناول الأطعمة تساعد على بناء عظامي مثل:
  - البروكلي
  - اوراق الخس ذات اللون الغامق
  - اللوز
  - زبادي قليل الدسم
- تناول الفيتامينات مع الكالسيوم وفيتامين دال

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

اخترت ان اتغير

قررت ان تكون عظامي قوية



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب كوب حليب قليل الدسم بدلا من المشروبات الغازية
- ممارسة الرياضة
- عدم التدخين
- تناول الأطعمة تساعد على بناء عظامي مثل:
  - البروكلي
  - اوراق الخس ذات اللون الغامق
  - اللوز
  - زبادي قليل الدسم
- تناول الفيتامينات مع الكالسيوم وفيتامين دال

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

اخترت ان اتغير

قررت ان تكون عظامي قوية



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب كوب حليب قليل الدسم بدلا من المشروبات الغازية
- ممارسة الرياضة
- عدم التدخين
- تناول الأطعمة تساعد على بناء عظامي مثل:
  - البروكلي
  - اوراق الخس ذات اللون الغامق
  - اللوز
  - زبادي قليل الدسم
- تناول الفيتامينات مع الكالسيوم وفيتامين دال

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo