

اخترت ان اتغير

قررت الإكثار من تناول
الخضروات والفواكه



Special Olympics
Health Promotion



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول فاكهة مع الغذاء يوميا
- جعل نصف طبقي من الخضروات والفواكه
- تناول السلطة في وجبة الغذاء
- عندما اشتهي الأطعمة المقرمشة، يمكنني تناول شرائح التفاح، القليل من الجزر، اعواد الكرفس، او البازلاء
- يمكنني تحضير شراب سموثي الفواكه بإضافة حليب قليل الدسم او استخدام زبادي عادي قليل الدسم للحلوى

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

اخترت ان اتغير

قررت الإكثار من تناول
الخضروات والفواكه



Special Olympics
Health Promotion



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول فاكهة مع الغذاء يوميا
- جعل نصف طبقي من الخضروات والفواكه
- تناول السلطة في وجبة الغذاء
- عندما اشتهي الأطعمة المقرمشة، يمكنني تناول شرائح التفاح، القليل من الجزر، اعواد الكرفس، او البازلاء
- يمكنني تحضير شراب سموثي الفواكه بإضافة حليب قليل الدسم او استخدام زبادي عادي قليل الدسم للحلوى

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

اخترت ان اتغير

قررت الإكثار من تناول
الخضروات والفواكه



Special Olympics
Health Promotion



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول فاكهة مع الغذاء يوميا
- جعل نصف طبقي من الخضروات والفواكه
- تناول السلطة في وجبة الغذاء
- عندما اشتهي الأطعمة المقرمشة، يمكنني تناول شرائح التفاح، القليل من الجزر، اعواد الكرفس، او البازلاء
- يمكنني تحضير شراب سموثي الفواكه بإضافة حليب قليل الدسم او استخدام زبادي عادي قليل الدسم للحلوى

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

اخترت ان اتغير

قررت الإكثار من تناول
الخضروات والفواكه



Special Olympics
Health Promotion



هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول فاكهة مع الغذاء يوميا
- جعل نصف طبقي من الخضروات والفواكه
- تناول السلطة في وجبة الغذاء
- عندما اشتهي الأطعمة المقرمشة، يمكنني تناول شرائح التفاح، القليل من الجزر، اعواد الكرفس، او البازلاء
- يمكنني تحضير شراب سموثي الفواكه بإضافة حليب قليل الدسم او استخدام زبادي عادي قليل الدسم للحلوى

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.