

## قررت ان أشرب الماء يوميا

### اخترت ان اتغير

#### هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب الماء بدلا من المشروبات السكرية مرة يوميا
- شرب قارورة ماء قبل ان أبدأ يومي
- شرب قارورة بعد كل حدث
- شرب كأس من الماء قبل كل وجبة
- تناول عصير فواكه طازجة عندما اشعر بالحر، كالتوت والبطيخ والبرتقال والتفاح

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission

## قررت ان أشرب الماء يوميا

### اخترت ان اتغير

#### هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب الماء بدلا من المشروبات السكرية مرة يوميا
- شرب قارورة ماء قبل ان أبدأ يومي
- شرب قارورة بعد كل حدث
- شرب كأس من الماء قبل كل وجبة
- تناول عصير فواكه طازجة عندما اشعر بالحر، كالتوت والبطيخ والبرتقال والتفاح

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission

## قررت ان أشرب الماء يوميا

### اخترت ان اتغير

#### هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب الماء بدلا من المشروبات السكرية مرة يوميا
- شرب قارورة ماء قبل ان أبدأ يومي
- شرب قارورة بعد كل حدث
- شرب كأس من الماء قبل كل وجبة
- تناول عصير فواكه طازجة عندما اشعر بالحر، كالتوت والبطيخ والبرتقال والتفاح

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission

## قررت ان أشرب الماء يوميا

### اخترت ان اتغير

#### هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- شرب الماء بدلا من المشروبات السكرية مرة يوميا
- شرب قارورة ماء قبل ان أبدأ يومي
- شرب قارورة بعد كل حدث
- شرب كأس من الماء قبل كل وجبة
- تناول عصير فواكه طازجة عندما اشعر بالحر، كالتوت والبطيخ والبرتقال والتفاح

Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission