



أختيار الفواكه



تعتبر الفواكه ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة كلها صحية وجيدة لك ان قمت باختيار الانواع التي لاتحتوي على اضافات من السكر.



ميوه غوره كړئ



تازه، منجمد يا کنسرو شوی ... دا ټول تاسو لپاره ښه دي کله چې تاسو د شکر نه پرته اختيار غوره کړئ



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اڪستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي