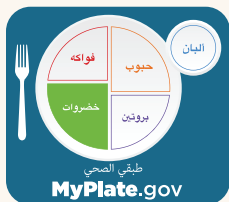




# أختيار الخضراوات

حدد الأختيار الذي لاتوجد فيه ملح مضاف أو صلصة مضافة.

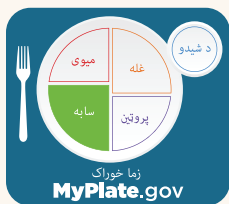
تساعد الخضراوات على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



# سبزیجات غوره كړئ

پرته د مالګې یا چټنۍ اضافه کولو اختیارونه غوره کړئ

سبزیجات کولی شي ستاسو د زړه ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر ناروغی او ځینې سرطانونه په کمولو کې مرسته وکړي



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي