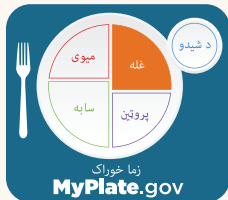
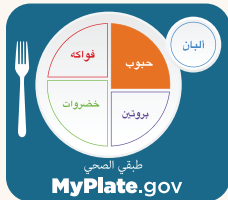
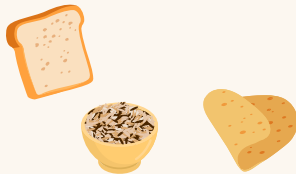


أختيار الحبوب الكاملة

يجب أن تكون الحبوب الكاملة في بداية قائمة المحتويات في الخبز وحبوب السريال وخبز الذرة (التورتيللا) والرز (التمن) والمعكرونة.



تول حبوبات غوره كړئ

تول حبوبات بايد ستاسود اجزاود لست

په سر کی راشی که ستاسو ډوډی، سیريال، ،تورتيه، وریجی او مکرونی اخلی



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