

# 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 كرى

تول حبوبات بايد ستاسود اجزاود لست

په سر كى راشى كه ستاسو ډوډى، سيريال، تورتيه، وريجي او مكرونى اخلى



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

