



# أختيار الماء

الأرتواء من الظماً.

أختر المياہ التي لاتحتوي على أضافات من السكر  
والمطيبات والسعرات الحرارية.



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