



أختيار الحبوب الكاملة

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



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