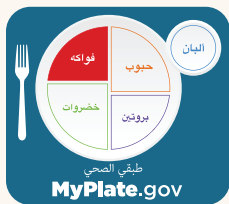




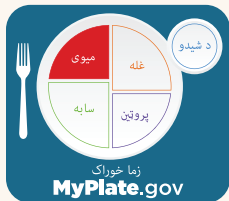
# أختيار الفواكه



تعتبر الفواكه ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة كلها صحية وجيدة لك ان قمت باختيار الانواع التي لاتحتوي على اضافات من السكر.



# ميوه غوره كړئ



تازه، منجمد يا کنسرو شوی ... دا ټول تاسو لپاره ښه دي کله چې تاسو د شکر نه پرته اختيار غوره کړئ



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اڪستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي