



اختيار الماء

قم باختيار المياه التي لا تحتوي على اضافات من السكر
والمطيبات والسرعات الحرارية.



اوبه غوره كړئ

هغه اوبه غوره كړئ چي په كی
شكر، خوند او كالوري اضافہ
شوی نه وي



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