



# أختيار الماء

الأرتواء من الظماً.

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



# اوبه غوره كړئ

خپل تنده پرې كړئ

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



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