

تغذیه سالم به رشد بهتر یاد گیری بهتر و بهداشت ما کمک می کند



روزانه از غذاهای گوناگون استفاده کنید

- میوه و سبزیجات فراوان
- مقداری نان و سریشال
- مقداری شیر و فراورده های لبنیاتی
- مقدار کمی گوشت و یا جانشین های گوشتی (مثل، لوبیا، عدس، نخود)

**خوردن غذای سالم و فعالیت مداوم بدنی شما را
از خطر بیماری قند، امراض قلبی و امراض دیگر
محافظت می کند**