



## غذاهای سالم را برای خوردن انتخاب کنید یک عمر سلامتی، با مراقبت اصولی از خود



### دوست من:

- ✓ چقدر حواستان به غذاهایی که انتخاب می کنید، می باشد.
- ✓ می دانید که بسیاری از بیماریها فقط با تغذیه سالم قابل پیشگیری است!
- ✓ پس دوستان مواظب غذایی که می خورید باشید



### تغذیه سالم

