

# غذای صحی خانوادگی

## خوردن غذای صحی و فعال بودن

### غذای چاشت صحی برای مکتب



از نان های گوناگون استفاده کنید.



موارد سیرکردنی تازه ای امتحان کنید.



هر روز از میوه جات و سبزیجات استفاده کنید!

### هر روز فعال باشید



خوردن غذای صحی و انجام فعالیت های فیزیکی دوامدار باعث می شود تا شما وزن مناسبی را نگه دارید...



...و از فامیل شما در برابر مرض شکر، بیماری های قلبی و دیگر بیماری ها مواظبت می کند.



وزارت صحت

Dari

# غذای صحی

# خوراک سر دستى

# نوشیدنى صحى

انواع گوناگون از غذاهای مختلف در هر روز بخورید...



میوه جات و سبزیجات با رنگ های مختلف در هر روز بخورید



به کودکان خوراک سر دستى صحى در مابین غذای های اصلی بدهید.



شیر یا آب بهترین نوشیدنى برای کودکان می باشد.



مقداری نان و سریال و یا سبزیجات نشاسته دار بخورید



این طعام ها و نوشیدنى ها، خوراک سر دستى صحى می سازد.



نوشیدنى های صحى.



مقداری شیر و یا محصولات شیری



این غذا ها دارای چربی، شکر و نمک بسیار زیاد است. از آنها دوری کنید - یا گاهی از آنها استفاده کنید.



این نوشیدنى ها دارای شکر بسیار زیاد است. از آنها دوری کنید.

مقدار قسمت کوچکی گوشت (مانند مرغ، ماهی، گوسفند) یا جایگزین گوشت (مانند نسک، نخود سفید، لوبیا های خشک شده).