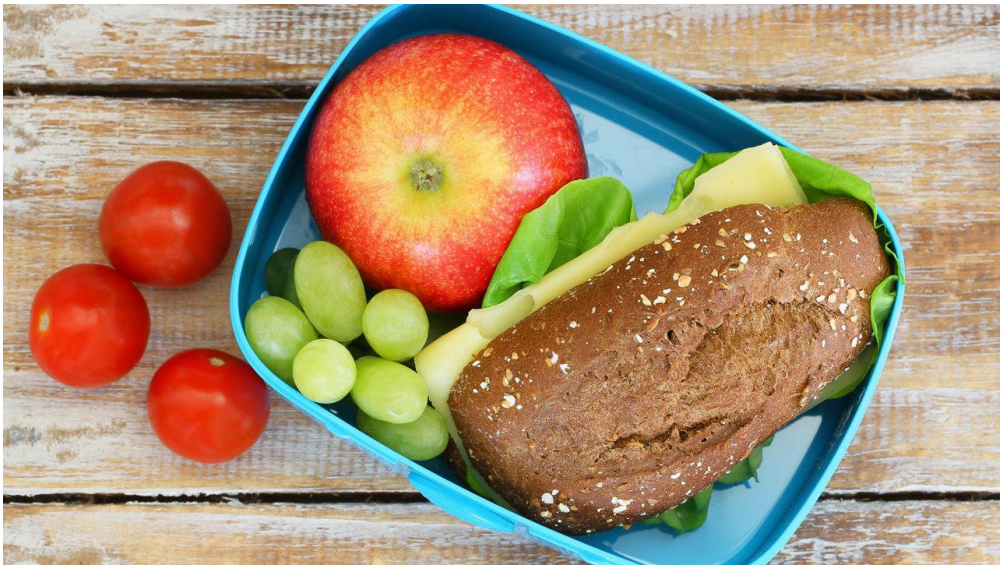
وجبات الأطفال للمدرسة

تناول الطعام الصحي يساعدك على التركيز والتعلم!
تعلم الجلوس وتناول وجبتك قبل اللعب.

هناك العديد من الخيارات المتاحة لوجبة المدرسة:

الفواكه، الخضار، الحليب والزبادي، الأجبان ،الخبز، العصير الطازج.. بالإضافة للماء



تجنب تناول هذه الأطعمة:

الشيبس، الحلويات والسكاكر الملونة،المشروبات الغازية