



انتخاب خوراکی سالم

چرا به این موارد توجه کنیم؟



تاریخ تولید
و تاریخ مصرف



نشان
استاندارد



عادت غذایی
مناسب



آهسته
غذا خوردن



با حوصله
غذا خوردن



داشتن وقت کافی
برای خوردن غذا



یک نکته
مهم!

غذای سالم فقط به بدن ما انرژی نمی‌دهد،
بلکه به رشد، یادگیری و شادی ما هم کمک می‌کند.
پس با دقت انتخاب کنیم.



مدرسه ی ریاضی همیشه می درخشد.

