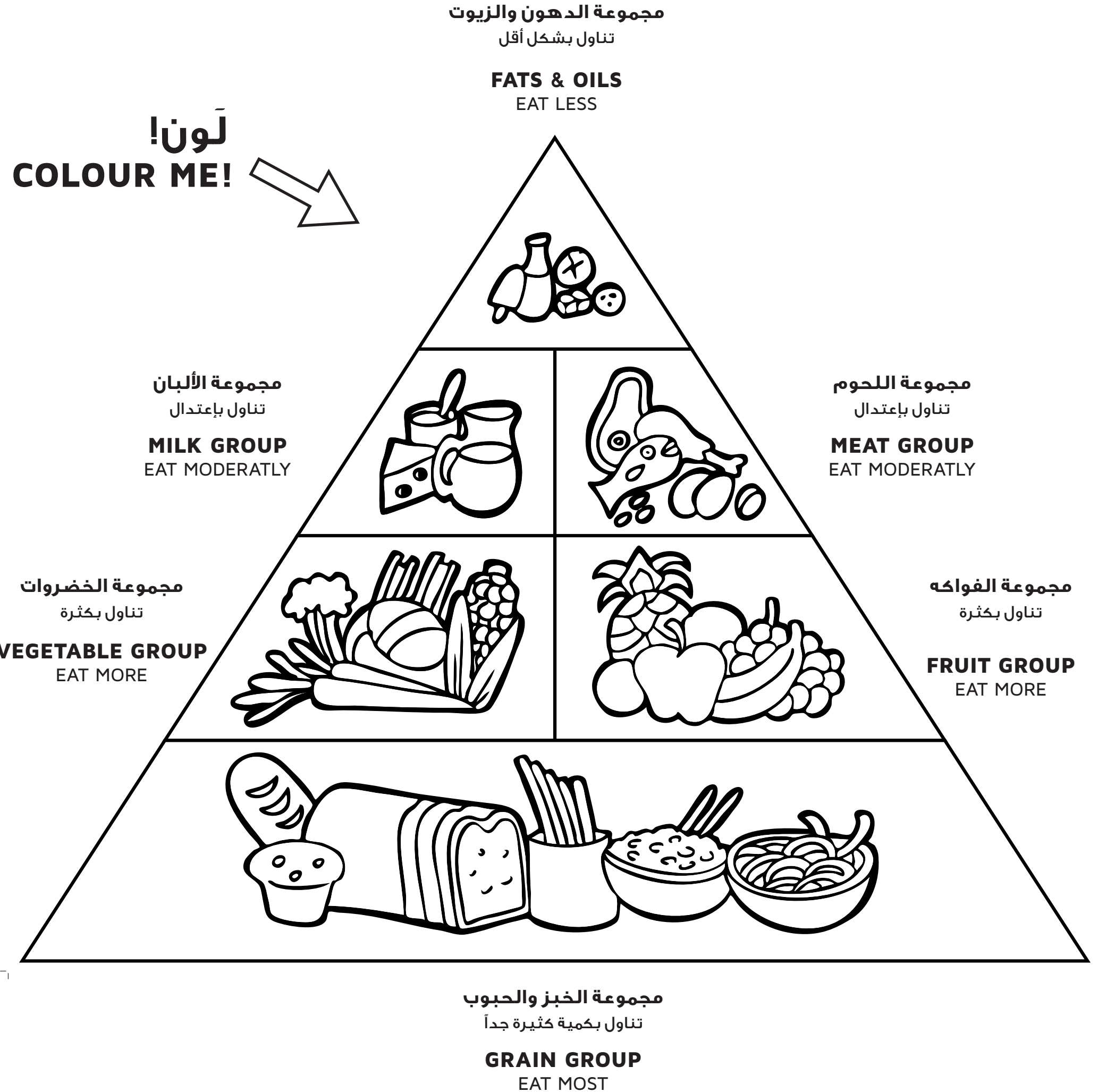


Food is Culture
الطعام
ثقافتة

كي تحافظ على صحتك، عليك تناول وجبات غذائية مفيدة تحتوي على عناصر غذائية متنوعة ولتحقيق ذلك يمكن للهرم الغذائي أن يساعدك.

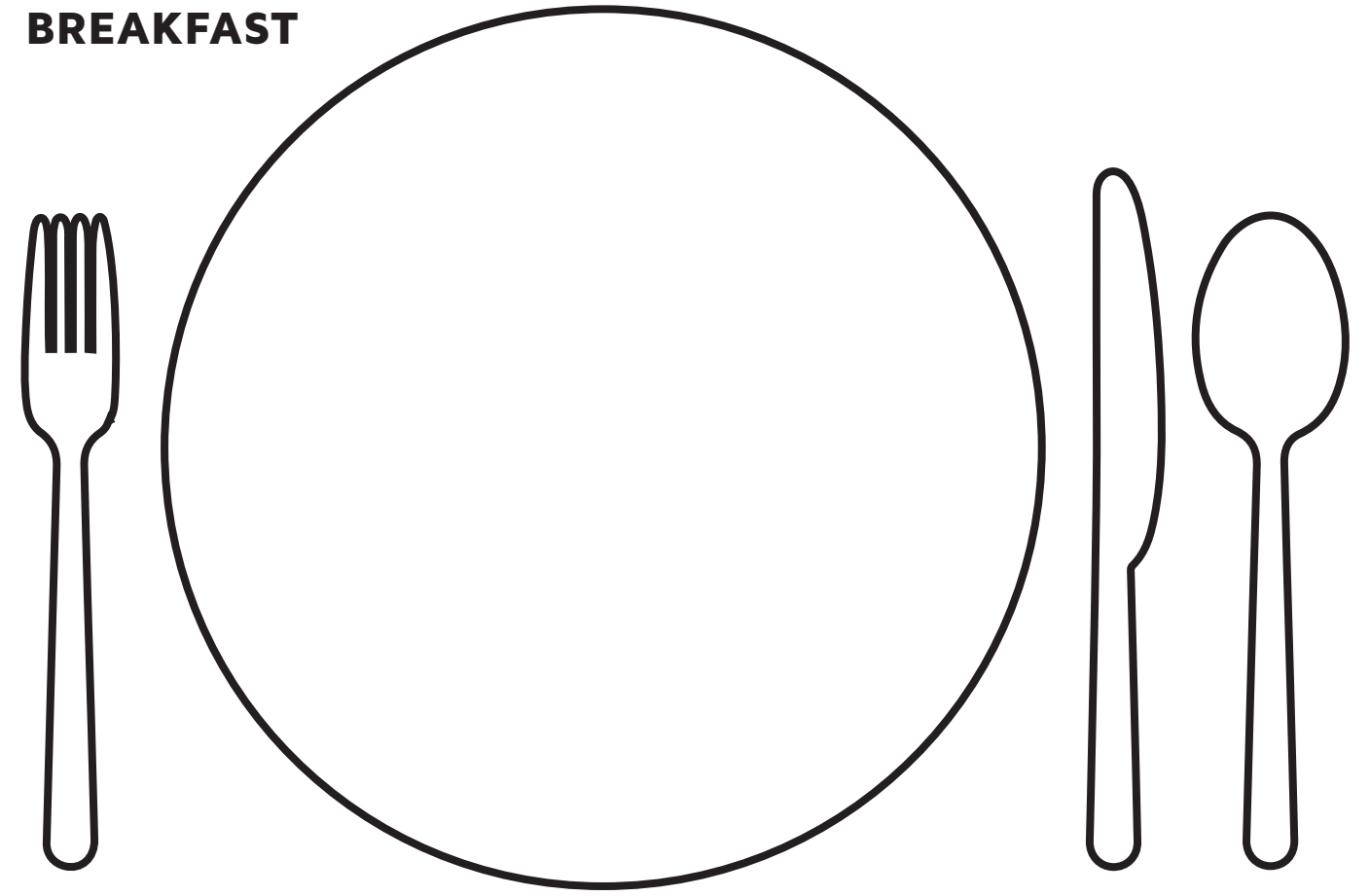
To be healthy, you need to have a balanced nutritious diet. The food pyramid may help you achieve that.



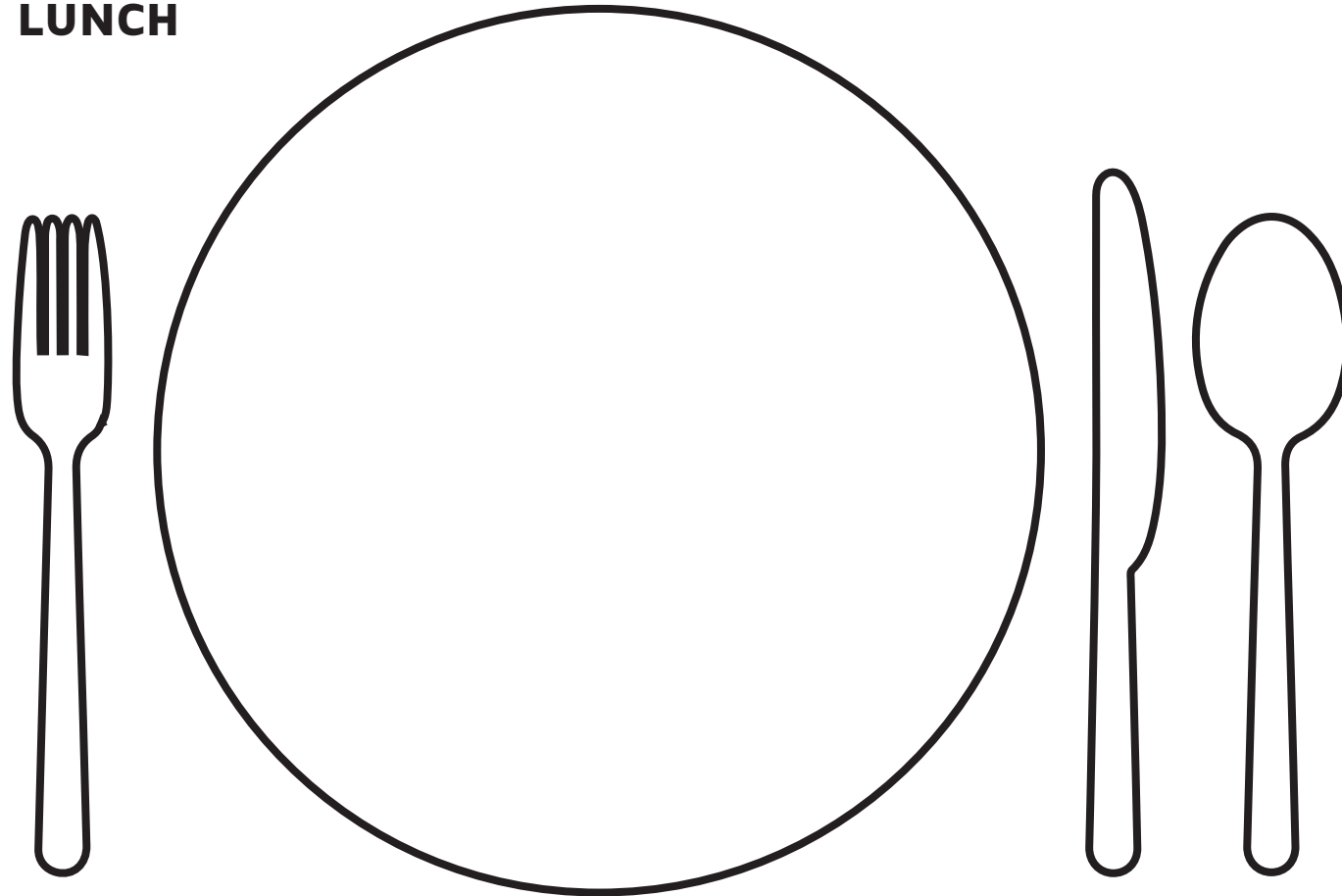
مستعيناً بالهرم الغذائي ارسم
ولوّن طبقك المفضل لكل وجبة.

**DOODLE YOUR MEALS
USING THE FOOD PYRAMID
AS YOUR GUIDE.**

وجبة الإفطار
BREAKFAST



وجبة الغداء
LUNCH



وجبة العشاء
DINNER

