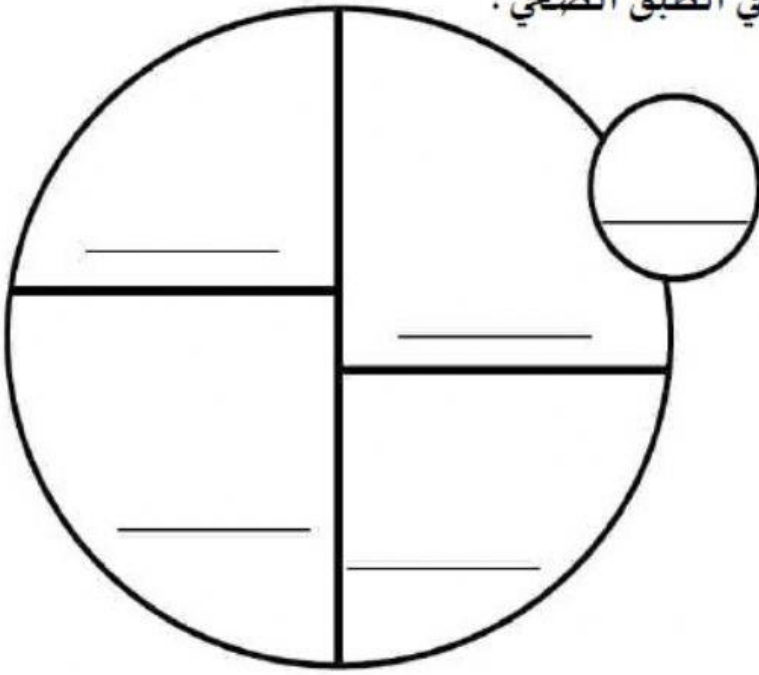


ضع المجموعات الغذائية في مكانها الصحيح في الطبق الصحي .



الحبوب

الألبان

البروتينات

الخضار

الفواكه