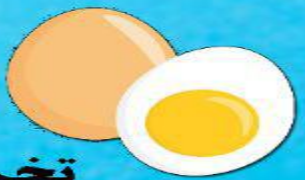
توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان

خوراکی های مفید

مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن

لقمه های خانگی



تخم مرغ

میوه و سبزیجات

خشکبار

لبنیات

مضر برای تقویت سیستم ایمنی بدن

خوراکی های غیرمفید

کیک و کلوچه زیاد

چیپس و پفک

انواع نوشابه

شیرینی و شکلات زیاد

انواع فست فود

آب میوه های صنعتی