

قائمة محتويات الغداء

هل يحتوي غدائك على طعام من كل واحدة من

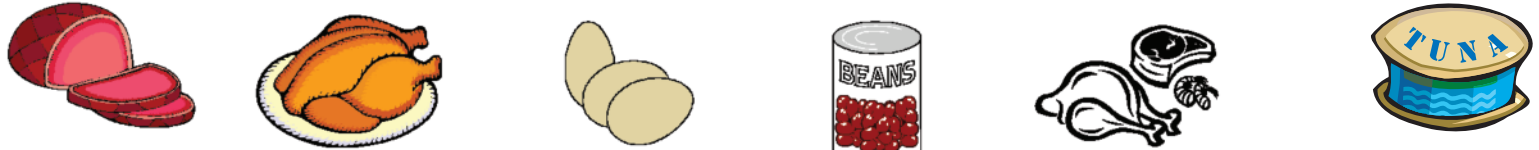
هذه المجموعات؟



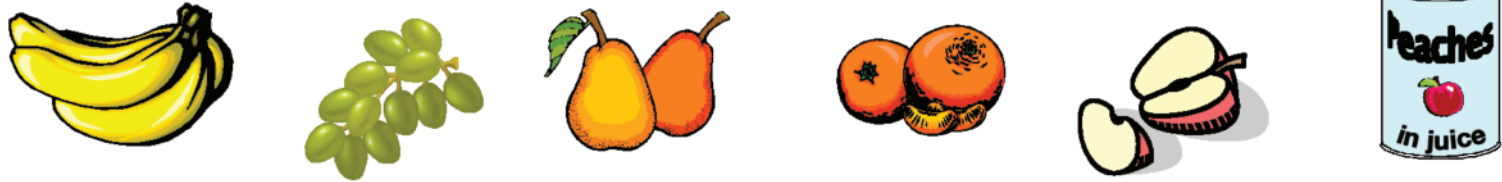
حبوب الفطور
خبز، الحبوب و



(هبر)، و بدائل اخرى
لحومات قليلة الدهن



فاكهة



خضراوات



اللبان وأجبان قليلة الدسم



ماء



خدمة ترويج الصحة



Health
Sydney
Local Health District



Health
South Western Sydney
Local Health District