

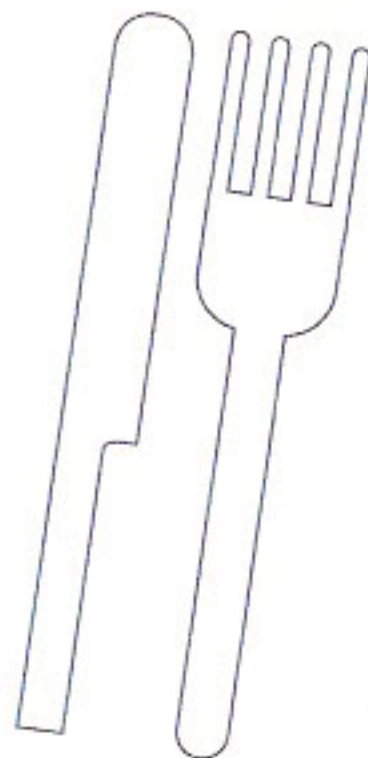


إدارة التغذية والإطعام



وزارة الصحة

# وزن صحي مع تناول



## الوجبة السريعة

قل لا للجم العملاق (كمبو) .

استبدل الحجم الكبير للوجبة بالحجم الصغير .

تقاسم الوجبة الكبيرة مع أحد أفراد عائلتك أو شارك أصدقائك في الوجبة .

وفر مالك وقلل من الأسعار الحرارية المتناولة باختيارك وجبة الأطفال .

استبدل المشروب الغازي بالماء أو الحليب أو العصير .

اختر البدائل الصحية عند تناول وجبتك السريعة كاختيار اللحم المشوي

بدل المقلي .

مع تحيات

إدارة التغذية والإطعام

مراقبة تغذية المجتمع

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : ٢٤٨٣٦١٥٥ - ٢٤٨١٩٨٤٨ - فاكس : ٢٤٨١٣٩٠٥



Food & Nutrition Administration

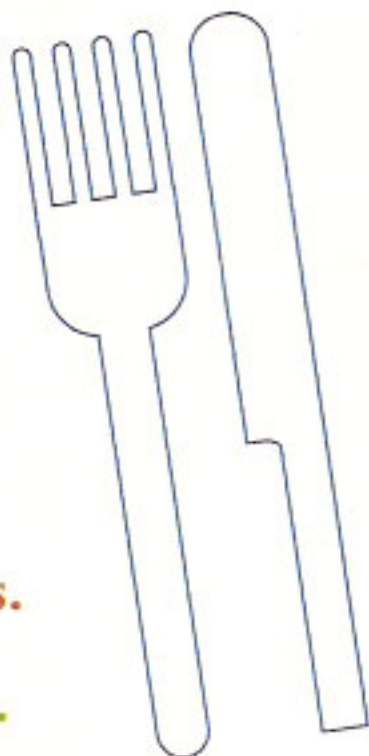


Ministry of Health

# Eating

## **Fast Foods**

the **Healthy**  
" **Weigh** "



- **Say NO Thanks to combo meals.**
- **SWAP** super-size for smart-size.
- **SHARE** a biggie size with friends  
or co-workers.
- **SAVE** money and calories with kiddie meals.
- **SUBSTITUTE** milk or water for soft drinks.
- **SWITCH** to the healthful options.

With Compliment

**Food & Nutrition Administration**

Community Nutrition Dept.

Nutrition Education Dept.

Tel.: 24836155 - 24819848 - Fax : 24813905