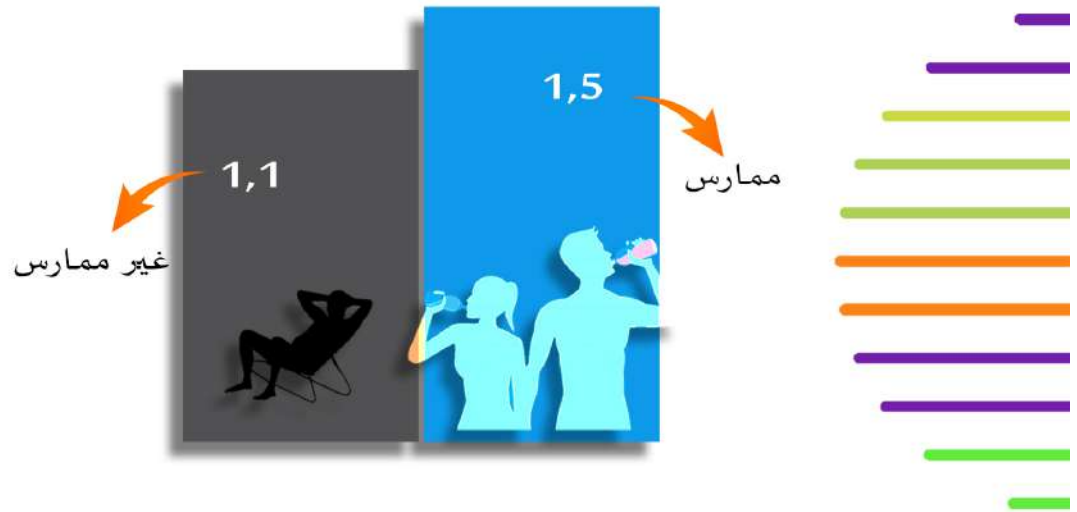


✓ معدل إستهلاك الماء يوميا باللتر



✓ تناول مشروبات تحتوي على السكريات يوميا



✓ تناول على الأقل 5 أنواع من الخضرو الغلال



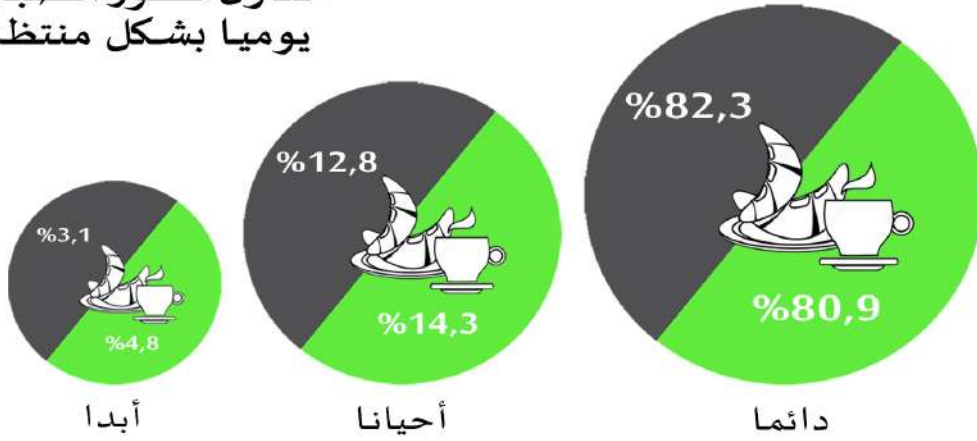
✓ تناول ثلاث وجبات يومية بشكل منتظم

■ ممارس
■ غير ممارس



✓ تناول فطور الصباح يومية بشكل منتظم

■ ممارس
■ غير ممارس



✓ تناول لمجة/ تحريشة بين الوجبات بشكل منتظم

■ ممارس
■ غير ممارس

