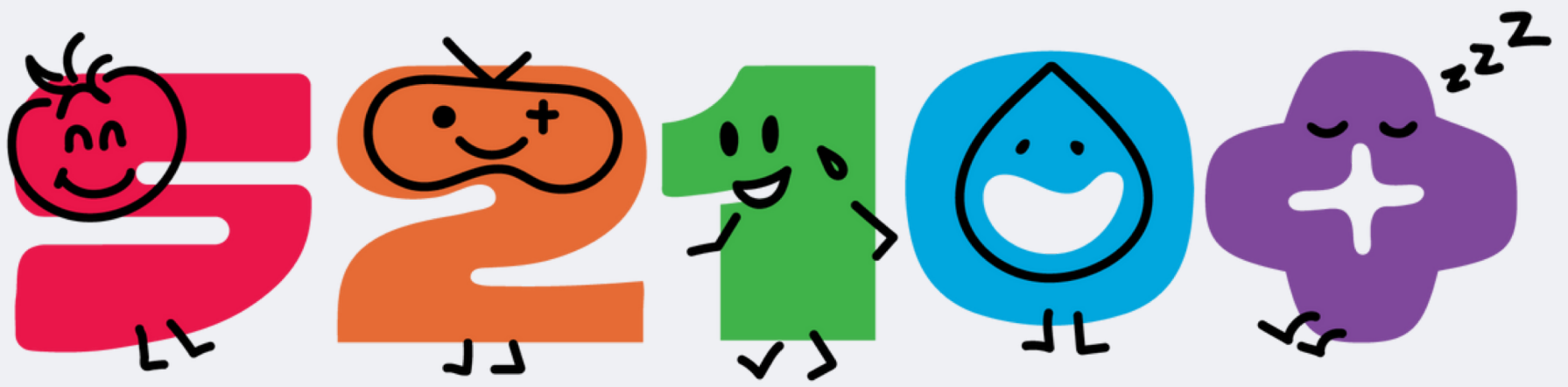


عادت‌های مفید روزانه!



عادت‌های مفید برای
یک جامعه سالم

هر روز



۵ وعده یا بیشتر
میوه و سبزیجات



کمتر از ۲ ساعت تماشای
صفحه نمایشگر



۱ ساعت یا بیشتر
فعالیت بدنی



۰ نوشیدنی شیرین



۸-۱۴ ساعت
خواب

