



إرشادات تغذوية لتقليل خطر كورونا

01

تناول وجبة صحية متوازنة من أجل الحصول على مناعة أقوى



02

تناول الأطعمة الطازجة غير المصنعة لتحصل على الفيتامينات
والمعادن والألياف والبروتينات ومضادات الأكسدة



03

شرب كمية كافية من الماء
تتراوح ما بين 8-10 أكواب يومياً

