

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							א.בוקר
							א.צהריים
							ערב
							מה צריך וחסר?



קווים ומחשבות

העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)

THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

חלבי	בשרים	פירות	ירקות	יבשים	קפואים	חומרי ניקוי	מעדניה
							שתיה: