خواردنی به سوودی [نیوه ڕۆ] یانی قوتابخانه

هه موو ڕۆژێک پێویستمان به خواردنی هه ر یه ک له م کۆمه ڵه خوارده مه نیانه هه یه•

نان و سیریڵ

خواردنی به پرۆتین

میوه و سه وزه

بۆ ئه وه ی ژه مى نیوه ڕۆ ڕازاوه و سه رنج ڕاکێش بێت هه ندێک له هه ر یه ک له و کۆمه ڵه خوارده مه نیانه تێکه ڵ بکه

نان و سیریڵ

بۆ ووزه به خشین به له ش نانو سیریڵ به کار بێنه- ئه م خوارده مه نیانه هاوکاری مێشک بۆ فێربوون و له ش بۆ یاری کردن ده دات•

خواردنی به پرۆتین

خواردنی به پرۆتین به کار بێنه بۆماسولکه ی ساغ و گه شه ی ئێسقان. خوارده مه نی پرۆتین ئه مانه ده گرنه وه گۆشت،گوێزوجۆره کانی فستق،هێلکه،لۆبیاو پاقله،نیسک وبه رهه می شیره مه نی وه کو په نیر، شیر و ماست•

میوه و سه وزه•

میوه و سه وزه به کار بێنه ڤیتامین و ته نی مه عده نی و فایبه ریان تێدایه – ئه م خوارده مه نیانه ڕه نگ و ڕووی جوان و هه ستی له ش ساغیمان پێ ده به خشن•

نیوه ڕۆکه ت با خواردنه وه ی له گه ڵ بێت• ئاو ته ندروسترین و هه رزانترینیانه•

هه وڵده خواردنه که به شی هه موو ڕۆژه که بکات•

خواردنی به سوودی [نیوه ڕۆ] یانی قوتابخانه

هه ندێ نان یان سیریێلی له گه ڵ دانێ٠

خواردنی به ‑پڕۆتینی له گه ڵ دانێ٠

میوه و سه وزه ی له گه ڵ دانێ٠

خواردنه وه ی له گه ڵ دانێ٠

بوتڵی ئاو

AF: This resource was produced by the Nutrition Promotion Unit, Metro South Health Service District. Email: Nutrition_Promotion_Unit@health.qld.gov.au

خواردنی بە سوودی [نیوە ڕۆ] یانی قوتابخانە

خواردنی به سوودی[نیوه ڕۆ] ی قوتابخانه•

ده سه کانت پێش ئاماده کردنی خواردنی نیوه ڕۆی قوتابخانه به که فاو بشۆ٠

خواردنی نیوه ڕۆ ده بێ به جیا جیا بپێچرێنه وه و له بۆکسه که دا تێکه ڵ به یه ک نه بن٠

پێچه ری ته نک یان بۆکسی پلاستیکی بچووکی جیاواز بۆ هه ر یه ک له خوارده مه نی یه کان له کاتی ئاماده کردن به کار بهێنه .

له فریزه ره که دا بوتڵه ئاوی به ستوو/ مه یوو یان قوتووه به فر دابنێ بۆ ئه وه ی بیخه یته ناو بۆکسی خواردنه که وه،ئه مه ش خواردنه که به باشی وساردی به درێژایی ڕۆژ ده هێڵێته وه٠

شیره مه نی و گۆشت و هێلکه و پاسته ی کوڵاو و برنج ده بێ هه تا کاتی خواردن به ساردی بمێننه وه•

May 2010

AF: This resource was produced by the Nutrition Promotion Unit, Metro South Health Service District. Email: Nutrition_Promotion_Unit@health.qld.gov.au