

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
سلامة الأطعمة وتدابير الشؤون المنزلية - 4

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Food Safety and Housekeeping - 4
ARABIC

<p>اكتشفت السيدة "لي" مدى أهمية اختيار الأطعمة الصحية لنفسها ولابنتها. من السهل جدًا في أمريكا أن تتناول الكثير من الأطعمة غير الصحية وتعاني من السمنة. تتأكد عائلة لي من تناول الكثير من الخضروات والفواكه وبعض اللحوم والنشويات. وهم حذرون جدًا لنلا يتناولون الكثير من الملح أو الزيت أو السكر أو الدهون.</p>	<p>Mrs. Li has found out how important it is to choose healthy foods for herself and her daughter. In America, it is very easy to eat too much unhealthy food and get fat. The Li's make sure to eat a lot of vegetables and fruits, and some meat and starchy foods. They are very careful not to eat too much salt, oil, sugar, or fat.</p>
<p>كما أنها تتأكد من أن ابنتها لا تشرب الكثير من المياه الغازية أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على السكر. فهذا يضر كثيرًا بأسنان الأطفال. ومن الأفضل بالنسبة لهم، بل والأقل تكلفة، هو شرب المياه بدلًا من غيرها.</p>	<p>She also makes sure her daughter does not drink too much soda pop or other drinks with sugar. It is very bad for children's teeth. It is better for them, and much less expensive, to drink water instead.</p>
<p>تعلمت عائلات اللاجئين الثلاث في هذا المبنى الكثير بشأن العيش في موطنهم الجديد، أمريكا. فقد تعلموا كيفية المحافظة على صحتهم، وما يفعلونه إذا أصيبوا بالمرض، وكيفية اتباع القوانين الأمريكية التي قد تكون مختلفة عن الدولة التي عاشوا فيها من قبل.</p>	<p>The three refugee families have learned a lot about living in their new home, America. They have learned how to stay healthy, what to do if they <i>do</i> get sick, and how to follow laws in America that may be different from the country where they lived before.</p>
<p>إذا كانت لديك أية أسئلة أو إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالأخصائي الاجتماعي الخاص بك. نحن نرحب بك هنا ونريد أن تكون حياتك الجديدة في أمريكا آمنة وناجحة وسعيدة بالنسبة لك ولعائلتك.</p>	<p>If you have any questions, or need further information, please contact your case worker. You are welcome here, and we want your new life in America to be a safe, successful and happy one for you and your family.</p>