د ماشومانو او کورنیو لپاره صحتمند اعداد

هره ورځ پنځه یا زیات ډوله میوه یا سبزیجات خورئ

د دي پروژې ملاتړ د رامسي کاونټي عامه روغتیا ډیپارټمنټ کړي دی او د هیواد په کچه د روغتیا د پیاوړتیا پروګرام دی، او د ماینیسوټا د روغتیا د ډیپارټمنټ له لوري تمویل کیږي.

9-5-2-1-0

هره ورځ!

د Let's Go له موادو څخه جوړ شوي!
www.letsgo.org
او د کینټوکي د عامه روغتیا ډیپارټمنټ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

په غذا کې کورنۍ ته میوې او سبزیجات هم اضافه کړئ

هر کس باید لږ تر لږه د ورځې پنځه ډوله میوې او سبزیجات وخوري.

د ماشوم لپاره کمه اندازه ښودل شوې ده. یو خوراک میوه یا سبزي ستاسو د ماشوم په موټی کې ځایدلې شي.

لسو هڅو ته اړیتا ده ترڅو یو ماشوم یوه غذا خوښه کړئ.

ماشومان د میوو او سبزیجاتو خوړلو ته ډیر زړه ښه کوي، پدې شرط چې هغوی خپل مو او پلار د دغو غذاګانو په خوړلو ووینې.

Pashto Translation Date: September 2015

آیا پوهیدئ؟

- له میوو او سبزیجاتو څخه ډک پرهیز ویټامین او مینرالونه زیاتوي، کوم چې د ودی او پیاوړتیا او مصئونیت د تقویه کولو لپاره اړین بلل کیږي.
- اکثره میوي او سبزیجات کمه کالوري او غوړ لري، او هر وخت د خوړلو لپاره غوره غذا کیدلی شي.
- د میوو او سبزیانو بیلابیل رنګونه د بدن لپاره اساسی خوراکي مواد تشکیلوي – نو له همدي کبله تاسو باید په خپل قاب کې د میوو او سبزیانو بیلابیل رنګونه کیږدي.

پنځه ډوله میوي او سبزیانې

- د دری- قپلوو قانون پلي کړئ. هڅه وکړئ چې نوی میوي او سبزیانې په غذا کې شاملې کړي او له هر یو څخه دری مړی کوئ – د دې لپاره چې یوه نوې غذا مو خوښه شي له ۱۰-۷ ځله هڅه غواړي.
- د زیاتره میوو او سبزیانو مزه په اوبو کې غوټه کولو یا بل څیز ګډولو سره زیاتیږي. د کمو غوړ لروونکي سلاد له مستو سره یا پروټیني مواد د مومپلیو له کچو سره تجربه کړئ.
- میوه د کمو غوړ لروونکو مستو پوسیله نرمه کړئ.
- هغه غذاګانې چې تاسو یې له مخکې جوړوي لکه پاسته، سوپ، پیزه، او وریژی او داسي نورو کې میوي او سبزیانې اضافه کړئ.
- د سحار په غذا کې حبوبات، پانکیک او داسي نوري میوي اضافه کړئ.
- سبزیانې او میوي پاکې ومینځئ او ټوټه یې کړئ ترڅو د نیولو او خوړلو لپاره آسانه شي.
- اکثره خلک د نرمو غذاګانو پرځای کرپیدوونکي غذاګانې خوښوي. یا یې تازه وخورئ او یا ورته لږ بخار ورکړئ.

د خوړو لپاره څه اماده دي؟

لویان

- د ټینس بال په اندازه هر ډول میوه
- ۲/۱ قاب میده شوي میوه یا سبزي
- ۱ قاب خام شنه خواړه
- ۴/۱ قاب وچه میوه

ماشومان

- د خپل موټي په اندازه

جوس څکل په اندازه کړئ

- د جوس پر ځای تازه میوي ته ترجیح ورکړئ – هغه تولیدات نه چې د "ade"، "drink"یا "punch"نښه ولري. دغه د 5% یا کم جوس لروونکي وي.
- که جوس اخیستل غواړئ نو، 100% جوس واخلئ.
- د ماشوم لپاره د اوبو زیاتولو پوسیله د هغه په جوس کې بدلون راولي.

له ځان څخه ماډل جوړ کړئ

- په سپکو خوړو کې میوي او سبزیانې شاملې کړئ.
- په هر وخت ډوډی کې لږ تر لږه یو ډول سبزی شامله کړئ.

له کورنۍ سره د ډوډی وخت او ساتیری

- له کورنۍ سره د ډوډی خوړلو اهمیت ته په سپکه مو ګورئ، لږ تر لږه د ۱۵-۱۰ دقیقو لپاره یوځای کینئ.
- په پلانونو جوړولو او غذا تیارولو کې خپله کورنۍ مصروفه کړئ.
- له خپلې کورنۍ سره په ګډه د ساتیری یو لیست جوړ کړئ، د غیر- غذائي جایزو شاملول ترڅو ډیر ګران تمام نشي. په هغه ځای کې یې نصب کړئ چې ټوله کورنۍ یې لیدلی شي. مثالونه: د کور څخه بهر لوبې کول، د کورنیو لوبو شپه، د خوب څخه مخکې اضافي مطالعه.

Pashto Translation Date: September 2015