د روغو غاښونو لپاره خواړه

د خرڼداري راز

هغه تولیدت چې دا پکې شامل وي، ولټوئ XYLITOL. Xylitol یو طبیعي خوړه ماده ده، کوم چې په ژاولو او چاکلیټو جوړولو کې استعمالیږي او غاښونه، نه خرابوي. دا مواد په درملتونونو کې هم پیدا کیږي.

صحي خواړه غاښ کړئ

میوي

سبزیاني

مستي

شیدي

سلاد

حبوبات (لږ قند لروونکي)

بې بوري ژاوله چې Xylitol ولري

معتدل خواړه خوړل

مکمل غنم لروونکي پاسته

آلوګانو چپس

پریتزل

د مومپلیو کوچ

جوس (100% فیصده جوس په شمول)

وچه ډوډۍ او کرپندوکې

چاکلیټ لروونکي شیدي

Pashto Translation Date: September 2015

صحي خواړه

که بوډا یې او که ځوان، ظاهري روغتیا په ښه تغذیه کې پرته ده!

د روغې خولۍ لپاره کوم ویټامین ګټور دي؟

◊ **ویټامین D** په لبنیاتو کې پیدا کیږي او غاښونه او هډوکې پیاوړي کوي.

◊ **ویټامین B** د اوسپنې سره یو ځای په وچه ډوډۍ او حبوباتو کې پیدا کیږي او اورې تندروسته کوئ.

◊ **ویټامین C** په میوو کې پیدا کیږي او اورې تندروسته ساتئ.

غاښونه ولې خرابیږي؟

د غاښونو خرابیدل له مننګ (پلاک) څخه پیل کیږي. دا یوه سریښناکه ماده ده کومه چې له خوراک څخه وروسته ستاسو په غاښونو باندې پاتې کیږي.

مننګ د اوریو امراض پیدا کولی شي، ځکه چې اورې تخریش کوي، سرې کیږي او پرسیږي.

هر وار چې بوره لروونکي خواړه، خورئ د مکروبونو مننګ اسید تشکیلوي کوم چې د غاښونو په حمله کوي او د غاښونو پوښ کمزوري کوي.

په مننګ کې مکروبونه یو کس څخه بل کس د پیالو شکریکولو، خوراکي لوښو، او برسونو له لارې انتقالیږي.

خواړه او د غاښونو خرابیدل

کلک قندونه، جوهرداره ژاولې یا سریښناک خواړه لکه بوره یا جیلی، په خوله کې د زیات وخت لپاره پاتې کیږي او د غاښونو د خرابیدو خطر زیاتوي.

کلک یا خواړه شیان د خوراک په دوران کې بهتر دي په نسبت د دوه وخته خوړو په منځ کې.

خواړه مشروبات څکل، د 100% فیصده جوس په شمول، هم د غاښونو د خرابیدو خطر زیاتوي او باید محدود کړل شي.

په کومه اندازه جوس؟

تر ۶ میاشتو کم: جوس بلکل نه. د لږ لویو ماشومانو لپاره په ورځ کې ۴ ګرامه.

۶-۱ کلنی: ۶-۴ ګرامه په ورځ کې، خو د خاص مشروب په ډول نه

غټ ماشومان او لویان: ۱۲-۸ ګرامه یا دوه خوراکه په ورځ کې

ټوله میوه ته هر وخت ترجیح ورکول کیږي.

د امریکا د ماشومانو د اکاډیمی تجویزات یا پیشنهادات.

د غاښونو د خرابوالې د مخنیوي لارې

هغه اندازه خواړه مشروبات یا خواړه خواړه محدود کړئ چې تاسو یې په ټوله ورځ کې خورئ، په خاص ډول د دوه وخت ډوډي ترمنځ.

خوراک او څښاک په یو ځل ناسته کې د ټولې ورځې څکلو او خوړلو څخه بهتره دي. له زر زر خوراک څخه ډډه وکړئ.

د خوړو په منځ کې د خوږو مشروباتو پر ځای اوبه وڅکئ.

خپل غاښونه په فلورایډ لروونکي کریم باندې لږ تر لږه په ورځ کې دوه ځله ومینځئ.

خوراک په یو کرېندوکې یا دانه لروونکي غذا پای ته ورسوئ لکه د منې قاش، یا یوه ګازره ترڅو مو غاښونه پاک کړي.

په یاد وساتئ، کله چې راتلوونکې ځل سپک خواړه رااخلئ، نو داسې خواړه راواخلئ چې کمه بوره او شحم ولري. غاښونه او بدن به مو درڅخه مننه وکړئ!

که د کلې یا محل د اوبو سیستم مو په خپل ترکیب کې فلورایډ لري نو د خپلې نلکې اوبه وڅکئ.

Pashto Translation Date: September 2015