د ماشومانو او کورنیو لپاره صحتمند اعداد

نهه
ساعته خوب هره شپه

پنځه
ډوله میوي یا سبزیاني

پنځه
ډوله میوي یا سبزیاني

یو
ساعت یا زیات فزیکي کړنې

صفر
فیصد بوره لروونکي مشروبات

د دې 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/

د خوب له نړیوال بنیاد او د
95210ForHealth.com
له خوا وده ورکړل شوو موادو څخه لاسته راوړل شوي معلومات

آیا پوهیدئ؟

که ماشومان پوره خوب و نه کړئ نو په ښونځي کې پاتې راځي، له ملګرو سره سمې خبرې نشي کولې، او طبیعت یې

له میوو او سبزیجاتو څخه ډک پرهیز ویټامین او مینرالونه زیاتوي، کوم چې د ودې او پیاوړتیا او مصئونیت د تقویه کولو لپاره اړین بلل کیږي.

تلویزون او نور ایلیکترونکي وسایل د تحقیق، لوبو، او اجتماعی کړنو په مخ کې خنډ جوړیدلی شي، کوم چې د ماشومانو د ذهن پیاوړتیا لپاره خطرناک ثابتیدلی شي.

قدم وهل ستاسو د ماشوم د ذهن په پیاوړتیا کې مرسته کوي. په یوه کورنۍ کې هر شخص د روغ زړه، پیاوړو هډوکو، عضلاتو او ذهن لپاره فزیکي کړنو ته اړتیا لري.

سوډا، د بدن لپاره هیڅ ګټه نه لري او خوږه ډیره لري. د سوډا اکثره ډولونه کافین هم لري، چې ماشومان ورته اړتیا نه لري.

Pashto Translation Date: September 2015

نهه
ساعته خوب هره شپه

دوامداره اوسه

د ویده کیدو او پورته کیدو لپاره وخت معلوم کړه، حتی د رخصتیو په ورځ کې هم.

چاپیریال اثر کوي

ځان یقیني کړه چې د خوب خونه یخه، تیاره، او خاموشه ده.

د خوب لپاره ځان آرام کړه

خوب ته نیژدی وخت کې له خوړلو، څکلو، ورزش، یا د الیکترونیکي آلاتو له استعمال څخه ځان وساتئ. آرامه کارونه لکه مطالعه وکړئ.

پنځه
هره ورځ پنځه یا زیات ډوله میوي یا سبزیاني وخورئ

تازه، یخ وهلي، قطی بند، یا وچې

اصلی تیز پخیدوونکي غذاګانی

میوي او سبزیاني ومنیځئ او بیا یې توټه کړئ ترڅو د خوړلو لپاره اماده شي.

داسي ځای کی یې کیږدي چې لیدلي یې شئ

په میز باندي یو کاسه میوه ایښودل د میوي د خوړلو لپاره ښه په یادوونکي دی.

هغوی ته وښایاست چې دا څنګه کیږي

کله چې والدین په سپکو غذاګانو او دودی وختونو کې میوي او سبزیاني خوري، نو ماشومان یې هم خوري.

دوه
دوه یا لږ پرده لروونکي آلات کارول

په پرده لروونکو آلاتو کې تلویزون، کمپیوټرونه، موبایلونه، او لاسي ګیمونه شامل دي.

زیاته ناسته، لږ تندوستوالي

هر څومره چې ماشومان تلویزون ته زیات کیني، هغومره ډیر چانس شته چې وزن یې زیات شي.

انتخاب کوونکي اوسئ

له کتلو څخه مخکي انتخاب کړئ چې کوم پروګرامونه به ګورئ. تلویزون ټوله ورځ لړیدلي مه پریږدئ.

د ماشومانو لپاره بلکل نه

له دوه کلنی څخه د کم عمر لپاره هیڅ ډول پرده لروونکي آلاتو اجازه نشته. له ۵-۲ کلنی پوری له یو ساعت څخه زیات پرده لروونکي آلاتو اجازه نشته.

یو
یو ساعت یا زیات فزیکي کار

هره ورځ لوبې وکړئ، هر ډول، تر څو مو بدن او ذهن دواړه تندرست پاتی شي.

شرط وهم چې تاسو اوس هم قطي ماتولی شي

خپلو ماشومانو ته هغه لوبې وښایاست چې تاسو په کوچنیوالي کې کولي.

په هر موسم کې

له پړي جمپ وهل، توب بازی او د لوبو میدان ستاسو کورنی تندرسته ساتلی شي، که لمر وي یا باران.

ډالی هغه څه ده چې ورکړه زیاتوي

هغه شیان ډالی ورکړه چې فزیکي فعالیت زیاتوي.

صفر
صفر فیصد خواړه شوي مشروبات

خواړه مشروبات په ډنډ کې توي کړئ. اوبه او کم غوړ لروونکي

جوس څکل په اندازه کړئ

که څه هم جوس طبیعی خوړوالی لری، خو ډیر زیات کالوري لري او لږه ګټه. اوبه پکې ګډي کړئ.

لاسرسي ته یې نیژدی کیږدئ، یخ یې وساتئ

په یخچال کې د اوبو یو پټکی وساتئ. په هر وخت غذا کې اوبه څکئ.

بیرون په خورا ک کی

په ریستورانت کې اوبه انتخاب کړئ تر څو پیسې او کالوري دواړه خوندي پاتې شي. که خوړ مشروب مو وڅکه، نو دوباره یې مه ډکوئ.

Pashto Translation Date: September 2015