

پۆتینی خواردنی تەندروست و بە سوود بەم شیۆهیه دەبێت



خۇراک بەشىكى گىرنگە لە ژيان

چەندىن شىۋاز لە ئارادايە بۇ ئەۋەى خۇراكى باش و بەسۋود بخۆيت. ئاسانە مەۋف لاي و ابىت كە شىۋازى نانخواردنى ھەلەيە و پىۋىستە بە تەۋەتى رۆتېنەكانى خواردنى بگۆرپت گەر مەۋف ھەموو جۆرە ئامۆزگارپەك لە راگەياندەكان و خەلكى دەور و بەر دا بەھىند بگۆرپت.

ئەم نامىلكەيە لە سۆنگەى ئەو رېنمايانەۋە دانراۋە كە لە وولاتانى باكوردا بۇ خوار دەمەنى پەيرەۋى دەكرپت و بۇ زوربەى كەسپش دەست دەدات. ئەگەر تۇ نەخۇشپەكت ھەيە رەنگە لە لايەن چاۋدېرى تەندروستىھە پىۋىستت بە رېنمايى خۇراک بىت.

تۇ چى دەخۆيت؟

كلىلى رۆتېنپكى باشى خواردن برېتپە لە خواردنى خۇراكى تەندروست، بە قەبارەى مامناۋەندى و جۆراۋجۆر. لە رېنگاى خواردنى چەندىن جۆرى جياۋزى خۇراكەۋە ئاسانترە ئەو شتانەى جەستە پىۋىستى پىيانە بچنە لەشەۋە بۇ ئەۋەى تەندروستپەكى باشت ھەبىت. وئېنەكانى خوارەۋە نېشانى دەدەن كە چەند كەس لە ئېمە پىۋىست دەكات رۆتېنەكانى خواردنى بگۆرپت بۇ ئەۋەى زياتر خۇراكى تەندروست بخوات. دەكرپت گۆرانكارى بچووك جياۋزى گەۋرە بخولقېنى. رەنگە پەيوەندى بەۋەۋە ھەبىت كە مېۋە و سەۋزە زياتر بخۆيت يان لە جياتى گۆشتى سۋور زوو ماسى بخۆيت.

زىادىكە

سەۋزە
پاقلەسەنى
مېۋە و بەس
ماسى و ناۋملى

فستق و تۇو

بە

بەس ھەمى دانەۋىلە بابەتى
زېر/كەپەكار و نەسەس
رۆنى رووك بابەتى
زەبىت، زەبىتى خواردن

بەس ھەمەكانى شېر كەم چەور

بېگۆرە

بەس ھەمى دانەۋىلە بابەتى
ئاردى سېى/بېزراۋە
رۆنەكەس، كەسە بابەتى
چەورپى خواردن

دەريابى

بەس ھەمەكانى شېر چەور

سەۋرەدارپەكە

بەس ھەمى گۆشت
گۆشتى سۋور
خواردەۋە شەكردار
و شەكرتېكاراۋ

خۆئ
نەلكەۋول



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt

Alkohol

کهی خواردن دهخویت؟

خواردنی بهرچایی، نیوهرؤ وه نیواران ههروهها نیوانه ژمه بهشپوهیهک که کاتهکانی دیار بیتت یارمهتی دهدات و ریکوپیتکیهک دهخاته ههستی تیربوونهوه و مروّف خوی بهدور دهگریت له دلّیدان بو خواردنی نهخوازاراو. تهناهت ئهو کهسانهش که پیوستیان بهومیه کیشیان زیاد بکات رینمایی دهکرتین که به ریکوپیتکی ژمه خواردنهکانیان بخون.

خواردنی بهرچایی ههموو رۆژیک له باری ئاساییدا واتای ئهوه دهگهیهنیت که ژمه خواردنهکانی تریش ریکوپیتکیان تیدهکهویت.

توچون خواردن دهخویت؟

زورخوری و کهمخوری ههردوکیان گیروگرفتی تهندروستی دروست دهکمن. جهستهی مروّف به رادهیهکی مامناوهندی پیوستی به خواردن دهبیت.



مۆدیلی قاپهکه نیشانی دهدات چون مروّف به شیوازیکی ساده دهتوانیت هاوتاییهک راگریت له نیوان جوهره جیاوازمکانی خواردندا کاتیک مروّف ژمهخواردنیک ئاماده دهکات. مهرج نیه خواردنهکه جیاکرتیهوه و مک ئهوهی له وینهکهدا دهیبینیت بهلکو بو ههموو جوهره خواردنیک دهس دهدات، وهک: شوربا، شله، سهندویج (سمورگوس) یان زه لاته. ئهگهر خوزیاریت کیشت دابهزیت، دهتوانیت ریزهه سوزه زیاتر بکهیت وه له بهشهکانی تر کهمتر کهیتهوه.

ئهگهر زور راهینانی جهستهیی بکهیت یان بنهویت کیشت زیاد بکات دهتوانیت زیاتر کاربوهایدرهیت بخویت و لهوانهشه پیوستکات چهوری زیاتر بکهیته خواردنهکانتهوه یان پاش خواردن ئیشی ههوبر بخویت.

لیره دهتوانیت نامۆژگاری و پشتگیری بهدهست بهینیت

یهکهمین ههنگاوی گرنگ رووهو گزرانکاری له رۆتینهکانی خوراکدا بیک دیت لهوهی هوشیاریت ههینیت لهسهه ئهوهی مرۆف چی وه چۆن نان بخوات یان نهخوات.
ئایا لهبهه ئهوهیه چونکه دلتهنگی، ماندوویت، دلشادی، ئازارت ههیه یان بیتاقهتیت؟ ئهگهه تو پیوستیت به نامۆژگاری، پشتگیری یان زانیاری ههیه بو گۆرینی رۆتینهکانی خواردنت، بروانه ئهه لینهکی خوارهوه.

بنکهی تهنروستی خۆت **Din vårdcentral**

www.vgregion.se

گایدی چاودیری تهنروستی – **Vårdguiden 1177**

نامۆژگار یکردن دهربارهی نهخۆشی **sjukvårdsrådgivning**

www.1177.se

دهزگای بالای خواردهمهنی **Livsmedelsverket**

www.slv.se

دهکریت مهترسی تووشبون به نهخۆشیی دل و رهگی خوین به ریژی 30 - 50 %
کهمهکریتهوه ئهگهه مرۆف زۆر میوه و سهوزه، ماسی، نانی زهر (کهپهکار)،
بخوات ههروههها چهوری باش ههلبژیریت و زۆر مهی نهخواتهوه.

دهکریت ریگری له نزیکهه سی یهکی حالتهی شیرپههجه بکریت به ههلبژاردنی
رۆتینی باشی خواردن، ئههجامدانی چالاکی وهرزشی و راگرتنی کیش به ئاسایی.