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/

جوس څکل په اندازه کړئ

- د جوس تولیدات چې د "ade-"، "drink" یا "punch" نښه ولري د 5% یا کم جوس لروونکي وي. د دغو جوسونو او سوډا ترمنځ یواځې توپیر د ویټامین C شتون دی.
- همیشه هڅه کوئ چې د جوس پر ځای د میوې څخه ګټه پورته کړئ.
- که جوس اخیستل غواړئ نو، 100% جوس واخلئ.
- د جوس ورځنې استعمال باید په لاندې اندازه وي:
  - ۶-۴ ګرامه د ۶-۱ کالو ماشومانو لپاره
  - ۱۲-۸ ګرامه د ۱۸-۷ کالو ماشومانو لپاره
  - له ۶ میاشتو څخه کم عمر لروونکي ماشوم ته باید جوس ور نکړل شي
- د ماشوم لپاره د اوبو زیاتولو پوسیله د هغه په جوس کې بدلون راولي.
- د جوسو پرځای یو ګیلاس اوبه یا د کموغوړیو شیدې پیشنهاد کړئ.

Pashto Translation Date: September 2015

آیا پوهیدئ؟

سوډا، د بدن لپاره هیڅ ګټه نه لري او خوږه ډیره لري. یواځې نهه ګرامه سوډا له ۱۵۰-۱۱۰ بې فایدې کالورۍ لري. د سوډا اکثره ډولونه کافین هم لري، چې ماشومان ورته اړتیا نه لري.

انرژي لرونکي مشروبات د سپورت لپاره ندي او باید د ورزش په وخت کې د اوبو پرځای استعمال نه شي.

اوبه د بدن لپاره د تیلو په شان دي:

- اوبه د فعالو او تکړه خلکو لپاره تر ټولو غوره غذا ده.
- اوبه د ماشوم د بدن ٪۸۰-۷۰ برخه تشکیلوي.
- کله چې تاسو ورزش کوئ، خوله کیږي، او چې خولې شئ نو اوبه او مینرالونه له لاسه ورکوئ – نو اړینه ده چې مصرف شوي اوبه بیرته واخلئ.
- اوبه د تندې ماتولو اول نمبر ماتوونکي دي!

خواږه مشروبات کم څکئ

اوبه

لاسرسی ته یې نیژدې کیږدئ، یخې یې وساتئ:

- بوتل لرونکې اوبه وساتئ یا د اوبو بوتل په لاس کې.
- یو تازه لیمبو، سنتره یا نارنج اوبو ته یو ډول طبیعی خوند وربښي.
- یو پټکی له اوبو څخه ډک او په یخچال کې یې کیږدئ.
- هرکله چې تږي شوئ اوبه وڅکئ. دا تر ټولو غوره انتخاب دی.
- خواږه - لرونکي مشروبات په قراره کم کړئ.
- د نورو خوږو لکه جوس یا سپورټی مشروباتو پر ځای، سوډا په اوبو بدله کړئ.

له ځان څخه ماډل جوړ کړئ

- د سوډا پرځای یو ګیلاس اوبه راواخلئ.
- کاربون لرونکي مشروبات له ډیرو کمو جوسو سره یوځای کړئ.

د بوره لرونکو مشروباتو پرځای د کمو غوړیو شیدو ته ترجیح ورکړئ

د لبنیاتو د ملی ټولنې پر اساس:

- د ۸-۴ کالو پورې ماشومان باید هره ورځ ۳ اته-ګرامه، ګیلاسه شیدې یا نور لبنیات مصرف کړئ.
- د ۸-۹ کالو پورې ماشومان باید هره ورځ ۴,۵ اته-ګرامه، ګیلاسه شیدې یا نور لبنیات مصرف کړئ.

داسې توصیه کیږي چې له دوه کاله څخه زیات عمر لرونکي ماشومان باید د کمو غوړیو شیدې مصرف کړي. له خالصو شیدو څخه کمو غوړیو لرونکو شیدو ته بدلون په قراره راولئ

له کم غوړیو لرونکو شیدو، یخ او د خپلې خوښې له خبوباتو څخه میلک شیک یا جوس جوړ ککړئ

Pashto Translation Date: September 2015