



سم خواره د سرپ يا ليډ د مسموميت پر وړاندي د مبارزې سره مرسته کوي

سرپ يا ليډ بدن ته دا فکر ورکوي چې گڼي دا اوسپنه، کلسيم يا زنک دی. صحي خواره کولای شي په بدن کې د سرپو د پاتې کېدو مخنيوي کې مرسته وکړي.

اجازه مه ورکوی چې ماشوم مو ټوله ورځ خالي نس تیره کړي!



- پنځه اساسي خوراكي گروپونه
- ډوډی، حبوبات او غلي داني
- سبزیجات
- میوه
- د شیدو او شیدو محصولات
- غوښه، چرگ، کب، مغزیات او لوبیا

هغه خواره چې په پراخه کچه کلسیم لري



- شیدي
- مستي
- پنیر (د سپکو خورو لپاره، په پخلي کې لکه مکروني او پنیر، پیزا، سورسک يا پياڅه، سبزیجات)
- د شیدو څخه جوړ شوي خواره (فیريني، سوپ، آيس کریم، کاسټرد)
- په غورو يا مرتبانه کې ساتل شوی سالمون کب (د هډوکو سره)
- شنه سبزیجات (کره، زرغون کره، گوپي يا کلپي)

هغه خواره چې ډېر زنک لري



- چرگ يا پیل مرغ
- بي چربي غوښه
- کب
- شیدي او پنیر
- صدف، سمندري صدف، تی لرونکی صدف، چنگاښ
- وچه لوبیا او عدس
- هکی

DPH CT

سرپ

مسمومېدلو

مخنيوي

پروگرام

*

DPH CT

(د کونډیټیکټ د عامي روغتیا خانګه)

معلوماتي پاڼه



هغه خواره چې ډېره اوسپنه لري

- بي چربي توره غوښه، چرگ، پيل مرغ او کب
- په اوسپنه قوي شوي گرم او ساره حبوبات
- صدف، سمندري صدف يا تي لرونکي صدف (د مکروني سوپ يا ساس جوړولو لپاره مرتبانه وکاروئ)
- تېزي زرغوني پاني لرونکي سبزيجات
- وچه لوبيا، نيم پله لوبيا او د لوبيا نور ډولونه (پينټو، سره لوبيا، سمندري لوبيا، نخود)
- هگي
- وچه ميوه

اوسپنه په سبزيجاتو، حبوباتو، لوبيا، مغز لرونکو حبوباتو او هگيو کې موندل کېږي، کله چې د ورته خوړو سره په لوره کچه ویتامين سي وخورل شي، دا د بدن لپاره ډېره گټور خواره وي. نارنج، انگورو، مخکني توت، کانتالوپ خټکي، شنه مرچ، کرم، گوپي او کچالو هغه خواره دي چې په لوره کچه ویتامين سي لري.

روغتیايي لارښوونې:

- خواره په غوړو کې مه سره کوئ. خواره کباب کړئ يا بي و ايشوئ.
- هڅه وکړئ هغه خواره ونه خوړئ چې ډېر غوړ ولري. کله چې تاسو غوړ لرونکي خواره خوړئ، نو په لږ اندازه يې وخورئ.
- ویتامين سي ستاسو د بدن سره د اوسپني په جذبولو کې مرسته کوي.
- له 2 کالو څخه کم عمر لرونکي ماشومان وروسته له دې چې دوی پوډري شيدې يا د مور شيدې نه څښي، بايد بشپړي غوړ لرونکي شيدې وڅښي. ډيری 2 کلن ماشومان او لويان کولای شي د لږ غوړ لرونکي شيدې وڅښي. هغه ماشومان چې د شيدو سره حساسيت لري کولای شي د خپل کلسيم د پوره کولو لپاره توفو، د شنو پانو لرونکي سبزيجات، ساردين، يا په مرتبانه کې ساتل شوي سالمون کبان وخوري.
- کوچني ماشومان د لويانو يا غټانو په پرتله لږو خوړو ته اړتيا لري. ډير فعال خلک د هرو 5 خوراكي گروپونو څخه په لوی شمير خوړو ته اړتيا لري.



Connecticut د مسموميت د مخنيوي پروگرام

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead