



# د تغذیې شپږ لارښوونې

دغه لارښوونې په خپل غذايي رژیم کې تعقیب کړئ

1

هره ورځ متفاوت خواړه وخورئ؛ چې په دې کې مېوه، سبزیجات، غوښه، لبنیات، او حبوبات شاملېږي.



2

هره ورځ 5 ځله مېوه او سبزیجات وخورئ ترڅو د قلبي ناروغیو، عصبي حملې او سرطان په څېر د ناروغیو د خطر په کمېدو کې مرسته وکړئ



3

نازکه غوښه، چرک، کب، هګۍ، او لبنی محصولات وخورئ



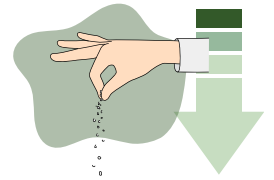
4

په خپل غذايي رژیم کې د بورې استفاده کمه کړئ او له خوړو او کاربونېټ شویو څښاک توکو څخه ډډه وکړئ



5

لږ مالګه وکاروئ او لږ غوړ لرونکي او په لوړه کچه پروسېس شوي خواړه وخورئ



6

د جوس، سوډا او نورو خوړو څښاکونو پر ځای اوبه ډیرې وڅښئ

