



اختيار الفواكه

حدد الاختيار الذي لا توجد فيه سكر مضاف

تساعد الفواكه على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



ميوه غوره كړئ

پرته د شکر اضافہ کولو اختیارونه غوره کړئ

ميوه کولی شي تاسوسره د زړه ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر ناروغی او ځینې سرطانونه سره مرسته وکړي



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



أختيار الخضراوات

حدد الأختيار الذي لاتوجد فيه ملح مضاف أو صلصة مضافة.

تساعد الخضراوات على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



سبزيجات غوره كيرئ

پرته د مالکي يا چتنیاضافه کولو اختیارونه غوره کيرئ



سبزيجات کولی شي ستاسو د زره ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر ناروغی او ځینې سرطانونه په کمولو کې مرسته وکړي



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اکتستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندي شوي



اختيار الحبوب الكاملة

أبحث عن الحبوب الكاملة 100% على اللاصق وكذلك في قائمة المحتويات.



تعتبر الحبوب الكاملة مصدر جيد للألياف التي تساعد في تقليل مخاطر أمراض القلب وأنواع الجلطات والنوع الثاني من مرض السكر.



تول حبوبات غوره كرى

په لیبل کې د 100% بشپړ غلي لپاره او د لومړي اجزا په توګه وګورئ



تول حبوبات يوه ښه سرچينه د فايبر ده

کوم چې کولى شي ستاسو د زړه د ناروغۍ خطر ، سټروک اودوهم ډول د شکر ناروغۍ کم کړی



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اڪستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نېبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



أختيار منتجات ألبان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب واللبن (الخاثر أو الروبة) والأجبان نوع (كاتج جيز).



توفر منتجات الألبان قليلة الدسم كمية أكبر من عنصر الكالسيوم وفيتامين دي مقارنة ب الحليب الكامل الدسم مع دسم أقل.



د تيت غور لبنياتو غوره كول

كم غور شدى 1% شدى، مستبى او يا هم كورنى پنير ته وگورئ



د تيت غور لبنياتو هغومره كلسيم او ويتامين دي لرى لکه ٲول شدى (نورمال شدى) د لير غور سره



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اڪستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايى ٲوكى د نيبراسكا ٲوسيع لخوا ٲاسو ته وړاندى شوي



أختيار لحم العجل أو اللحم البقري قليل الشحم

أبحث عن لحم العجل أو اللحم البقري التي تكون فيها نسبة اللحم 90% أو أكثر.



تعتبر لحوم العجل أو اللحم البقري مصدرا ممتازا للبروتين والحديد ومادة الزنك وفيتامين بي. وتقوم بتقليل



د غويي تيت غور غوبه غوره كرى

تر 90% تيت غور غويي غوبه يا لور ته وگورث



د غويي تيت غور غوبه د پروتين، اوسپنه، جست او بى ویتامينونه، يوه غوره سرچينه ده او دا ستاسو سره مرسته کوي چي تاسو بدن لږ غور او کوليسټرول



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكلستشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندى شوي



اختيار اللحم قليلة الشحوم

الدجاج أختيار عظيم!

تحتوي لحوم الدجاج على نسبة عالية من البروتين وفيتامين بي والقليل من الدهون المهدرجة.



تیت غورغوشه غوره كړئ

چرگ یو شه انتخاب دی

چرگ په زیاته اندازه پروتین ویتامین B لري او غور په کم دی



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندي شوي



أختيار الماء

الأرتواء من الظماً.

أختر المياہ التي لاتحتوي على أضافات من السكر
والمطيبات والسعرات الحرارية.



اوبه غوره كړئ

خپل تنده پرې كړئ

هغه اوبه غوره كړئ چې په كی
شكر، خوند او كالوري اضافہ
شوی نه وی



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندي شوي



أختيار الخضراوات

تعتبر الخضراوات ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة صحية وجيدة لك عندما تختار الانواع التي لاتحتوي على صلصة مضافة.



سبزیجات غوره كړئ

تازه، منجمد یا کنسرو شوی ... دا ټول تاسو لپاره ښه دي کله چې تاسو د چټنی نه پرته اختیار غوره کړئ



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي

أختيار الحبوب الكاملة

يجب أن تكون الحبوب الكاملة في بداية قائمة المحتويات في الخبز وحبوب السريال وخبز الذرة (التورتيللا) والرز (التمن) والمعكرونة.



تول حبوبات غوره كرى

تول حبوبات بايد ستاسود اجزاود لست

په سر كى راشى كه ستاسو ډوډى، سيريال، تورتيه، وريجي او مكرونى اخلى



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



أختيار الفواكه



تعتبر الفواكه ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة كلها صحية وجيدة لك ان قمت باختيار الانواع التي لاتحتوي على اضافات من السكر.



ميوه غوره كړئ



تازه، منجمد يا کنسرو شوی ... دا ټول تاسو لپاره ښه دي کله چې تاسو د شکر نه پرته اختيار غوره کړئ



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اڪستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي ټوكي د نيبراسكا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي

أختيار البروتين الخالي من الدهون



أبحث عن اللحم الخالي من الدهون والسّمك الطازج والسّمك المعلب في الماء والبيض والبقوليات الجافة والمكسرات والبذور.



تيت غور پروتين غوره كرى



تيت غور غوبى وپلتي ، تازه كب، كنسروشوى كب ، هگى، وچ لوبيا، حبوبات، تخمونه (دانى)



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



اختيار الماء

قم باختيار المياه التي لا تحتوي على اضافات من السكر
والمطيبات والسعرات الحرارية.



اوبه غوره كړئ

هغه اوبه غوره كړئ چې په كى
شكر، خوند او كالوري اضافه
شوى نه وى



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.
د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



اختيار منتجات البان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب والأجبان قليلة الدسم واللبن (روبة أو خاثر).



د تيت غور لبنياتو غورة كول

كم غور شدى يا 1% شدى، تيت غور پنير مستي ته وگورئ



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي