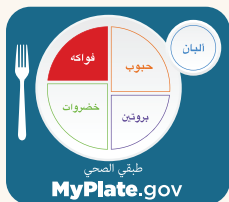




# اختيار الفواكه

حدد الاختيار الذي لاتوجد فيه سكر مضاف

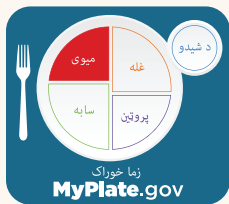
تساعد الفواكه على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



# ميوه غوره كړئ

پرته د شکر اضافه 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 اكلتشن. 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.

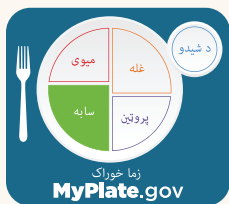
تساعد الخضراوات على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



# سبزیجات غوره كړئ

پرته د مالګې یا چټنۍ اضافه کولو اختیارونه غوره کړئ

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

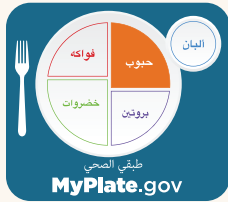


ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



# اختيار الحبوب الكاملة

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

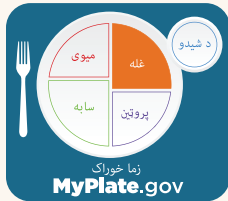


تعتبر الحبوب الكاملة مصدر جيد للألياف التي تساعد في تقليل مخاطر أمراض القلب وأنواع الجلطات والنوع الثاني من مرض السكر.



# تول حبوبات غوره كړئ

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



تول حبوبات یوه ښه سرچینه د فایبر ده

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



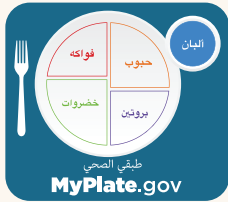
ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

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 (الخائر أو الروبة) والأجبان نوع (كاتج جيز).

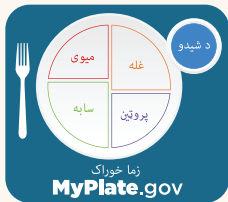


توفر منتجات الألبان قليلة الدسم كمية أكبر من عنصر الكالسيوم وفيتامين دي مقارنة ب الحليب الكامل الدسم مع دسم أقل.



# د تيت غور لبنياتو غوره كول

كم غور شدى 1% شدى، مستي او يا هم كورنى پنير ته وگورث



د تيت غور لبنياتو هغومره كلسيم او ويتامين دي لري

لكه تول شدى (نورمال شدى) د لير غور سره

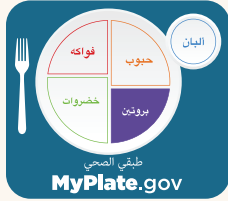


ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكلستشن. د شواهدو پر بنسنت روغتيايي توكي د نبراسكا توسيع لخوا تاسو ته وړاندى شوي



# أختيار لحم العجل أو اللحم البقري قليل الشحم

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

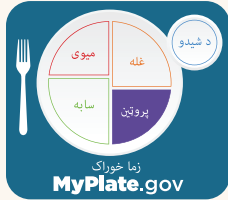


تعتبر لحوم العجل أو اللحم البقري مصدرا ممتازا للبروتين والحديد ومادة الزنك وفيتامين بي. وتقوم بتقليل



# د غويي تيت غور غوبه غوره كيرئ

تر 90% تيت غور غويي غوبه يا لور ته وكورئ



د غويي تيت غور غوبه د پروتين، اوسپنه، جست او بي ويطامينونه، يوه غوره سرچينه ده او دا ستاسو سره مرسته كويي چي تاسوبدن لږ غور او كوليسترول



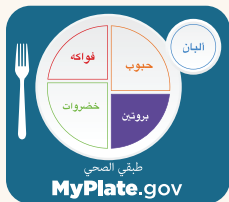
ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندي شوي



# اختيار اللحوم قليلة الشحوم

الدجاج أختيار عظيم!

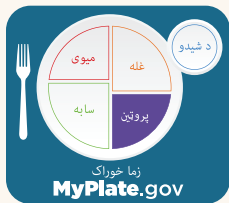
تحتوي لحوم الدجاج على نسبة عالية من البروتين وفيتامين بي والقليل من الدهون المهدرجة.



# تیت غورغوشه غوره کرئ

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 اكلتشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی 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 چي 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 نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی 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

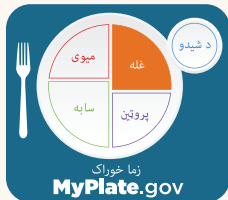
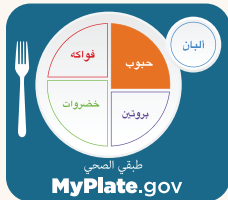
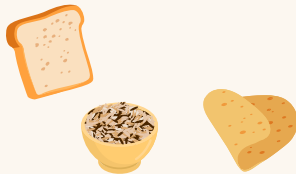


ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.  
د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



# 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 كړئ

تول حبوبات بايد ستاسود اجزاود لست

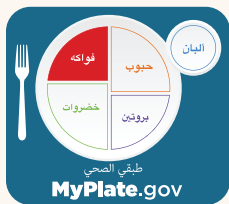
په سر کی راشی که ستاسو ډوډی، سیريال، ،تورتيه، وریجې او مکرونی اخلی



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



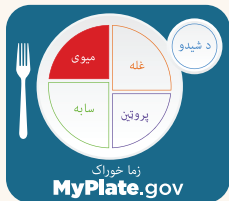
# أختيار الفواكه



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

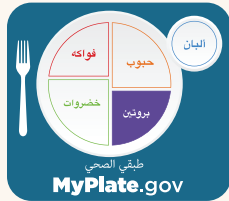


ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي

# أختيار البروتين الخالي من الدهون

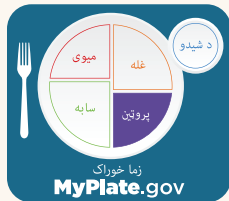


أبحث عن اللحم الخالي من الدهون والسّمك الطازج والسّمك المعلّب في الماء والبيض والبقوليات الجافة والمكسرات والبذور.



# تیت غور پروتین غوره کرئ

تیت غور غوبی وپلٹی، تازہ کب، کنسروشوی کب، هگی، وچ لوبیا، حبوبات، تخمونه (دانئ)



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



# اختيار الماء

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



# اوبه غوره كړئ

هغه اوبه غوره كړئ چي په كى شكر، خوند او كالوري اضافه شوى نه وي

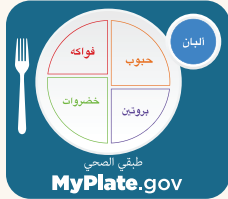


ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



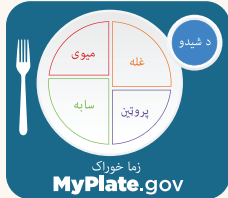
# اختيار منتجات البان قليلة الدسم

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 نيراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنست روغتيايي توکی د نيراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي