

ژيان كردنى تهنډروست

بۆ ئەوهى تهنډروست بى
دهتوانى چى بكهى





ژیان کردنی
تهندروست واته تو
دنیای لهوهی که
لاشه و میشکت له
بارودوخیکی باشدا
دههیلپهوه.

خواردنی خوراکي
هاوسهنگ
یارمهتیت دهدات
که نهوپهپری
تهندروست بی.

تو پیوستت به پری
دروست له خوراکي
جیاواز ههیه.
پیوستتیت به
خوراکي نیشاستهیی،
میوه و سهوزه،
پروتین، شیرمهنی
و چهوری ههیه.

نهوهی که تو
پیوستته بهنده
بهوهی چهنده
راهینان دهکەیت،
نهگەر نهخوشیت
یان، بو نمونه، بو
نافرەتان نهگەر
سکیریت یان نا.



خواردنهوهی ئاوی پیوست
زور گرنه. ههموو خهک
پیوسته ئاوی پاک بخونهوه.



راهینان کردن زور گرنه. یارمهتیت دهدات له
رووی جهستهیی و دهروونیهوه بههیزتر بیت.

کوتان ریگره له تووشبوون به نهخوشی.
دهبیت قسه لهگهڵ پزیشکه گشتیهکەت
بکهی سهبارەت بهو کوتانهی که
لهوانهیه پیوستتیت پینان بیت.



بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەمانە بکە

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



بەرھەم ھینراوہ لەلایەن

