پێویسته من چی

بۆبه ده ست هێنا نی ئەم خەڵاته کارەکەت هەڵ دەسه نگێنرێت بەرامبه ر
پێوەری دیاری کراو لەسەر
بناغەی هاوسەنگی خواردنی رۆژانه ی ته ندروست وەک کەمترین رێژەی
چەوری وخوێی تیادابێت، وه
به شێوەیەکی بەرفراوان میوه و سەوزەوات لەبه ردەستدابێت ،خواردنی
سەرەکی پێکهاتەی کاربۆهیدراتی تیدابێت وه
هەروەها کارەکەت هەڵ دەسەنگێنرێت بەبوونی فرۆشیاری گونجاو
برەوپێدان و هه ڵبژاردنی خواردنی تەندروست تر

من چۆن بەشداربب‌م

ئه گه ر تۆ ئارەزووت لێ یەخەڵاتی هەڵبژاردەی تەندروست بەدەست بهێنت،
وه بەشێوەیەکی بەرفراوان
پابەندبیت بەیاسای پاک و خاوێنی خواردنەوه بۆ نمو نه رێژەی نمرەی (٣)
(٤) (٥) وەربگریت بەپێی
پەیرەوی نمرەی پاک و خاوێنی خواردن

په یوه ندی بکه

Allyson Jones
Health Improvement Team
تیمی با شتر کردنی ته ندروستی
Public Protection
پاراستنی خه ڵکی
Tel: 029 2087 1842تیل
E-mail :Alljones@cardiff .gov .uk ئیمه یڵ

Healthy Options Award

Want to make a difference?

خەڵاتی هەڵبژێردراوی تەندروستی

ئایا تۆ دەتەوێت گۆڕانکاری دروست بکەیت ؟

CARDIFF
CAERDYDD

Cardiff Caerdydd
Healthy City Healthy Capital
Dinas Iach Prifddinas Iach

کێ دەتوانێت داوابکات؟

ئەم خەڵاتە کراوە یە بۆ هەموو ئەو جۆرە جێگایانەی کە خواردە مە نی تیایدا ئا ما دە دەکرێت بۆ خەڵکانی گشتی. ئەم جێگایانە پێویستە بۆ تە ندروستی خەڵکی پەیڕەوبن بەیاساکانی خاوێنی خواردنەوە بۆ نمونە بۆئەوەی ڕێژەی نمرەی (٣)(٤)وە(٥) وەربگریت بەپێی پەیرە وی نمرە ی پاک و خاوێنی.

کێ ئەم خەڵات بەخشینە بەڕێوە دەبات؟

خە ڵا تە کە هە ڵدە سە نگێنرێت و بە رێوە دە چێت لە لایە ن شارە وانی کاردیف ،تیمی باشتکرندنی تە ندروستی.

چی بۆ من تێد ایە ؟

خەڵاتی هەڵبژێردراوی تەندروستی باشە بۆ تۆ

بۆ کارەکەت

بۆ مامیڵەکانت

تۆ دەتوانیت بەشدارییەکی کاریگەربکەیت بۆ باش کردنی تە ندروستی(جۆری)خۆراکی ڕۆژانەی مامێلەکانت بەدابینکردنی خواردنی نایاب و تەندروست.
ئە گەرئەم خەڵاتە بەدەست بهێنت لەناو خەڵکدا دەناسرێت ناوبانگی باش بە دەست دەهێنیت و وێنەیەکی باش پیشان دەدەیت لەلای مامێڵەکانت لەبەرئەوەی داواکاری بۆ خواردنی تەندروست زیا د دەکات.

ئەمە چیە ؟

خواردنی دەرەوە بە شێوەیەکی بە رچاو ڕۆڵێکی گرنگ لە ژیانمندا دە بینێت،سێیە کی ئە و پارەیەیی خە رجدە کرێت بۆ خواردن و خواردنە وە لە وێلز بۆ خواردنە لە دە رە وە ی ماڵە وە،لە گە ڵ ئە وە ی خە ڵکی بە بە ردە وامی بە دوای خواردنی تە ندروستدان

خە ڵاتی هەڵبژێر دراوی تە ندروستی دانراوە بۆ مەبەستی پاداشتی خواردنگە کان لە وێڵزدا بۆ ئەوەی بتوانن

هەڵبژاردە ی خواردنی تە ندروست بۆ مامێڵە کانیان ئا مادە بکە ن کاتێک خواردنی دەرەوە دەخۆن

ئە م خە ڵاتە لە سێ ئاستدایە :بڕۆنزی ،زیوی ،ئاڵتونی، لۆگۆی سیمبووڵەکەی لەشێوەی سێوێکە کە

دوو دڵی تیا یە

ئامانجەکان چین ؟

ئامانجی ئەم خە ڵاتە ئە وە یە بۆ هاندانی خواردنگە و چێشتخا نەکانە بە دابینکردنی خواردنی تە ندروست تر بۆ
مامێڵە کانیان ، لە ڕێگای بە کار هێنانی پەیڕەوی تە ندروستتری خۆراکسازی، زیاد کردنی ڕێژەی میوەو سە وزەوات
لە گە ڵ نیشاستە ی کاربۆ هیدراتی ،هە روەها کە م کردنە وە ی چە وری بە تایبە تی خواردنی پڕ لە چە وری وشە کرو خوێ،
هەروەها ئامادەکاری خواردنی تەندروست بۆ منداڵان ،خەڵات بۆ کارمەند ە ڕاهێنراوە کان وبڵاوکردنەوە و ڕیکلام کردنی هەڵبژاردەی تەندروست تر

بۆچی گرنگە؟

تۆ دە توانی تە نها تێبینی تە لە فزیۆن و ڕۆژنامە کان بکە یت و دە بینیت،
جۆری خواردن و پە یوە ندی بوونی بە نە خۆشیە وە و زیاد بوونی دڵەڕاوکێ لە جۆ ری خواردن و
پەیوەندی بوونی بە نە خۆ شیە وە ، زیاتر نیوە ی ئێمە لە وێڵز توو شی کێشە ی قە ڵە وی بووین،.
چۆ نیە تی خواردن ڕۆڵێکی سەرەکی دە بینێت لە نەخۆشی دڵ و هە ندێ جۆری شێرپەنجەدا ، زیا تر لە
چواریەکی مردن لە وێڵز دا پە یوە ندی بە خواردنە وە هە یە ،خواردنگە کان دە توانن گۆ ڕانکاری مە زن
دروست بکە ن لە تە ندروستی و ژیا نی هاونیشتیما نیاندا