







# Better Nutrition for Mature Adults

هێترین خاڕنا بۆ مەروەتەکان پێگە هەستە .

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

١- ٦-٨ چاڵێن ئاقەتی قە حۆرە هەمە ڕۆژێک .

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

٢- وان خاڕنا بۆ ئە مەتەنێ کەلسیۆم تێدایە وە کەسێ مایەت و پە ئێرە مایە و هەندێ کەس کەلسیۆم مەروەتە وە کەسێ یرکۆلێ . کەلسیۆم گە لە ک پێتەقییە بۆ هەستیگا .

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

٣- ویتامین (A) و ویتامین (C) گە لە ک هەمە تەخاڕنا فێتە و کەس کەلسیۆم وە کەسێ گۆرە و پێرە تە خاڵ . ویتامین (A) گۆرگە ئورچاکی و پێتەقییە . ویتامین (C) با شە بۆ لیفا دێرێت ئێبەتێ کۆرێبێت .

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

٤- وان خاڕنا بۆ ئە مەتەنێ ئە هەمە تێدایە و ئاقەتە ددە دەروونی . ئە هەمە گە لە ک هەمە تەگۆرێتێ سۆمە و مەریشک و مایە و پێتەقییە .

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

٥- گۆست و مایە و مەریشک ئێبە کەسێ رە رە بە ئێلخا خاڕنا ئە هەمە تە دێرێت بکە ئەمێ ئێبەتێ ئێلخا . ئێلخا هەمە تەت کەت بۆ وێبێنا پێرێنا ئێبەتێ وە خەت .

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

٦- بەرە وام بە مە ر پە رووردا ئە ئەمێ خۆم . پە رووردا ئە ئەمێ ئێرە مەل با شەتێرە چۆنێک . فیتامین (D) هێتەت .

Kurdish Language: Bahdiny, or Bahdinani, Dialect  
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542





# Better Health for Mother and Baby

تە ندروستیی باش بوو دەیک و بچیک

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

۱- دیرکە قە ئر قە خارین کینای و قە خارین کافین تیدایت وەکی قە هئی و ساری.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

۲- وان خارنا بوو ئە ئن کالسیوم تیدایە هە مە پوژری. وەکی شیر و پە نیر و مایەت و ما مە. و هەندک کە سکا تیب سورتە.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

۳- بگو ۲ بە ۳ کۆ ئسی و ما مە و هینکا و با ولین تەر هە مە پوژری ژ بەر پیرۆئیی.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

۴- بکیمە تە پیدقیەت ۵ بە هەر ژ فیتای و کە سکا تیب بگو هە روو هە تا وە رگبیری خیا مینت تە پیدقیەت. بگو هەندک عوز و سیریا ل سە حاریا و سیف وەکی دانە ک سە ک نیغرو. و هە روو سا کتیرە کئی لگەل فزایی و بیکولی و زلاتە لگەل سیف.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

۵- بگو ۶ هە تا ۱۱ بە هری بگو ژ خارین کە نەکی کە لە ک پیدقیەت بوو تە ندور مە و ناقەت. کە ئمەش وەکی نا ئی کە نەکی ویر نەبێ قە هەو ئی.

6. See your doctor early in your pregnancy.

۶- بەرە دانا دختوری فوکیە لواختی دور کبایندا (الکل).

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

۷- ئا کە هەداریە کۆ کیشا تە (وەزن) ئی تە کە مام بەت و یا نەبێت لواختی دور کبایندا (الکل) ئە قە ئی دێت تە ۲۵-۳۵ پاوون. بنمازە یارە ئی دختوری فو.





# Good Food for Kids

خارنن یا ئه بیجکا

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

١- کالسیوم پێتقییه بوو بهێژ کرنا هه ستیکا . وهه به لسیری و ماهه و ماهه و ههنگ که ستانن  
هر و نهت .

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

٢- ئه بن هاری عاریا دهرونی دکت بوو نامه ناک . وهه به لانی کونکت موورو و ریشک و ماهه و  
یاملین هسک .

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

٣- کیزه و سپیناغ و قهقه و که به کانه که له ک قهقه (A) و قهقه (C) ناکا هه به . قهقه (A) یا ئه  
بوو چاف بوون و چه رهت مروهت . و قهقه (C) یا ئه بوو لیک قایم کرنن و دیرت نکت ز کون بیک .

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

٤- نامه ک گرنگه وهه به لانی و پرنهت و سربالی و نه عربت .

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

٥- ژیکه خارتین بهک وه که قهقه و که کانه و چورین شیر و بنقا که ئه خارتین هه که ندرهینه  
و یا ئه بوو ددانن بیجکا و سووده و چیه و سربانه .

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

٦- یارتین وه زرتی که له ک گرنگه بوو معزن بینا بیجکا و نامه ناوان .

Kurdish Language: Bahdiny, or Bahdinani, Dialect

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

