



# Better Nutrition for Mature Adults

هێترین خاڕنا بۆ مەروەتێن پێگە هەستە .

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

١- ٦-٨ چاڕ وایێن ئاقەتی قە حۆرە هەمە رۆژێ .

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- وانا خاڕنا بۆ ئە مێنێن کالسیۆم تێدایە وە کە سێرۆ ماہت و پە ئێرۆ ماہس و هەژک کە سکاڤین مەروەتێ وە کە یڕکولێ . کالسیۆم گە لەک پێتقییە بۆ هە ستیکا .

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 لەک هەمە تەخاڕنا فێتێ و کە سکاڤی وە کە گێزە ر و پوور تە خاڤ . ویتامین (A) گەرگە ئوورچاڤی و پێتقییە . ویتامین (C) با شە بۆ لیفا دێر ئۆت ئیقتە مەرکوبیقت .

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

٤- وانا خاڕنا بۆ ئە مێنێن ئە هەمە تێدایە و ئاقەتێ ددە دە روونێ . ئە هەمە گە لەک هەمە ئە کۆشێ سۆمە و مەریشک و ماہس و یاخێن هەسک .

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

٥- گۆست و ماہس و مەریشک زێدە کە سە ر بە ئیفا خاڕنێ هە تا دێر بکە مە مەرکوبم بێنا زنگێ . زنگ هاری تەت کت بۆ وێبێنا بێرنا یزێرین 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- بەردە وام بە مە ر پە رووردا ئە سێ خۆو . پە رووردا ئە هەمە مەرکوب مەل با شترە چوونکێ ویتامین (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