

Diabetes

دیابیت

Bahadini

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. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

For more information call (404) 651-2542.

ئە وئەن مە علوماتان زى طە رە ف يونيوە رسيىتى ئە يالە تى جورجيا , آتلانتا , جورجيا , دە قسمة مروف ناسى وجو غرافيا , زى بوى امرىايين نو دە جە هار جوبى بروزە تە علمى خوارن هاتتە بە ئك آنين .

زى طە رە ف وە زارە تى غەزەى وزراعى بە وە لاتانى تە وکە ریا امریکا , و علاوہ تا زى طە رە ف بروکرامى خە ديماتى بروکراما غە ذای عائله بە ن خە ريدار هاتتە بش کہ رتن .

بە رابە ر سياسه تى ياسای فە دە رالى ووه زارە تى زراعتى امریکا , ئە و سازومان فە رقيتى رە , رە نك , مليه ت , جنسيه ت , سالى عە مر , أول (دين) و فە رقيه تا دە زاويا فيکرياتى سياسى يا آزادى مە منع کہ ريه .

بوو مە علماتى زيادتر لازمە بە تە لە فونى (404) 651 – 2542 تە ماس بە کہ رتە ن .



Diabetes

دیابته ت

What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

دیابته ت (نه خوشیا شه که ر) جیه؟ دیابته ت یه که نه خوشی یه که زه مانی له ش هورمونی اینسولین هلبه رن نه که یا هلبه رنی مه وجود به شه کل مناسب مه سره ف نه که یه.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

انسولین یه که هورمونیه که غه ذای مثل شه که ر، نه شاسته و غه ذایانی دیکه ر که زیوو زیانی روزی لازمه، به نه نه رزی ده کوهه رینه.

How is diabetes managed?

The management of diabetes has three parts:

- ◆ Healthy Eating
- ◆ Physical Activity
- ◆ Medication (if needed)

دیابته ت جاوا ته داوی ده به ت؟

سه هه نکاوی کونته رولا دیابته ت هه یه:

- ◆ خودی بونی به خوشی
- ◆ فه عالیته تی به ده ن
- ◆ دوا وده رمان (موعاله جه) اه که زه مانی لازم به به ت

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

نه خوشیا دیابته تی خوه م جاوا کونته رول به که م؟ وون کارن به خودی بوونی خوشی، که رنی فه عالیاتی به ده نی و حفظ که رنی وه زن له شی وه سه طی، شه که ری خوونی خو (به ناوی کلیکوزی خون زی ته سمیه ته کره ن) کونته رول به که ن.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

(وفه شاری خوونی وه کونته رول ده cholesterol میزانی سه لاهه تی وه نالی کاری وه ده که ت زیوو کونته رولی روونی خوونی وه (که له سته رول – کات.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

که له که سی که نه خوشی دیابته تی، زیوو کونته رولا شه که ری خوونی خو لازمه علاوه تا به ده رمان استعمال به که ن.

Eat Healthy

خوشی ره خودی به وه م



Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

وون کاره ن به صوره ت مه سره ف که رنی راهنه مایی خوارن یارمه تیا مه وادی خوشی مخته لف به که رن, مه عنیه مخته لفی, کرتتا خوارنی زی هه ر کروی (group) خوارن هه ر روزی یه. وون زه مانی هه

ر روز خوارنی مخته لف به که رن, کارن ویتامین ومینه رالی که احتیاجی وه هه به, ته نمین به که ن.

Here is an example of getting a variety of foods each day.

	Day 1	Day 2
Grains:	tortilla	brown rice
Fruit:	apple	mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Dairy:	milk	yogurt
Protein:	chicken	beans

ئاوا بووی وه نه موونه ده خوارنی مخته لف ده هه ر روزیه ک.

روز 1	روز 2	
تورتیلا	به رنجی سوور	حه بووبات:
سیو	نه نبه ی هه ندی	میوه جات:
بروسولی	ته ماته	سوزه جات:
شیر	ماست	هلبه ریه ن شیر:
مریشک	باقه لا	به روته نین:

Eat From all the Food Groups

که رین زی کلیه کروبان خوارن جیه



(کولی کاکولی دیک).

- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
نانی حبوباتی که به قاشلن ومه حصولاتی حبوبات به که رن. نه مونه جه ندین زی وان ئوه نه: نانی که زی آردی حبوباتی تسفیه نه بویی جه بویه, نانی دانه ک دار (سه بووس دار), به ره نجی سوور, خوارنی به آردی هه ویری که نمی تسفیه نه بویی (ماقارنا, مانتی ... وسائر), بلغور (خوارنا که نمی هور) و آمارانت
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
خوارنی سوور, نه شاسته یانی قورابیه, بوسکوی یا مثل نان شیری که به روون و شه که ری زیادتر ته جه که رن که م به خون.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, "canned in its own juice."
میوه تازه انتخابی باشتره, زه مانی که رتا میوه ی به قووتی لازمه به نئیکه تی "ده آوی خو قووتی بویه" دقه ت به که ن.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
میوه ی به جووک به که رن و آومیوه ی که میر وه خون.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
خوارنی کال و خوارنی سه وزه به روونی که مه وه دروست به که ن.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
به جیه کاهی سووسی سه ر ساندو ویچ کیه ی (خه رده ل) به ده ن وبه خون.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
زه مانی به زانده ن به جیه کاهی روون, آردی روونی, که ره یا روونی کیهایی وروونی به راز, اسیری روونی کیهایی خوارنی مه سره ف به که ن.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
خوارن به زانه ی جه به که ن که زور به قازانجه, نه و اوانان به زانده نی ده ته نور, که باب, که لان دن, سوور که رنی له هه و خه ندن, سوور که رنی ده ته نور, نیو که لاندن, به زتنده نی ده آوی خو وکه باب که رن.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
وه کی کووشتی شامی ووارک که که نه وان که م روونی یه ن به نه قینن, زه مانی که رینا کووشتی به راز وکووشتی کا یا زه مانی که رینا راعنی به راز روونی نه وان وه قه تینن.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
شیر یا محصولات شیری که به نسبه تی (1%) به روونیه ویا بی رونی (سه ر شیری که رتی) ته رجیح به که ن.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

هنداك, باقه له, وسه وه جاتی به نه شاسته جیه

What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

نه شاسته یا کاربوهیدرات جیه؟

نه شاسته ده دانه ك, نان, حه بوبات, مه قارنا, مه ننتی وکاری هه ویری وبه قه لات ویا سه وه جاتی به نه شاسته هه په, ده هه دانی خوان که می نه شاسته وکاربوهیدرات به که رن. احتمالاً بوو وه به کوتین خوانی زیاده به نه شاسته وکاربوهیدرات نه که رن, به له نه و کوتین نه راسته. خوانی نه شاسته وکاربوهیدرات بوو نه خوشی دیابه تی و بوو هه موو که سان خوشی وسه لاهه تی په

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6-11 servings each day

هه ر روزی جده مقدار نه شاسته وکاربوهیدرات لازمه به که رم؟ هه ر روزی 6 – 11 بورسیون.

The number of servings you should eat each day depends on:

- ◆ The calories you need
- ◆ Your diabetes plan

زما ری بورسیونی که لازمه نه م هه ر روز به که رن مه ربوط به وان مه وادا په:

◆ میزانی کالری (نه نه رزی) که بوو وه لازمه

◆ به لانی وه بوو نه خوشی دیابه ت

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

فایده نه شاسته وکاربوهیدرات بوو له شی من جیه؟

نه شاسته نه رزی وهیز ده دات به به ده نی وه وهه ر وه ها ویتامین ب – B و مه وادی مه عده نی ولیفی به ده نی ده دات. دانه ك به قاله ك بوو له ش ساغی باشه جون دانه ك ویتامینی زوره وهه ر وه ها مه وادی مه عده نی ولیفی وان زوره, لیف بوو خالی بوونا روودیا باشه. علاوه تا یارمه تی وه ده دات بوو کونته رولا دیابه تا وه.

Grains, Beans and Starchy Vegetables, continued

هنداك, با قه له, وسه وه جاتی به نه شاسته جیه دوام به کن

How much is one serving of starch/carbohydrate?

- ◆ 1 slice of bread
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread

یه ك بورسویونی نه شاسته / کاربونهیدرات چه مقداره؟

- ◆ 1 بارجه نان
- ◆ 1 بارجه به تاته, کاسابا (یه ك جنسی به تیخ) و موزی کووی
- ◆ ½ فه نجان خواری حه بوبات, آردی خام که سان یا آردی که نم
- ◆ ¾ فه نجان حبوبات حه شک و حه شکی دانه ك
- ◆ ⅓ فه نجان خواری به رنج
- ◆ 1 توربیالی - بیزا (tortilla) به جوک, نانی به رشته یا نانی رووتین

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Snack: 6 crackers—1 serving

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

ده هه ر دانی ده بت که وون یه ك, دو یا سه بورسویون نه شاسته / کاربونهیدرات به خون. ده هه ر دانی اکه ر خواری یه ك بورسویون زیادتر اجاب به که, زی کرویی نه و خواریان خواری مخته لف ته رجیح به که ن. بوو نه موونه:

سه ر صبح: ¾ فه نجان دانه کی حه شک 1 بارجه نان – 2 بورسویون.

فه رابین: ⅓ فه نجان به رنج, ½ فه نجان موزی کووی – 2 بورسویون

شیر (شه و): ½ فه نجان مه قارنا, یه ك بارجه نان – 2 بورسویون.

خواری سووک: 6 کوله جه به جوکی – 1 بورسویون

به کومه ل بوو یه ك روز: 7 بورسویون. ده دانان موازنه کاربونهیدراتان ره دقه تی به کن. احتماله یارمه تی ده دات بوو کونته رولی دیابه ت وه.

Vegetables

سوزه جیه



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

سه وزه جات بوو نه خوشی دیابه تی وبوو هه موو که سی له ش ساغی یه وسه لاهه تی یه. هه ر روزی سه وزه ی کال و به زانده به خون. سه وزه جات بوو وه ویتامین، مینه رال و لیفی لازم قازانج ده که ت و کالری وان که مه. سه وه جاتی ره نکلی به رقاندی ته جیح به که ن. زی وانان هه ویج، بیبه ر، بایه نجان، کولی که له م، ته ماته، نه سفه ناج نه مونه یه.

You should have 3 to 5 servings every day.

هه ر بوزی خواری وه لازمه 3 و 5 بورسیون (خواری بو یه ک مروفی) به به ت.

How much is a serving of vegetables?

- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice

یه ک بورسیون خواری سه وزه جه مقداره؟

◆ ½ فه نجان خواری سه وزه نه موونه خواری باقه لای سه وزه ی تازه، بایه نجان، نسفه ناج، کوندر.

◆ 1 – فه نجان سه وزه ی کال نه موونه سالاد، زولی یانی هه ویج یا زولی یانی سالاد.

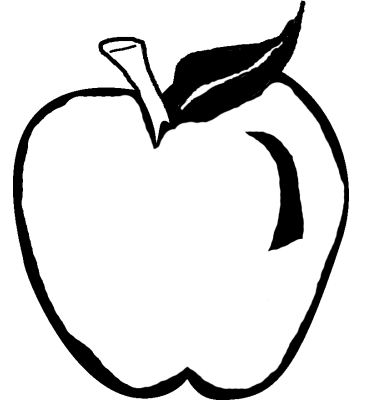
◆ ½ فه نجان آوی سه وزه نه موونه آوی ته ماته یا آوی هه ویج.

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

ده یه ک دان یه ک، دو یا سه بورسیون سه وزه لزوم به به ت. اکه ر ده هه ر دانی زی یه ک بورسیون که رتن اجاب به بت، سه وزه جاتی مخته لف به نه قینن یا زی یه ک سه وزه دو یا سه شه کل به خون.

Fruits

میوه جیه



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

میوه بوو هه موو که س و بوو نه خوشی دیابه تی له ش ساغی یه, میوه به وه هیز, ویتامین, ومه وادی مه عده نی (باقت) ده دات.

How many servings of fruit do I need? 2 to 4 servings

جه ند بورسیونی مه یوه ره احتیاجم هه یه؟ 2 و 4 بورسیون

What is a serving of fruit?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
- ◆ ½ of a grapefruit
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
- ◆ ½ cup of chopped fruit
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)

بورسیونی مه یوه جه مقداره؟

- ◆ 1 سیوی به جوک (ته قه ریپی به میزانی کولمه کی خاتونیه ک).
- ◆ ½ فه نجان سیو یا شیره ی بورت ته قال.
- ◆ ½ میوه ی هه نکور
- ◆ موزی به جووک یا مه زن
- ◆ ½ فه نجان زولی به جوک میوه
- ◆ ¼ فه نجان که شمه ش یا میوه ی حه شک کال, ئو مه یوه بی شه که ر وون کارن وه خون.

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

ده به ت که وون ده یه ک دانی دو بورسیون مه یوه به خون.

How should I eat fruit?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.

مه یوه لازمه از جاوا به خوم؟

- ◆ مه یوه وون کارن به کالی به خون یا بی شه که ر به شه کلی او مه یوه وه خون.
- ◆ مه یوه جات به شه کلی دانه ک به جوکتر به که رن.

Milk and Yogurt Foods

لاتی شیر و ماست جیه

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

خوارنی ماست و شیر له میزانی که م روونی بوو له ش ساغی هه ر مروف و مروفی دیابه تی لازمه, شیر و ماست به وه ننه رزی ده دات, وهه ر وه ها بروته نین, کلسیوم وهه موو ویتامین ومه وادی مه عده نی بوو وه قزانج ده کات.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.



هه ر روز شیریه که م روونی (1%) یا بی روونی (بی سه ر شیریه یا سه ر شیریه که رتی) وه خون.

ماستی که م روونی یا بی روونی به خون. نسبه تی کوله سترولی, روونی حه شک و کومالی روونی نه واتان که مه.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

هه ر روزی لازمه جه ند بورسیون به که رم؟ هه ر روزی 2 و 3 بورسیون.

ناکاداری: اکه ر وون به حه مل بن یا داروکی وه ی شیریه هه به, لازمه هه روزی جه هار یا به نج جار شیر و ماست به خون

How much is a serving of milk and yogurt?

- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk

یه که بورسیون شیر و ماست جه مقدار ه؟

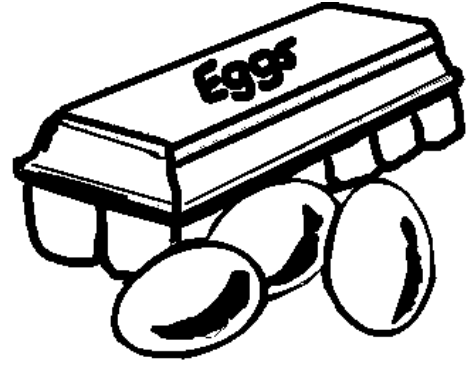
◆ 1 فه نجان ماستی بی روون لازمه (وون کارن به مه وادی آسبارتام – aspartame – شیرینی بوی ماست ته رجیح به کن)

◆ 1 فه نجان سه ر شیریه بی روونی لازمه

Note: Avoid yogurts that say, “fruit on the bottom”. They contain high amounts of added sugar.

ناکاداری: ماستی که ته کوتین بنی به مه یوه یه, زی نه وان دور به بن. چون ده نه وان زیادتر شه که ری علاوه مه هه یه.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts



گوشت، حه یوانتی کوخ، ماسی، هه ک و فاکیهی حه شک

This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

ده کروهه نه و خوارنی یان مه واده زیر داخله: گوشت (کا، به راز، به رخ)، مریشک، شامی، هه ک، ماسی، فاکیهی یانی حه شک به نیری به سوسی به قه لای سویا (tofu) یا مه حصولاتی به قه لای سویا. هه ر روزی زی وان غه ذایان که می به که رن. ته مامی وان خوارنان به له شی مه بروته نین که سب ده که ت.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

خوارنی بروته نین یارمه تی وه ده دات بوو دروست که رنی ماهیجه و به ته کان، نه وانه به تاییه ت ویتامین ومه وادی مه عده نی به به ده نی قازانج ده که ت.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

هه ر روز خوارنی به بروته نی ن جه مقدار لازمه به که رم؟ 2 و 3 بورسیون

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)

بورسیون گوشت، حه یوانتی کوخ، ماسی، هه ک و فاکیهی حه شک جه مقدار ه؟

- ◆ 2 و 3 آوانس ده خوارنی ماسی
- ◆ 2 و 3 آوانس ده خوارنی مریشک
- ◆ 3 و 4 آوانس (2/1 فه نجان) توفو (tofu)
- ◆ 1 هه ک (به رابه ر یه ک آوانس بروته نین ده که ت)
- ◆ 1 بارجه به نیر یا یه ک آوانس به نیر (نه زیکی ده میزانی بیلی د - D به)
- ◆ 2 که وجه ک عاجینی فه ستق (به رابه ر یه ک آوانس)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts, continued

گوشت, حه یوانتی کوخ, ماسی, هه ك وفاکیهی حه شك

Helpful Tips:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.

نقته ی باسط:

- ◆ به له مقداری خوارنی وه احتمالی هه یه له روز دا زیده به یت
- ◆ زی بو مه عیاری مقداری له کاغذ دا وون جاوو دییری به که ن, نه و میزانه به رابه ره به 2 و 3 آوانسه
- ◆ گوشتی کا, به راز وبه رخی که م روون به که رن. روونی زیادبر به ناوه من.
- ◆ جه رمی گوشتی مریشک وشامی به که رن وبه خون.
- ◆ خوارنی بروته ئینی به میزانی که م روونی به به زن: که بابی ده آکر, سوور که رنی له هه وخه ستن, سوور که رن, که لاندن نیمی, که لاندن یا حه شانده ن.
- ◆ زه مانی به به زانده نی گوشتیان که م مقدار روون مه سره ف به کن, یا به جیه روون اسبه ری به زانده ن مه سره ف به که ن.
- ◆ یه ك دان هیجی گوشت نه خون. زی بوو مه نیه عی بروته ئینی کرتتا باقه لا وتوفو به جه ربینن.

Fats, Oils and Sweets

شك، روونی زه یتی و شیرینی جیه



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

ئە م کارن دە ناوبه را روونی حه شك وروونی زه یتی که بوو خوارنان و بوو به زانده ن مه سره ف ته که رن، که ئە وانان که ره روونی حه شك، روونی به راز وروونی زه یتی یه. ده ناو به را

روونی زه یتی، روونی کانولا (canola) روونی زه یتون وروونی سه وزه مه وجوده، بوو کونته رولا دیا به تا وه لازمه نستە تا وون روونی که م روونی و خوارنی روونی حه یوانی (روونی گوشت وروونی حه یوانی) مه سره ف به کن.

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

ده شیرینی ئە نه رزی هه یه (کالری)، به له ویتامین ومه وادی مه عده نی وان که مه، جوون به شه که ره ونسبه تی روونی وان بلندە — ئە وانان وه کی کیک، به سته و بسکوی یه.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

زیادبیر مه سره ف که رنا خوانی به شه که ری و به روونی، زی بوو شه که ری خوونی وزی بو کونته رولا وه زنی وه بور مشکوله. اکه ر وون به خوازن خوارنی به روونی و به شه که ری به خون، لازمه وون که م به خون.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

- ◆ 1 teaspoon oil
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
- ◆ 1 strip of bacon
- ◆ 1 cookie
- ◆ 1 plain doughnut
- ◆ 1 tablespoon syrup
- ◆ 10–15 chips

بورسیونی روون و شیرینیان جه مقدارە؟

1 که وجه کی جای خوارنی روونی زه یتی

1 که وجه کی سووب سوسی خوارنی سالاد

2 که وجه کی جای خوارنی سوسی ماینووزی خه فیف

1 بارجه کووشتی به راز

1 کوله جه

1 نان شیرینی به روونی ساده

1 که وجه کی سووب خوارنی شه ربه ت

10 – 15 بارجه به تاته

Bahadini

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. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

For more information call (404) 651-2542.

ئە وئەن مە علوماتان زى طە رە ف يونيوە رسیتی ئە یالە تی جورجیا، آتلانتا، جورجیا، دە قسمة مروف ناسی وجو غرافیا، زى بوی امریابین نو دە جە هار جوبی برونه تە علمی خوارن هاتیه به ک انین.

زى طە رە ف وە زارە تی غەذای وزراعی به وە لاتانی تە وکە ریا امریکا، و علاوہ تا زى طە رە ف بروکرامی خە دیماتی بروکراما غە ذای عائله یە ن خە ریدار هاتیه بش کە رتن.

بە رابە ر سیاسە تی یاسای فە دە رالی ووه زارە تی زراعی امریکا، ئە و سازومان فە رقیتی رە، رە نک، ملیه ت، جنسیه ت، سالی عە مر، اول (دین) وفه رقیه تا دە زاویا فیکریاتی سیاسی یا آزادی مە منع کە ریه.

بوو مە علوماتی زیادتر لازمه به تە له فونی (404) 651 – 2542 تە ماس به کە رتە ن.

