

Diabetes

دیابیه ت (نه خوشی شه که ر)

Kurdish Sorany

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.

بابه ت اداری عه لمه مروف ناسی و جغرافیا، نه م عه لمه سه ر جاوه که ی عه لمی خواریده ن بوو امریکای نویه به هه مه تی کولیه جی نیاله تی جورجیا و نیاله تی اتلانتا دار زاوه وهه ر وه ها وه زاوه تی فه لاهه ت ایالات متحده امریکا (به شی خواریده ن و خه ده ماتی خواریده ن بوو بروکرامی خواریده نی بنه ماله کان) به رابه ر له که ل یاسای فه درال و اداره ی امریکا و سیاسه تی وه زاوه تی فه لاهه ت اه م نسنسیتیویه ناکاداری داوه که به رابه ری دراسه کار ده کات بوو هه موو که لان به له جاو که رده نی ره که ز، ره نک، مه لیه ت، دین، جه نس، ته مه ن وزیاتی سیاسی و به ک که وته ای.

بوو زانیاری زیادتر به یوه ندی به که رن که ل ته له فونی (404) 651 – 2542



Diabetes

دیابته ت (نه خوشی شه که ر)

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

دیابته ت (نه خوشی شه که ر) جیه؟ دیابته ت نه خوشی به که که له ناو له ش نه بووه (به ر هه می نه هیناوه) یا خو به خوی له هورمون که لکی وه ر نه که ردوه.

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

انسولین هورمونیه که که له شه که ر به ره م ده بیت، زیانی روزانه به بیوستی به نه شاسته وه خوارده نی به ره ز.



How is diabetes managed?

The management of diabetes has three parts:

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

جونیه تی کونته رولی دیابته ت؟

کونته رولی دیابته ت 3 هه نکاوی هه به:

- ◆ به ره ز له خوارده ن
- ◆ فه عالییه تی به ده ن
- ◆ دوا وده رمان (موعاله جه) اه که ر بیویستی هه بی

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.

جون نه مه ن ده ته وانم دیا به ت کونته رول به که م؟ نیوه ده توانه ن خویه نی خوتان کونته رول به که ن. هه ر وها دیابته تی خوتان کونته رول به که ن. وه سه لامه تی خوتان جاوده بییری به که ن.

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

میزانی سه لامه تی نیوه یارمه تی نیوه ده دات بوو کونته رولی جه وری (که له سته رول - cholesterol) وه فه شاری خه وین کونته رول ده کات.

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

کومه لیک مروف بیویستی یان هه به موعاله جه تا دیابته تی خویان کونته رول به که ن.

Eat Healthy

خوارده ن به كه 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.

كه له ك وه ركه ردن له راهنه مایی خوارده ن یارمه تی ئیوه ده دات, خوارده نی جوراجور له كاتی به رهه ز, مه عنایی خوارده نی جوراجور یعنی له هه ر خوارده نه ك تایه به ت (كروب – group) له هه ر روزیه ك, ئیوه كاتیه ك خوارده نی جوراجور ده خون ویتامین, مه وادی مه عده نی به ده ن كه بیویستی بی هه یه به هه م ده یت.

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

نه موونه له خوارده نی جوراجور له هه ر روزیه ك.



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

روز 2

روز 1

به رنجی سوور	تورتیلا (tortila)	حه بووبات:
ئه نیه ی هه ندی	سیو	میوه جات:
ته ماته	بروسولی (brosolli)	سوزه جات:
ماست	شیر	له به نی یات:
باقه لا	جوجه	به روته نین:

Eat From all the Food Groups

له ش ساغى سه لامة تى جوون ده سته به ر ده بي, خوارده ن دروست كه رده ن له

هه موو كروب (group)؟



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.

- ◆ چه به جى كه رده نى ناننى دانه ك دار (سه بووس دار), نه موونه: ناننى دانه ك دار, به ره نجى سوور, كه نم, شيرينى, كه له باب, كه له م.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
- ◆ خوارده نى سوور كه راو, نه موونه هه لكه ورون, نه شاسته, هه وير, بسكه ويت, ناننى اه ستور.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
- ◆ سه ر شيرى تازه, ميوه ي باش, (كاتيه ك ئيوه قوتى ميوه ده كه رن سه بيرى تاريخى به كه ن), قوتوى ميوه شيره دار به يت.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
- ◆ قوتوى ميوه ي به جووك به كه رن وئاوميوه ي تاييه ت وبه جووك وهه رزان هه لبزيه رن.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
- ◆ خوارده نى كال و خوارده نى سه وزه به روونى كه مه وه دروست به كه ن.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
- ◆ به جيه كاهى سووسى سه ر سانده ويچ كياه ي نيز (خه رده ل) به خون.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
- ◆ سه وزه به روونى ناو (اسبرى) دروست به كه ن, به جيه كاهى روون وكه ره كه ره ي باستوريزه و روونى خووك خوارده ن دروست به كه 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.
- ◆ خوارده ن به زانسته وه درست به كه ن كه زور به قاز انچه, مايه ي هه وير, باش بى كولى نه ن, باش به كه باب به كه ن, باش سوورى به كه ن, باش هه له مى به ده ن, وه رده وه رده كه رمى به كه ن وباش به شى شه وه به كه ن.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
- ◆ كووشى بووقه له به جه ورى به كه رن, كاتيه ك ئيوه كووشت ده كه رن كووشى جوجه وبوقه له كووشى مانكا, خووك, رانى خووك به كه رن, البته ته حاوين وتاييه ت.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
- ◆ له كاتيه ك دا شير كه رم ده كه ن سه ر شيرى به كه رن له خوار (1%) جه ورى دابه يت.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

دانه ك, باقه له, نه شاسته, سه وزه



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 يا خوه ی جیه؟

نه شاسته له دانه ك, نان, دانه كی كه نم, جوو وشیرینی, باقه له وسه وزه دا هه یه, له هه ر کام خوارده مه نی ئیمه دا نه شاسته وخوه ی تی دا هه یه, بوی هه یه کومه لیک خه لك به ئیوه امر به ده ن که خوارده نی نه شاسته وخوه ی دار مه خون, اما ام توسیه هه تا هه تای نیه, خوارده نی نه شاسته وخوه ی لازمه بو له ش ساغی بو هه مو که س, به تاییه ت بو خه لکی دیابه تی.

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

جه ند زه م خوارده نی نه شاسته وخوه ی بوو من بیویسته له روز دا؟ 6 – 11 زه م له روز دا.

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

- ◆ The calories you need
- ◆ Your diabetes plan

جه ند زه م بوو مروفی دیابه تی لازمه له هه ر روز دا:

- ◆ میزانی کالری (هیز) که بوو ئیوه لازمه
- ◆ به لانی ئیوه بوو نه خووشی 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.

جه ند نه شاسته وخوه ی بوو به ده نی نیزه بیویسته؟ نه شاسته نه رزی وهیز ده دات به به ده نی ئیوه وهه ر وه ها ویتامین ب – B, مه وادی مه عده نی وبه ت, دانه ك که لیک بوو له ش ساغی باشه جون دانه ك ویتامینی زوره وهه ر وه ها وبه تی زوره, به ته کان (باقته کان) یارمه تی ئیوه ده دات بو ریک و بیک که رده نی ناو به ده ن وه ك سه ك وهه ر وه ها حه ره که تی به ده ن, به تاییه ت یارمه تی ئیوه ده دات بوو کونته رولی دیابه ت.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

دانه ك, باقه له, نه شاسته, سه وزه

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

جه ند زه م بيوسته خوارده نی نه شاسته و خوه ی؟

- ◆ 1 بارجه نان
- ◆ 1 بارجه به تاته, به نیر و موز
- ◆ ½ فه نجان خوارده نی که نم به ریتی یه له ناردی جوو شیره ی که نم
- ◆ ¾ فه نجان حبوبات و ه ك دانه ك, که نم, جوو و ه شك
- ◆ ⅓ فه نجان خوارده نی به رنج.
- ◆ 1 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.

ئه حته مالی هه یه ئیوه بیوستان هه بی به یه ك یا دو یا سه زه م له خوارده نی نه شاسته خوه ی, اكه ر ئیوه موحتاجی زیاترن به نه شاسته و خوه ی له زه م دا, خوارده نی جوراجور له هه ر کروب یه ك هه لیزرن بوو نه موونه:

سه ر له به یانی: ¾ فه نجان دانه کی و ه شك 1 بارجه نان – 2 زه م.

نه هار: 3/1 فه نجان به رنج, ½ فه نجان خوارده نی کباهی – 2 زه م.

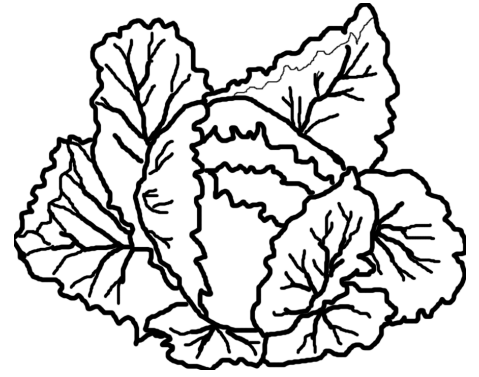
شام (شه و): ½ فه نجان شیرینی, یه ك بارجه نان – 2 زه م.

خوارده نی سووک: 6 کوله جه – 1 زه م.

به کومه ل بوو یه ك روز: 7 زه م. ناکادار بن که خوه ی به میزانی ته و او له خوارده ن دا هه یه, ئه مه یارمه تی ئیوه ده دات بوو کونته رولی دیابه ت.

Vegetables

سه وزه



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 له ش ساغی بوو هه موو که س ده هه په نه ت, بوو خه لکانی دپابه تی, خواده نی کال و جی به جی که رده نی سه وزه بوو هه موو که س باشه, ویتامینی نیوه دروست ده که وهه روه ها مه وادی مه عده نی نیوه دروست ده که سه وزه ی خاوین (کالری) هه یز دروست ده که سه وزه به کلر به شون, بوو نه موونه که ره ویز, بیبه ر, بایه نجان, کولی که له م, ته ماته, نه سفه ناج.

You should have 3 to 5 servings every day.

خوارده نی نیوه 3 و 5 زه مه له روز.

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

خوارده نی سه وزه چه ند زه مه؟

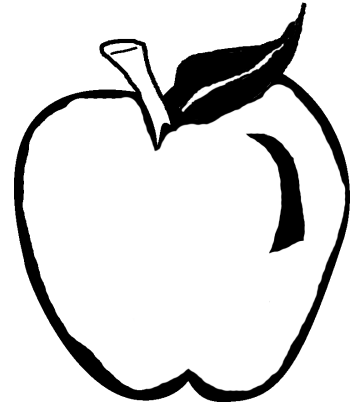
- ◆ ½ فه نجان خوارده نی سه وزه نه موونه خوارده نی باقه لای سه وز, بایه نجان, نسفه ناج, که دو
- ◆ 1 – فه نجان سه وزه ی کال نه موونه سالاد, هه ویچ, فه نجانیه ک ته روزی
- ◆ ½ شیره ی سه وزه نه موونه شیره ی ته ماته یا شیره ی هه ویچ

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.

خوارده نی نیوه ته واو یه ک زه مه, دو زه مه, سه زه مه, نیوه له روز دا بیویسته به م بروکه ر امه, اکه ر بیویسته زیاتر به خون, له خوارده نی سه وزه دا سه وزه ی جورا جور بیویته ودو زه م, سه زه م له روز دا.

Fruits

میوه



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

میوه بوو هه موو که س له ش ساغی ده هیه نیت به تاییه ت بوو مروفی دیابه تی، میوه به ئیوه هیز، ویتامین، ومه وادی مه عده نی، به ت (بافت) ده دات.

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

نیمه بیویسته مان به جه ند زه م میوه هه یه؟ 2 و 4 زه م

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)

جه ند زه م میوه بیویسته؟

- ◆ 1 سیوی به جوک (ته قه ریپی به میزانی به ر مه شتی خاتونیه ک).
- ◆ ½ قه نجان سیو یا شیریه ی بورته قال.
- ◆ ½ میوه ی هه نکور
- ◆ 1 موزی به جووک یا مه زن
- ◆ ½ قه نجان ئاو میوه
- ◆ ¼ قه نجان که شمه ش یا میوه ی وه شک (ته قه ریپی به میزانی به ر ناو به نجه ای خوتان)

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

ئیوه بیویسته تان هه یه به یه ک یا دو زه م میوه له ناو خوارده ن دا.

How should I eat fruit?

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

میوه جوون به مه سره ف که م؟

- ◆ میوه ی کال یا شیریه ی میوه البه ته به شه که ری که مه وه به خون.
- ◆ یه ک بارجه به جوکی میوه به که رن.

Milk and Yogurt Foods

شیر و ماست

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.

خوارده نی ماست و شیر له میزانی چه وری که م لازمہ بوو له ش ساغی هه ر مروف به تاییه ت مروفی دیابه تی، شیر و ماست به نیوه ننه رزی ده دات، پروتہ نین، کلسیوم و هه موو ویتامین و مه وادی مه عدہ نی که نیوه لازمہ مه سره ف به که ن.

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.

به خون شیری (1%) له خوار چه وری وه هه موو روزہ یه ک و هه ر وه ها ماست له خوار چه وریه وه، به م جورہ شیر و ماست بی چه وری کلستوری که مه و به قاز انچه. وکولسترول.



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.*

چه ند زه م بوو من لازمہ هه ر روز یه ک؟ 2 و 3 زه م هه ر روزہ یه ک. ناکاداری: اکه ر سه کی نیوه به ره یا مه مه کی نیوه بیوستی به شیر ه هه موو روز یه ک چه هار یا به نج زه م شیر و ماست له روز یه ک دا بوو نیوه لازمہ.

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

چه ند زه م خوارده نی شیر و ماست بیویسته؟

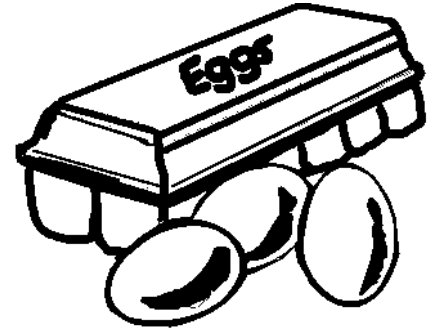
◆ 1 فہ نجان ماستی بی چه وری لازمہ

◆ 1 فہ نجان سه ر شیری به چه وری لازمہ

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar. به هه ز ناکاداری: که نه له ماسته یه ک که ده له ن میوه ی له سه ره، نه م ماسته میزانی شه که ری زوره.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

گوشت، جوجه و بوقه له، ماسی، هیلکه و کویز و فہ ندق



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.

نه م کروبہ خوارده نه گوشتی یان هه یه (جونده ر، گوشتی خووک جوجه) بوقله، هیلکه و کویز و فہ ندق و وه ک نه م کروبہ خوارده نانه له سه ره وه، خوارده نی روزانه و مانکانه، البه ته نه م کروبہ خوارده نانه له به ده ندا به پروتہ ئین جی به جی ده به یت.

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

خوارده نی پروتہ ئین یارمه تی ئیوه ده دات بوو دروست که رده نی ماهیچه و به ته کان، نه وانه به تاییه ت ویتامین و مه وادی مه عده نی به به ده ن ده که یه نین.

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

بیویستی نه مه به مه وادی پروتہ نین له روزدا جه نده بیویسته م هه یه له روز یه ک دا؟ 2 و 3 زه م

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 (1/2 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)

جه ند زه م گوشت، جوجه، بوقه له، ماسی، هیلکه، فہ ندق، به سته بیویسته؟

- ◆ 2 و 3 آوانس له خوارده نی ماسی
- ◆ 2 و 3 آوانس له خوارده نی جوجه
- ◆ 3 و 4 آوانس (2/1 فہ نجان) توفو (tofu)
- ◆ 1 هیلکه به رابه ر له که ل یه ک آوانس له پروتہ ئین
- ◆ 1 بارجه له به نیر یا یه ک آوانس له به (نیر ته قه ریبا به رابه ر له که ل د - D شوشه)
- ◆ 2 که وجه ک جای له بادام وکه ره (به رابه ر له یه ک آوانس)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

كوشت, جوجه و بوقه له, ماسی, هیلکه و کویز و فله ندق

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.

یارمه تی فله راوانی تی به کان:

- ◆ زه مه کانی خوارده نی ئیوه احتمالی هه به له روزدا فله راوان و قورس به یت
- ◆ بوویا له کاغذ دا ئیوه جاوو دییری به که ن, ئه م میزانه به رابه ره به 2 و 3 آوانس
- ◆ له کاتی که رینی بارجه به که له کوشتی مانکا, کوشتی خووک و رانی خووک جاودییری به که ن جه وری که م به یت, خاوین و تاییه ت به به یت له قه له ویدا.
- ◆ جوجه له و بوقه له ی به بی ست به خون.
- ◆ خوارده نی بروتته ئین له میزانی قه له وی خواره وه, که باب که رده ن, شیش که رده ن, سوور که رده نه وان, که رم که رده نه وان, هه لم دان, کولان, ورده ورده که رم که رده ن.
- ◆ ئیوه له مه سرفی روون دا به تاریخی ته وه جه به که ن یعنی روون به تاریخی خواره وه یا که له که وه رکه رن له روونی ئاو (اسبری) به جیه کاهی روونی نورمال
- ◆ اکه ر ئیوه خوارده نی به کوشت مه سره ف ده که ن به جیه کاهی کوشت باقه له و شیرینی.

Fats, Oils and Sweets

قه له وی, جه وری و شیرینی



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).

قه له وی وجه وری له ناو روونی که ره وکه ره ی مه سنووعی, جه وری خووک وه ره ها روون یه ک که نیمه ده کرین ومه سره فی ده که ن له خوارده ن دا. کو مه لیک جه وری نه مانه ن کانولا (canola) زه یتون وسه وزه, قه له وی زیاتر له ناوو کوشت دا هه به, به ره می شیر, ماست, خوارده نی کیهی وتاقه مه یه ک شیرینی, نیوه جاوو دبیری نه خوه شی شه که ره که تان به که ن به شیرینی خوارده نیه ک به جه وری که مه وه یا بی روونه وه (قه له وی که نیمه تووشی ده بین له کوشت وبه ره می نازه له (حه یوان).

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.

به تایبه ت شیرینی هیزیان هه یه (کالری), به لام نازه ل به به شه له ویتامین ومه وادی مه عده نی, ده سته یه ک شیرینی له ده ره جه ی سه ره وه ی جه وری دان وه کیک, کولوجه.

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.

تاقه مه یه ک خوارده ن هه ن که میزانی جه وری شه که ریان زوره, نیوه ده توانه ن وه زن (فورسایبی) وشه که ری خوتان کونته رول به که ن, لکه ره نیوه ده خوارده ن خوارده نی جه وری و شیرینی, له میزانی خوارده نی بروتته نیی خواره وه.

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

چه ند زه مه میزانی خوارده نی جه وری روون و شیرینی؟

1 که وجه کی جای خواردانی روون

1 که وجه کی سووب خوارده نی سالاد

2 که وجه کی جای خوارده نی سوسی ماینووز

1 بارجه کووشتی خووک ووشک

1 کوله جه

1 نان شیرینی به روونی ساده

1 که وجه کی سووب خوارده نی شه ربه ت

15–10 بارجه به تاته

Kurdish Sorany

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.

بایه ت اداری عه لمه مروف ناسی و جغرافیا، نه م عه لمه سه ر جاوه که ی عه لمی خواردن بوو امریکای نویه به هه مه تی کولیه جی نیاله تی جورجیا و نیاله تی اتلانئا دار زاوه وهه ر وه ها وه زاوه تی فه لاهه ت ایالات متحده امریکا (به شی خواردن و خه ده ماتی خواردن بوو بروکرامی خواردن نی بته ماله کان) به رابه ر له که ل یاسای فه درال و اداره ی امریکا و سیاسه تی وه زاوه تی فه لاهه ت اه م نسنسیتیویه ناکاداری داوه که به رابه ری دراسه کار ده کات بوو هه موو که لان به له جاو که رده نی ره که ز، ره نک، مه لیه ت، دین، جه نس، ته مه ن وزیانی سیاسی و به ک که و ته ای.

بوو زانیاری زیادتر به یوه ندی به که رن که ل ته له فونی (404) 651 – 2542

