

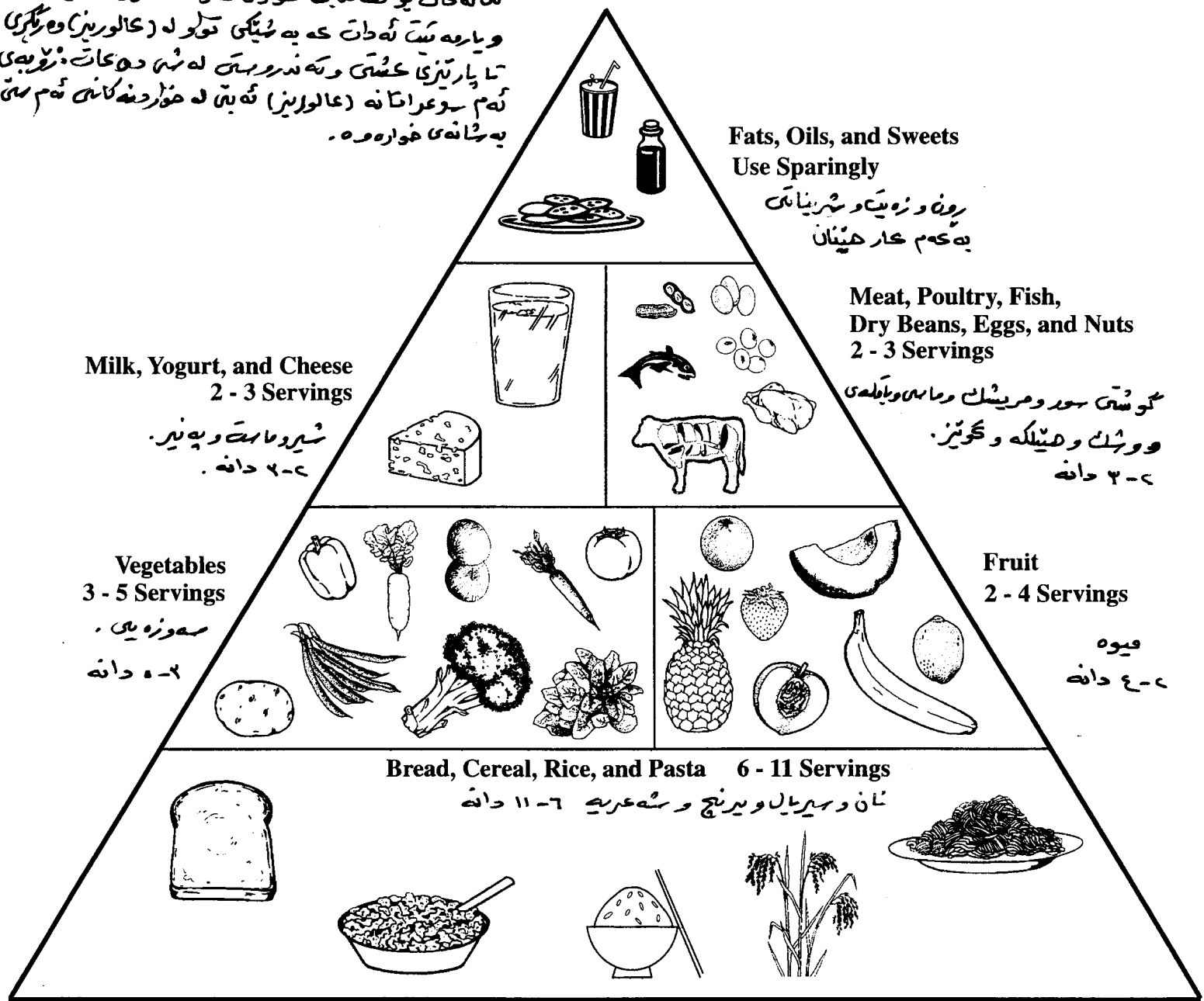
The Food Pyramid

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

هه رکو مه ئێه له م کومه لانه هه نديک سووری ده دات نه هه موو جوو کانه خواردن گه ته وه ویت. خواردن له کومه ئێه نابیته جیگر بوو کوهه ئێه تر. ههه کوهه ئێه گزێک تر نه هه کوهه له ی خواردنی تر بوو نه ندرور بهی یاس هه مووت ده ویت.

رئای خواردنی هه ره هه ده ئێه گه ئێه گه ئێه به زانهی ته ندرور بهیت بوو له به ئێه ئێه. ئێه هه به وه داوان له ئێه کات بوو هه نديک گزێه کاره له خواردنی به سوو و یاره نه ته له دات که به ئێه ئێه (خالورین) وه ئێه تا پارێزێه کسهی وه ندرور بهیت له ئێه ده کات ده بوو به ئێه سوو خاوانه (خالورین) ئێه بهی له خواردنه کانه ئێه بهی به نه ئێه خواردنه وه.



Fats, Oils, and Sweets
Use Sparingly
روو و نه ویت و سهرینانی
به کهم کار هینان

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, and Nuts
2 - 3 Servings

گوشتی سوو و مریسک و ماهی و بانهی
ووژک و هینکه و گوێز.
۲-۳ دانه

Milk, Yogurt, and Cheese
2 - 3 Servings

شیر و ماست و په ئێه.
۲-۳ دانه

Vegetables
3 - 5 Servings

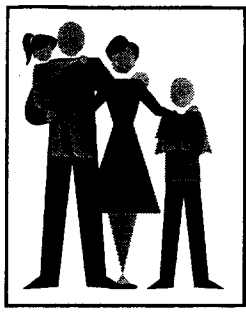
سه و نه بهی.
۳-۵ دانه

Fruit
2 - 4 Servings

فیوه
۲-۴ دانه

Bread, Cereal, Rice, and Pasta 6 - 11 Servings

نان و بهیرمال و برنج و سه عریه
۶-۱۱ دانه



Better Health Begins With You!

چا کترین خوراک که ده ستای پئی تکه که ی

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.
-۱ ده موو پرۆژئی ۶ ده تا ۱۱ به ئی که میک بچۆ له نان و سربیل و بیرنج و نه عریه و ده کو شوخان بو به بیانیان و له فیک یۆ نیوهرۆ و بیرنج یۆ شیو.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.
-۲ ده به ئی له میوه و سه وزه ی بچۆ ده موو پرۆژئی. ده کو شه ریبه ئی پوره تکه قال بیانیان و مه لاته یۆ بیوه رۆ و به قلایه کا سه زر و به تانه و تری یۆ شیو.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.
-۳ به که می ۸ عوبی ئه ده خاوتنی بچۆ ده ده موو پرۆژئی.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.
-۴ خوراکه عم چه وری بچۆ ده کو مریشک یان ماهی.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.
-۵ ده ئیزێره جوهره کانی شیریه عم چه وری و ده کو شیریه یانی پرۆن و ماسکی به نرۆر.

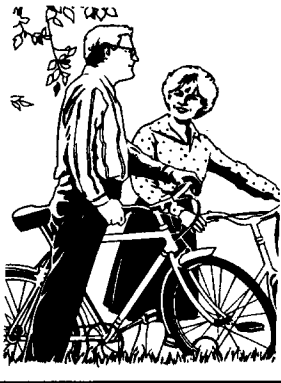
6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.
-۶ زۆر کهم له خواردنی شیرین و خواردنه و کانی خیانیه.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.
-۷ ده نذیک یاری و هزره ئی بکه ده موو پرۆژئی و ده کو ریت و جوون یان یاری کردن یان مانی.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.
-۸ زبیه سه وزه به کار به ئینه له جیانیه چه وری به راز یا چه وری حیوانه کانی تر. زبیه سه وزه یا هتره له یۆ تهنررته جوتکه کولیسترولی نیانیه.

Kurdish Language: Sorani, or Swrany, 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 Nutrition for Mature Adults

باشترین هۆاردن بو مرۆفی بیگه بيشوو هه رزه عار

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

٦-٨ په رداغ ئاو بنهوه هه موو پوژتی .

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.

٤- ئه و هۆاردانه بنهوه كه زۆر كالسیومی نیایه وه كو ئهیرو په نیرو ماڵهت و ماڵهس وهه ندیک سه رزه وان كه سهرو ئهتیه وه كو برکولای . كالسیوم زۆر بیههسته بو ئهستان .

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.

١- ده ههت كه وهت زۆر له فیتامین (A) و فیتامین (C) له هۆاردنهس مێوه و سه رزه وان وه كو گهزهر و پوره مهال . فیتامین (A) گهنگه بو چاو و بیههسته و فیتامین (C) یا هه بو لیوو دهور نه خات له نول بهههت .

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

٤- ئه و هۆاردنه بنهوه كه گامهس نیایه و تا قهصهت نه داته دهورون . ئه ههت زۆر له گۆشهس هورر و مرشیک و ماڵهس و یاقله ی و شیک .

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

٥- گۆشهت و ماڵهس و مرشیک زهیاکه له سهه به زهانهس هۆرکمهس تا دهورر كه وهی له ههه بوونهس زهنگ . زهنگ یا ریه ده ره بو چاک بوونه وهی بهرین به زوریهس .

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

٦- به رده واههس له سهه به روه ردهس له نهس . په روه ردهس له نهس له ده به وهس حاله وه با ههتره ههونکه فیتامین (D) چاک نه ههت .

Kurdish Language: Sorani, or Swrany, 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 ندروستی یاش یۆ دایک و منداڵ

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

١- دوورکەوه لە هۆاردنە وە هەڵبەستە و خۆاردنە وە کافین ی نیاپە وە کو ماکاوە و بەرەتە.

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

٢- تە و هۆاردنە یغو کە کالسیومی نیاپە هەموو پرۆژەیی. وە خو شیر و پە تیر و ماپتە و ماپەس. و هە ندی مە وزە وانی سەر و پتە.

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

٣- ٢ بگو ٣ یە ش ل گوشت و ماپەس و هەلکە و یا قە هەموو پرۆژەیی ل بەر پرۆژەیی

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.

٤- یە کە مە پتە و پتە ٥ یە ش ل مێو و مە وزە یغو پتە هەموو پرۆژەیی هە تا وەر یگری قیسا میناس و پتە پتە. یغو هە ندیگ مۆز و سەر یال لە بیانیان و پتە وە کو دە نە تیکە مەووک لە دوای نینو پرۆ و هە وە ها گێزە ریا کە رە وز لە کە ل دە تە ی نینو پرۆ و پتە مە لادە لە کە ل مێو.

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.

٥- بگو ٦ هە تا ١١ یە شە بگوک لە هۆاردنە کە نە ی نۆز پتە پتە یۆ تە ندور پتە و هتێز. تە وە شە وە کو ناپە کە شە م و پتە مە ماکاوە مە.

6. See your doctor early in your pregnancy.

٦- مە ر دانی پزیشکە کە تە (دختەر) ی کە لە کانی دوو گنیا نیدا (کە ل).

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.

٧- ئاگادری یە کە کێشە تە وە ویا شە لە کانی دوو گنیا نیدا. تە وە شە تە پتە ٢٥ تا ٣٥ پاون. داوای یار مە تە کە لە دکتۆرە کە تە ی کە.

Kurdish Language: Sorani, or Swrany, 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





Good Food for Kids

خواردنی باش بو مندال

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 پێویسته بو ئیستکان به هیز کردن . وه شیر و مایه و هه ندیل به وزه ی هه وسته
وه کو پرگولی .

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

٢- ئه بهت یاره نهی دهرون ده دات بو درو بهت کردنه هیز یا تاقه . هه به له گو بهت هور و
عریشک و مایه و باقله ک و شک .

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- گێزر و سپیناخ و میوه و سه وزه وات زور فیتامین (A) و فیتامین (C) له ناو هه به . فیتامین (A)
یا نه یو چا و بزنی و بیسه سروه ته . فیتامین (C) باشه یو لیو هایم کردن وه هری له خات له
کول یوز .

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

٤- تاقه کړنگه و هه به له نان و بیرنج و سربال و سهریه .

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- هه لبو ئیره خواردنی ههوک وه کو فیه و سه وزه وات و چوره کانی شیر و بیزق له هه خواردنانه
ته نه و بهتیه ، و باش تره یو ده دانی عندالان له سه وده یا نا هاردی و چیمس و سهرینه .

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

٦- به روه ردهس له نهی زور کړنگه بو مندال بو که و ره بیون له سهرینه به هیز .

