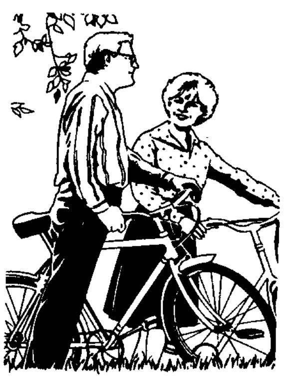

Better Nutrition for Mature Adults

باشترین خواردن بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو هەرزەکار

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

٦-٨ پەرداخ ئاو بخۆوە هەموو ڕۆژێ .

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- ئەو خواردنانە بخۆ کە زۆر کالسیومی تیایەوە وەکو شیر و پەنیر و ماست و ماسی و هەندێک سەوزەوات
کە سەوز تۆخە وەکو برۆکولی . کالسیوم زۆر پێویستە بۆ ئێسقان ،

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- دەست کەوتنی زۆر لە ڤیتامینی (A) و ڤیتامینی (C) لە خواردنی مێوە و سەوزەوات وەکو گێزەر
و پورتەقال . ڤیتامین (A) گرنگە بۆ چاو و پێویستە و ڤیتامین (C) باشە بۆ لێو دەمەد ئەخات لە تووش
بوون .

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

٤- ئەو خواردنە بخۆ کە ئاسنی تیایە و تاقەت ئەداتە دەروون . ئەسن زۆر لە گۆشتی سوور و مریشک
و ماسی و پاقلەی وشک .

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

٥- گۆشت و ماسی و مریشک زیاکە لە سەر بەرنامەی خوراکی تا دوور کەوی لە کەم بوونی زنک .
زنک یارمەتی دەدەرە بۆ چاک بوونەوەی برین بە زوویی .

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

٦- بەردەوامی لە سەر پەروەردەی لەش . پەروەردەی لەشی لە دەرەوەی ماڵەوە باشترە چونکە
ڤیتامین (C) چاک ئەبێت .

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