د ژوند د مهارتونو درسي پلان (کریکولم)
پیلیزه کچه

ډول:

خواړه او تغذیه

لوستونه

خواړه او پیرل..... 2
ځانګړي شوي خواړه او د خوړو ریژیمونه 20
تغذیه 32
خواړه او روغ ژوند 47

د تولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه (DSHS):
د کډوالو او پناه غوښتونکو د مرستې دفتر

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

لوست:

خواړه او پیرل

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- په متحده آیالتونو کې د خوراکي توکو د پلورنځیو او سوپر مارکېټونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.
- د خوړو د اندازه کولو واحدونه وپېژنئ
- د بیو د لیبلونو او د واحدونو د بیو د لوستلو په څرنګوالي باندې پوه شئ
- د خوړو د پیرلو پر مهال د پیسو د ذخیره کولو څرنګوالی زده کړئ.
- د الکترونیکي ګټو د لېږد (EBT) کارت په واسطه خوړو پیرل زده کړئ.
- د خوړو د ذخیرو په اړه معلومات ترلاسه کړئ

مطالب

نوې کلیمې 3
ستاسو په هېواد کې..... 4
د خوړو پلورنځي او سوپر مارکېټونه 4
د اندازه کولو واحدونه 9
د توکو په بدل کې اداینه 14

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
د خوراکي توکو پلورنځی او سوپر مارکېټ	یو لوی پلورنځی چې ستاسو په کور باندې خواړه او نور شیان پلوري
څانګه	د خوراکي توکو د پلورنځي یوه برخه، د بیلګې په ډول د غوښې څانګه یوازې غوښه پلوري
تازه	هغه خواړه چې نوي دي، نه پخواني
درجن	د یو شي 12 دانې، د بیلګې په ډول تاسو کولای شئ یو درجن هګۍ وپیرئ (12 هګۍ)
پلورنځي کې لار (ایسل)	په پلورنځي هغه لار چې تاسو ته له نښو سره په ګوته کوي چې هلته کوم خواړه شته دي
د اندازه کولو واحدونه	هغه کلیمې چې تاسو ښیي یو شی څومره لوی دي، لکه پونډ، لیتر او یا اونس
د برخې بیه	هغه پیسې چې تاسو یې د یوه شي د پیرلو په بدل کې ادا کوئ
هر	د هر یوه لپاره، د بیلګې په ډول د صابون هر قطی 1.59 دالره بیه لري
اداینه ترسره کول	د هغه توکو په بدل کې اداینه ترسره کړئ چې په پلورنځي کې یې پیرئ
په صندوق کې د پیسو اچول	مالي شخص هغه پیسې اضافه کوي چې تاسو یې د خوړو په بدل کې ادا کوئ
کوپن	هغه پاڼه چې په مرسته یې تاسو کولای شئ لږ پیسې ادا کړئ
کلب کارت	د پلورنځي لپاره هغه کارت چې په مرسته یې تاسو کولای شئ لږ پیسې ادا کړئ
د الکترونیکي ګټو د لیږد کارت (EBT)	د حکومت له لوري کارت دی او ستاسو سره مرسته کوي چې د خوړو او نورو توکو د پیرلو په بدل کې اداینه ترسره کړئ.
د خوړو ذخیره	هغه ځای چې تاسو کولای شئ په وړیا ډول خواړه ترلاسه کړئ

ستاسو په هېواد کې

- ستاسو څه ډول خواړه خوښېږي؟
- تاسو په خپل هېواد کې چېرته خواړه چېرته پیرل؟
- اوس تاسو چېرته خواړه پیرئ؟

د خوړو پلورنځي او سوپر مارکېټونه

په متحده ایالتونو کې ډیری خلک خواړه په پلورنځیو کې پیري چې د خوړو پلورنځي **(grocery stores) بلل کېږي.**

دې پلورنځیو ته **سوپر مارکېټونه** هم ویل کېږي.

Safeway، QFC، Trader Joe's، او Grocery Outlet د خوړو پلورنځي دي. د Fred Meyer، Wal-Mart او Target په ځیر پلورنځي هم خوراکي توکي پلوري.

خبرې:

- تاسو د خوراکي توکو کومو پلورنځیو ته ځئ؟
- کوم پلورنځي لوړې بیې لري؟
- د کومو پلورنځیو بیې مناسبې دي؟

د خوراکي توکو پلورنځي په بیلابیلو **څانګو** کې بیلابیل خواړه لري. څانګې ته له هغو شیانو سره سمون ور کړئ چې تاسو یې هلته مومئ.

1. د الکولو برخه
2. نانوایي
3. د لبنیاتو څانګه
4. د له وړاندې چمتو شویو خوړو پلورنځی
5. د یخ شویو خوړو برخه
6. د روغتیا او ښکلا څانګه
7. د غوښې څانګه
8. د محصولاتو څانګه
9. د بحري خوړو څانګه

a) **تازه** میوې او سبزیجات

b) بیر، شراب او نور.

c) تازه ډوډۍ، کیک او نور.

d) هغه خواړه چې د خوراک لپاره چمتو وي، لکه غوڅه شوې غوښه او نور.

e) د غوښې، چرګ، خوګ او نور.

f) کب، میګو او نور.

g) شیدې، مستې، پنیر، کوچ، هګۍ او نور.

h) شامپو، د غاښونو کریم، د لومړنیو مرستو محصولات او نور.

i) آیسکریم، یخ شوي خواړه، یخ شوي سبزیجات او نور.

د Selam د پیر لپست

له کار ځای څخه کور ته په لار، Selam د خوراکي توکو پلورنځي ته ور ګرځېده. دا د هغې د پیرلو لپست دی:

- ☐ 6 دانې کیلې
- ☐ 2 پونډه اوړه
- ☐ 1 ګیلن شیدې
- ☐ 1 قوطي لوبیا
- ☐ 5 پونډه کچالو
- ☐ 3 بکسه پاستا
- ☐ یو **درجن** هګۍ
- ☐ د زړېدو د ورځې کېک

هغه د محصولاتو له څانګې څخه څه شی پیري؟

هغه د لبنیاتو له څانګې څخه څه شی پیري؟

هغه د نانوایئ څخه څه شی پیري؟

ځوابونه: لوبیا او کچالو، شیدې او هګۍ، کیک

فعالیت: د پلورنځي په داخل کې لاړې:

د خوراکي توکو پلورنځی په خپل داخل کې **لارې** لري.

د پلورنځي په داخل کې لارې **نښې** لري او تاسو وایې چې کوم خواړه چېرته دي.

نښې ته ځیر شئ.

د پلورنځي په داخل کې د لارې شمېره څو ده؟ د پلورنځي په دې لار کې کوم خواړه دي؟

Selam د پیرلو په حال کې ده. هغه نه شي کولای شیدې ومومي.

هغه له یوه کار کوونکي څخه پوښتنه کوي، شیدې چېرته دي؟

کار کوونکی ځواب ور کوي، په 1 لار کې

دې انځورونو ته وګورئ. له ملګري څخه پوښتنه وکړئ چې خواړه چېرته دي. نوبت ونیسئ.

بیلګه:

A. *قهوه چېرته ده؟*

B. *په 5 لار کې.*

د اندازه کولو واحدونه

یو ځل بیا د Selam **د پیر لپست** ته ځیر شئ.

- [ ] 6 دانې کیلې
- [ ] 2 پونډه اوړه
- [ ] 1 ګیلن شیدې
- [ ] 1 قوطي لوبیا
- [ ] 5 پونډه کچالو
- [ ] 3 بکسه پاستا
- [ ] یو **درجن** هګۍ
- [ ] د زړېدو د ورځې کېک

➤ هغه څو دانې کیلو ته اړتیا لري؟
➤ هغه څومره کچالو ته اړتیا لري؟

ځوابونه

هغه 6 کیلو ته اړتیا لري.

مور نه پوهیږو چې هغه څومره کچالو ته اړتیا لري. هغه به 5 پونډه کچالو وپیري.**(د ایل بي ایس معنی کیلو دی)**

د اندازه کولو واحدونه مور ته وایي چې په بکس او یا کڅوړه کې څومره خواړه دي.

د وریجو او پاستا په څیر خوړو د اندازه کولو لپاره له **ګرام، اونس او یا پونډ څخه کار اخیستل کیږي.**

1 پونډ =16 اونس = تقریباً 450 ګرامه

د جوسو او شپدو په څیر څښاکو لپاره له **l (لیتر)، fl oz (مایع اونس)، pt (پینټ)، qt (کوارټس)، یا ګیلن څخه کار اخیستل کیږي**

1 ګیلن = 4 کوارټس = 8 پینټه

1 ګیلن = 128 مایع اونسه = تقریباً 3.8 لیتره

په ډیری خوړو باندې د اندازه کولو واحدونه د هغوی په پاکټونو باندې ښودل کیږي.

بیلګه: دا _____ اونس _____ دی.

دې خوړو ته وګورئ.

د اندازه کولو له واحد څخه کړئ تاو کړئ.

فعالیت: د برخې بیه

Selam غواړي مستې وپیري. هغه اړ ده، پریکړه وکړي چې څه شی وپیري.

1. کوم یو ارزانه دی، 1 او که 2؟
2. کوم یو لوی دی، 1 او که 2؟
3. کوم یوه ښه بیه ده، 1 او که 2؟

انځور: choosemyplate.gov

ځوابونه

1. 2 ارزانه دی.

1 1.62 ډالر بیه لري. 2 0.72 ډالر بیه لري.

2. **1** لوی دی.

1 32 اونسه دی. **2** 6 اونسه دی.

3. د **1** بیه ښه ده.

1 په هر اونس کې **5 سنټه** دی. **2 په** هر اونس کې 12 سنټه دی.

د بیې دې لیبل ته یو ځل بیا وګورئ. آیا تاسو کولای شئ ټول معلومات وموم؟

1. د خوړو نوم
2. انداز (د اندازه کولو واحدونه)
3. بیه
4. د برخې بیه

لارښوونه: *که چېرې تاسو نه پوهېږئ چې د کومو خوړو بیه مناسبه ده، د برخې بیه وګورئ. د برخې بیه تاسو ته په ګوته کوي چې تاسو د 1 اونس، 1 ګیلن او نورو لپاره څومره ادا ینه وکړئ.*

د پیرل شویو توکو د پیسو ادا ینه

Selam پیرل بشپړ کړل. اوس هغه کولای شي د توکو د پیرلو په بدل کې پیسې ادا کړي.

هغه د پیسو د ترلاسه کولو برخې ته ولاړه.

حساب دار د هغې لخوا د پیرل شویو خواړه ثبت او مجموعي پیسې یې جمع کړې.

🡸 مجموعاً ټولې پیسې 28.57 ډالر دي

Selam یو کوپن لري.

هغې حساب دار ته وویل، "زه کوپن لرم."

کوپن وایي چې د ارګانیکي فارم تازه هګیو کې 1.50 ډالر د ځان لپاره سپما کړئ.

هغې حساب دار ته کوپن ور کړ.

🡸 مجموعاً ټولې پیسې 27.07 ډالر دي

Selam د پلورنځي لپاره **کلب کارت** لري.

هغې خپل کارت په کور کې هیر کړی دی.

هغې حساب دار ته د خپل ټلیفون شمېره وویله.

پاستا له کلب کارت سره پلورل کېږي. هغې 1.00 ډالر سپما وکړه.

کیک له کلب کارت سره پلورل کېږي. هغې 2.50 ډالر سپما وکړه.

🡸 مجموعاً ټولې پیسې 23.57 ډالر دي

Selam د الکترونیکي ګټو د لېږد (EBT) کارت لري.

هغه د 70 ډالرو په ارزښت د خوړو ګټې لري.

هغه له خپل د الکترونیکي ګټو د لېږد (EBT) کارت څخه کار اخلي.

هغې حساب دار ته وویل چې د هغې د خوړو له حساب څخه کار واخلي.

هغې د تنبیو په برخه کې خپل پین کوډ ولیکلو.

منشي هغې ته رسيد ور کړ.

Selam پيرل بشپړ کړل.

1. Selam څومره پيسې سپما وکړه؟
   (a) 1.50 ډالر
   (b) 2.50 ډالر
   (c) 5.00 ډالر

2. هغې د پيسو د سپما لپاره څه ترسره کړل؟
   (a) هغه پيرلو ته ځي
   (b) هغه له کوپن او کلب کارت څخه کار اخلي
   (c) هغه له خپل د الکترونيکي ګټو د لېږد (EBT) کارت څخه کار اخلي

3. اوس د هغې د الکترونيکي ګټو د لېږد (EBT) په کارت کې څومره پيسې دي؟
   (a) 70 ډالر
   (b) 23.57 ډالر
   (c) 46.43 ډالر

ځوابونه

1. (c) Selam 5.00 ډالر سپما وکړه.
2. (b) هغه له کوپن او کلب کارت څخه کار اخلي.
3. (c) هغه د 46.43 ډالرو په ارزښت د خوړو ګټې لري.

کوپن

تاسو کولای شئ کوپن د پلورنځي په تبلیغاتو کې ترلاسه کړئ. دې کوپن ته وګورئ.

خبرې:

- تاسو کولای شئ څه شی وپیرئ؟
- تاسو کولای شئ څومره پیسې سپما کړئ؟

له کوپن څخه د کار اخیستلو څرنګوالی

- حساب دار ته ووایئ. ووایئ، "زه کوپن لرم."
- ***هماغه*** شی وپیرئ چې په کوپن کې دي.
- د پلورنځي له تبلیغاتو څخه د کوپن پرې کول. حساب دار ته د پاڼو کوپن ور کړئ.
- یو شمېر پلورنځي کوپن لري چې تاسو کولای شئ په خپل ټلیفون کې له هغې څخه استفاده وکړئ.

- کوپن د اعتبار مودې د **پایته رسېدو نېټه** لري. له هغې نېټې وړاندې له کوپن څخه کار واخلئ.

➢ په کوپن باندې د اعتبار مودې د پایته رسېدو نېټه څه شی دي؟

د اعتبار د پایته رسېدو نېټه

کلب کارتونه

ډیرې د خوراکي توکو پلورنځي کلب کارتونه لري.

تاسو په پلورنځي کې کارت ته ننوځئ.

دوي ستاسو د نوم، ټلیفون شمېرې، پتې او زېږېدو نېټې په اړه پوښتنه کوي.

ښایي یو شمېر پلورنځي د نورو معلوماتو غوښتنه وکړي.

- له اداینې وړاندې د خپل کلب کارت څخه کار واخلئ.
- حساب ته خپل کلب کارت ور کړئ.
- که چېرې تاسو خپل کلب کارت هیر کړی وي، حساب دار ته خپل د ټلیفون شمېره ووایئ او یا د خپل ټلیفون شمېره د تنې په برخه کې وليکئ.
- پلورنځي بیلابیل کلب کارتونه لري. تاسو نه شئ کولای په Fred Meyer کې له Safeway کارت څخه واخلئ.

د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت

Selam له خپل د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت څخه کار اخلي، تر څو د خپلو خوراکي توکو لپاره اداینه ترسره کړي.

که چېرې تاسو د خوړو د پیرلو لپاره پیسې نه لرئ، تاسو کولای شئ به واشنګټن آیالت کې د خوړو ګټې ترلاسه کړئ.

تاسو اړ یاست چې:

- په واشنګټن آیالت کې ژوند وکړئ
- د فدرال د غربت د کچې څخه 200% کم جوړ کړئ
- د متحده آیالتونو تابعیت لرونکی او یا قانوني استوګن و اوسئ

د واشنګټن آیالت لپاره د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت په لاندې ډول دی:

فعالیت: سم او یا ناسم

1. سم / ناسم هر څوک کولای شي د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت ترلاسه کړي.
2. سم / ناسم تاسو کولای شئ د وچې ډوډۍ د پیرلو لپاره له د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت څخه کار واخلئ.
3. سم/ ناسم تاسو کولای شئ د انټرنټ له لارې د خوړو د پیرلو لپاره د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت څخه کار واخلئ.
4. سم / ناسم تاسو کولای شئ د درملو د پیرلو لپاره د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت څخه کار واخلئ.
5. سم / ناسم که چېرې تاسو په خپل د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت کې اضافي پیسې لرئ، تاسو کولای شئ هغه په راتلونکي میاشت کې مصرف کړئ.

ځوابونه

1. ناسم تاسو اړ یاست چې د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) کارت د ترلاسه کولو لپاره غوښتنه وکړئ.
2. سم تاسو کولی شئ خواړه او نباتات واخلئ کوم چې خواړه وده کوي.
3. سم تاسو کولای شئ خوراکي توکي په آنلاین ډول له Amazon او یا Wal-Mart څخه ترلاسه کړئ.
4. ناسم تاسو کولای شئ د خوړو د ګټو څخه د درملو، الکولو او یا تمباکو، حیواناتو، صابون او یا چمتو شویو خوړو د پیرلو لپاره ګټه واخلئ.
5. سم تاسو هره میاشت پیسې ترلاسه کوئ. که چېرې تاسو ټولې پیسې مصرف نه کړئ، تاسو کولای شئ په راتلونکې میاشت کې له هغې څخه کار واخلئ.

د خوړو ذخیرې/بانکونه

تاسو کولای شئ د **خوړو ذخیره** کې وړیا خواړه ترلاسه کړئ.

د خوړو ذخیرې/بانکونه پلورنځي نه دي.

اکثراً د خوړو ذخیرې/بانکونه په کلیسا او یا د ټولنې په مرکزونو کې وي.

د خوړو ذخیرې/بانکونه له هغو خلکو سره مرسته کوي چې دوی ته څیرمه ژوند کوي.

تاسو باید خپله ای ډي او یو پاڼه (لکه یو بل او یاد ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه (DSHS) څخه یو لیک) له خپلې پتې سره راوړئ.

تاسو باید وختي ولاړ شئ. ځینې وخت ډیری خلک وړیا خوړو ته اړتیا لري.

د خوړو د ذخیرې د موندلو لپاره د خپلې قضیې له مدیر څخه پوښتنه وکړئ او یا له انټرنټ څخه کار واخلي.

لوست:

ځانګړي شوي خواړه او د خوړو ریژیمونه

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- د آنلاین خوندیتوب په اړه زده کړه وکړئ
- د عضوي او غیر عضوي خوړو به اړه معلومات ترلاسه کړئ
- د حساسیتونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ
- د ځانګړو شویو خوړو د ځایونو په اړه نظریات ولرئ
- د بزګرانو د مارکېټونو او د خپلې ټولنې د باغونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ

مطالب

نوې کلیمې 21
ستاسو په هېواد کې..... 21
ځانګړی شوی ریژیم څه شی دی؟..... 22
حساسیتونه 23
عضوي خواړه..... 24
د بزګرانو مارکېټونه 26
د ټولنې باغونه..... 26
چېرته زه کولای شم د خپل هېواد خواړه پیدا کړم؟..... 29
را نغاړل 31

نوي کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
رژیم	هغه څه چې تاسو یې خورئ
ځانګړی شوی ریژیم	د روغتیایي او یا دیني دلایلو له امله د ځانګړو خوړو خوړل
د سبزیجاتو رژیم	د غوښې نه خوړل
د نباتاتو رژیم	د حیواني محصولاتو څخه د هیڅ شي نه خوړل
حلال خواړه	د مسلمانانو لپاره روا خواړه
کوشیر خواړه	د یهودیانو لپاره روا خواړه
د خوړو حساسیت	له خوړو سره بد غبرګون
د خوړو حساسیت	د خوړو پر وړاندې ناخوښې غبرګون
خوړینیدل	تناکی، په پوستکي سره نونکی
تولیدول	میوې او سبزیجات
عضوي	هغه خواړه چې کیمیاوي مواد پکې نه وي ګډ شوي
تایید شوي	د دولت لخوا تایید شوي.
د خزنده ګانو وژونکی	یوه کیمیاوي ماده ده چې خزندګان له هغو نباتاتو لرې ساتي چې خواړه تولیدوي.
کیمیاوي کود	هغه کیمیاوي ماده چې د نباتاتو له ودې سره مرسته کوي
خوراکي توکي	ههغه خوراکي توکي چې تاسو یې پیرئ
د بزګرانو مارکېټ	هغه مارکېټ چې بزګران ورته خپل خواړه د پلور په موخه راوړي
د ټولنې باغ	د خوړو د تولید لپاره د باغ شریکه فضا
کلنی فیس	هغه پیسې چې تاسو یې هر کال ادا کوئ

ستاسو په هېواد کې

- تاسو چېرته خواړه پیرئ؟
- تاسو هره ورځ څه شی خورئ؟
- کوم خواړه تاسو هیڅکله نه دي خوړلي؟
- په رخصتیو کې مو څه شی خوړل؟

ځانګړی شوی ریژیم څه شی دی؟

ستاسو **رژیم** هغه خواړه دي چې تاسو يې خورئ.

ډیری خلک یوازې یو شمېر خواړه خوري.

دې ته **ځانګړی شوی ریژیم** وایي.

ځینې وخت خلک له غذايي موادو سره **حساسیت** لري.

ځینې خلک د خپل دین له امله ځانګړی شوی ریژیم خوري.

ځینې خلک یوازې یو شمیر خواړه خوري، ځکه دوي فکر کوي چې هغه مناسب دي.

فعالیت: خالي ځایونه ډک کړئ

له سمو کلمو سره خالي ځایونه ډک کړئ.

حلال	لږ غوړ درلودل	~~سبزي خوړونکي~~
له ګلتن پرته	کوشر	سبزي خواره

1. د-سبزي خوړونکي_____ریژیم هغه حالت ته ویل کېږي کله چې یو شخص غوښه نه خوري (نه د غوایه، چرګ او یا ماهي)
2. هغه _____ریژیم چې په هغې کې د عنمو، تورو عنمو او یا وربشو په ځیر غلې دانې نه وي.
3. یو _____ریژیم حیواني مجصولات نه لري (د غوایه غوښه، چرګ، مهای، هګۍ، پنیر او یا د حیواناتو شیدې)
4. _____ هغه خواړه چې د مسلمانانو لپاره حلال دي. هغه له اسلامي اصولو څخه پیروي کوي.
5. هغه _____ ریژیم چې په هغې کې غوړ خواړه نه وي.
6. _____-هغه خواړه چې د یهودیانو لپاره چواز لري. هغه د یهودیانو له اصولو څخه پیروي کوي.

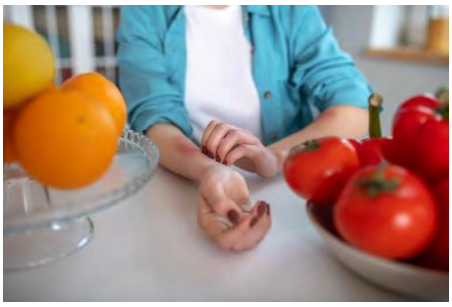
حساسيتونه

حساسيت د خوړو پر وړاندې ناوړه غبرګون ته ويل کېږي.

ډيرى خلک د خوړو حساسيتونه لري.

اته ډوله خواړه 90% د خوړو حساسيتونه رامنځته کوي:

شيدې، هګۍ، ځمکنى بادام، جلغوزي (لکه بادام، هندي بادام يا کاجو) صدف (لکه کونيکبر او ميګو) سمندري خواړه، سويا او غنم.



د پوستکي د خوړيندو په ځير يو شمير حساسيتونه بد نه دي.

نور حساسيتونه خطرناک دي لکه کله چې تاسو ونه شئ کولای ساه واخلئ.

د خوړو پر وړاندې د زغم نشتون هم شتون لري.

يو شمېر خواړه تاسو ته بد احساس در کوي.

تاسو د معدې له درد او يا ناوړه هاضمې سره مخ کوي.

که چېرې تاسو له خوړو سره ستونزه لرئ، تاسو کولای شئ بيلابيل خواړه وخورئ.

د بيلګې په ډول، تاسو کولای شئ د خوراکي توکو په پلورنځي له ګولتن پرته خواړه وپيرئ.

دا ډېره اړينه ده چې تاسو او ماشومان مو په دې هېواد کې د نويو خوړو به خوړلو سره څه ډول احساس کوئ.

ښايي ستاسو د اصلي هېواد په پرتله بدن مو په متحده آيالتونو کې د خوړو پر وړاندې په متقاوته طريقه غبرګون وښيي.

کيسه: د CING زوی يو بد غبرګون لري

د Cing زوی له ښوونځي وروسته د خپل يوه ملګري کور ته ولاړ.

کله چې هغه کور ته ولاړ، هغې ډېر بد د خيټې درد درلود.

Cing پوښتنه کوي، چې هغه څه شی خوړلي دي.

هغې وويل (د ځمکنيو توتانو يو ساندويچ.)

Cing د خپل ماشوم د بدن د حرارت درجه وکتله.

هغه نورمال ده.

له يوه ساعت وروسته د هغې د زوی په اوږه باندې سرې ځوانکی را وختلي.

خبرې

- د Cing زوی څه ستونزه لري؟
- Cing بايد څه ترسره کړي؟

عضوي خواړه

عضوي خواړه څه شی دي؟

په ډيرى هېوادونو کې عضوي خواړه د فارمونو خوړو ته ويل کېږي.

په متحده آيالتونو کې عضوي خواړه هغو خوړو ته ويل کېږي چې په هغې کې له کيمياوي کود او خزنده وژونکو موادو څخه کار نه وي اخيستل شوی.

په انخرو کې تاسو ته کومې کلیمې وایي دا یو عضوي خواړه دي؟

عضوي خواړه د دولت لخوا تایید شوي وي.

په لیبل باندې **USDA Organic (یو ایس ډي ای)** لیکل شوي وي.

اکثراً عضوي خواړه ډیر قیمته وي.

دا خواړه تل سالم نه وي.

عضوي شیدې او سره بادنجان سالم دي.

د کچالو، منو، او د ځمکنیو توتانو په څیر نازک پوست لرونکي محصولات ډېر سالم دي.

عضوي خواړه د ځمکې لپاره ښه او د چاپیریال لپاره بې خطره دي.

لارښوونه: *له خوراک وړاندې هر ډول عضوي او غیر عضوي محصولات ومینځئ.* ***لومړی،*** *خپل لاسونه ومینځئ.* ***وروسته،*** *محصولات ومینځئ.*

د بزګرانو مارکېټونه

په متحده آیالتونو کې ډیری ښارونه د **بزګرانو مارکېټونه** لري.

تاسو کولای شئ له بزګرانو څخه تازه میوې او سبزیجات وپیرئ.

همدراز تاسو کولای شئ ګلان او نور غذایي محصولات وپیرئ.

د بزګرانو په مارکېټ کې ډیری میوې او سبزیجات عضوي دي.

اکثراً د بزګرانو مارکېټونه مناسبې بیې لري.

دا محصولات ډېر تازه وي ځکه په مستقیم ډول له فارمونو څخه راوړل کېږي.

تاسو کولای شئ د بزګرانو په مارکېټ کې د الکترونیکي ګټو د لېږد (EBT) له کارت څخه کار واخلئ.

د ټولنې باغونه

ډیری خلک له هغو هېوادونو څخه راځي چې هلته یې پخپله د خپلو خوراکي توکو پالنه ترسره کوله.

تاسو کولای شئ له همدې ډول خوړو څخه په ښار کې هم پالنه وکړئ.

د بیلګې په ډول، تاسو کولای شئ د خپلې اشپز خانې په کړکۍ کې له نباتاتو څخه پالنه وکړئ.

تاسو کولای شئ په خپل بالکون او یا حویلۍ کې له میوو او سبزیجاتو څخه پالنه وکړئ.

په ډېرو ټولنو کې تاسو کولای شئ، **د ټولنې له باغونو سره ونښلئ.**

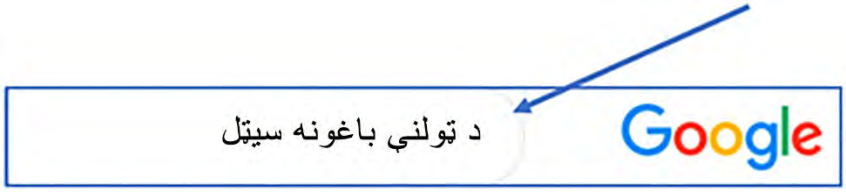
په سیټل کې، د ټولنې باغ ته (P-patch) ویل کېږي.

تاسو کولای شئ د خپلې ټولنې په باغونو کې خپلو خوړو ته وده ور کړئ.

هر شخص پخپله د بنوالی د ترسره کولو لپاره کوچني ځایونه لري.

تاسو اړ یاست چې د ګډون په بدل کې کلنی فیس ادا کړئ.

تاسو کولای شئ د ټولنې د باغونو په اړه په انټرنټ کې پلټنه وکړئ او یا د ټولنې په مرکز کې د هغې په اړه پوښتنه وکړئ.



فعالیت: کوم یو وټاکئ

له یوه ملګري سره کار وکړئ او پریکړه وکړئ چې هره جمله څه شي توصیف کوي.

A. د بزګرانو مارکېټ
B. د ټولنې باغ
C. عضوي خواړه

_____ 1. تاسو کولای شئ د باغ له پلورنځي څخه تخمونه وپیرئ او خواړه وکرئ.

_____ 2. تاسو کولای شئ له خپل د الکترونیکي ګټو د لیږد (EBT) له کارت څخه کار واخلئ.

_____ 3. تاسو کولای شئ له خپلو ګاونډیانو سره باغ شریک کړئ.

_____ 4. بزګران په مستقیم ډول هلته خپل محصولات د پلور لپاره راوړي.

_____ 5. هیڅ ډول د خزندګانو ضد کیمیاوي مواد پکې نه دي کارول شوي.

_____ 6. تاسو اړ یاست چې د ګډون په بدل کې کلنی فیس ادا کړئ.

_____ 7. ښایي په پلورنځیو کې غذایي مواد ډېر لګښت ولري.

ځوابونه

1.	B	5.	C
2.	A	6.	B
3.	B	7.	C
4.	A		

چېرته زه کولای شم د خپل هېواد خواړه پیدا کړم؟

آیا د خپل هېواد خوړو پسې خفه شوي یاست؟

په لویو ښارونو کې، تاسو کولای شئ هغه رستورانټ او یا د ټولنې مرکزونه وموم چې ستاسو د اصلي هېواد خواړه چمتو کوي؟

تاسو کولای شئ خپل سنتي خواړه په کور کې چمتو کړئ.

تاسو کولای شئ په **ځانګړو شوي پلورنځي** کې د خپل هېواد مساله جات او نور مواد وپیرئ.

د بیلګې په ډول، یو هندي پلورنځی ښایي د بیلابیلو هېوادونو څخه مساله جات وپلوري.

تاسو کولای شئ د دې ویب سایټ یا وېب پاڼې له لارې د خوراکي توکو ځانګړي شوي پلورنځیو لېست وموم.

ویب سایټ پرانیزئ او د واشنګټن آیالت وپلټئ.

غالباً تاسو کولای شئ په همدې ډول مواد د خوراکي توکو په خپل پلورنځي کې ومومئ.

د ځانګړو ورځو لپاره، ډیری کورنۍ نور ښارونو ته ځي تر څو خپل د خوښې وړ مساله جات او میوې وپیري.

همداراز ښایي کورنۍ اړتیا ولري چې د ځانګړې رخصتۍ لپاره غوښه وپیري.

کولای شئ تازه غوښه له فارمونو څخه هم وپیرئ.

په خپله ټولنه کې له خلکو څخه پوښتنه وکړئ چې دوی له کوم ځای څخه غوښه پیري.

را نغاړل

انځور ته له کلمې سره سمون ور کړئ.

د ټولنې باغ

د سبزیجاتو رژیم

حساسیت

د بزګرانو مارکېټ

عضوي

له ګلوټن پرته

لوست:

تغذیه

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- د خوړو د ډلبندیو په اړه معلومات ترلاسه کړئ
- د تغذیې د لیبلونو د لوستلو د څرنګوالي په اړه معلومات ترلاسه کړئ
- د ناسالمو او فسټ فوډ یا خوړو په اړه معلومات ترلاسه کړئ
- د هغو خوړو په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې د ماشومانو لپاره مناسب دي

مطالب

نوې کلیمې 33
تاسو څه خورئ؟ 34
د خوړو ډلبندی 34
د تغذیې لیبلونه 37
کالوریاني 42
ناسم خواړه 45
را نغاړل 46

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
د خوړو ډلبندۍ	د خوړو بیلابیل ډولونه
حبوبات	هغه خواړه چې له غنمو، وریجو او نور څخه جوړیږي.
بشپړ حبوبات	هغه حبوات چې بشپړ دي، نه ټوټه شوي، دوي ډیرې وخت خاورین رنګ لري نه سپین
پروټین	یو مغزي ماده ده چې ستاسو د عضلاتو په ودې کې مرسته کوي
لبنیات	هغه خواړه چې له شیدو څخه جوړیږي
کلسیم	یو مغزي ماده ده چې ستاسو د هډکو په ودې کې مرسته کوي
د تغذیې لیبلونه	په خوړو کې د مغزي مواد په اړه معلومات
خوړل	د خوړو هغه اندازه چې یو شخص یې په عادي ډول خوري
لوبنی	یو بکس، کڅوړه او نور.
کالوریانې	په خوړو کې انرژي
مغز لرونکي مواد	د خوړو برخې لکه پروټین، کاربوهایډریټ او ویټامینونه
کلسټرول	د خوړو یو ډول، ډیرې وخت دا سالم نه وي
سودیم	مالګه
کاربوهایدریټونه	هغه مغز لرونکي مواد چې تاسو ته انرژي در کوي
ویټامینونه او مینرالونه	هغه مغز لرونکي مواد چې ستاسو بدن ورته په ډېر لږ کچه اړتیا لري
سلنه	له 100 څخه یوه اندازه
ناسالم	د اضافي او تیر وخته توکو په څیر یو شی چې مناسب نه وي
ناشته	هغه خواړه چې سهارنۍ، غرمنۍ او یا د شپې ډوډۍ نه ده

تاسو څه خورئ؟

- آیا تاسو ډیری وخت سالم خواړه خورئ؟
- کوم خواړه سالم دي؟
- تاسو څه ډول پوهیږئ چې هغه سالم دي؟

د خوړو ډلبندی

خلک د روغ باتې کې لپاره ډېرو خوړو ته اړتیا لري.

د **خوړو بیلابیل ډولونو** ته د خوړو ډلبندۍ ویل کیږي.

تاسو له بیلابیلو لارو څخه ستاسو سره مرسته کوي.

دانې

حبوبات تاسو ته انرژي در کوي.

پاستا، وچه ډوډۍ او وریجې له حبوباتو سره جوړیږي.

سبزي

سبزیجات ستاسو زړه، سترګو، پوستکي او غاښونو لپاره ښه دي.

ګازري، بادرنګ او بروکلي سبزیجات ګټل کیږي.

میوه

میوې ستاسو زړه، سترګو، پوستکي او غاښونو لپاره ښه دي.

نارنج، مني او کیلي میوې ګڼل کیږي.

پروتین

پروتین ستاسو د عضلاتو لپاره ښه دي.

کبان، چرګان، وچه میوه او نخود سالم پروتین دي.

د سټیک او همبرګر په څیر سره غوښه لږ سالمه ده.

لبنیات

لبني محصولات ستاسو د هډوکو لپاره ښه دي. دوی ستاسو بدن ته **کلسیم** ور کوي.

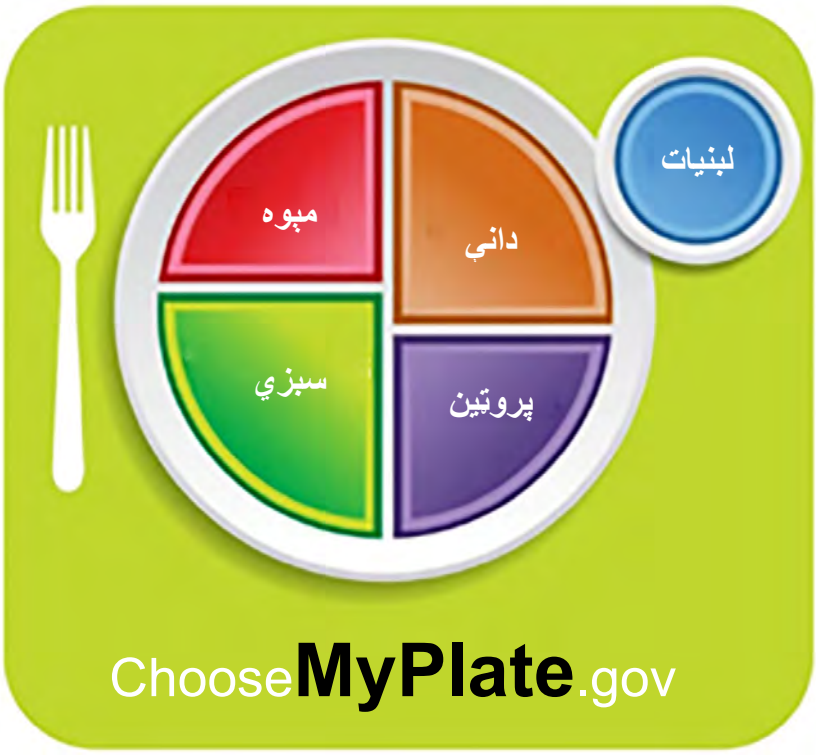
شیدي، پنیر، مستي لبني محصولات ګڼل کیږي.

خبرې

- تاسو د خوړو له ډلبندۍ څخه کوم خواړه هره ورځ خورئ؟
- تاسو د خوړو له ډلبندۍ څخه کوم خواړه هیڅ وخت نه خورئ؟

دې انځور ته وګورئ. دا ډېره ښه ده چې د سالمو خوړو لپاره په خپل دسترخوان باندې هر ډول خواړه ولرئ.

- د خوړو د ډلبندۍ څخه کومو ته تاسو ډېره اړتیا لرئ؟
- د خوړو د ډلبندۍ څخه کومو ته تاسو لږ اړتیا لرئ؟



ستاسو دسترخوان

د هغه څه انځور رسم کړئ چې تاسو غواړئ د شپې لپاره يې وخورئ.

د خوړو څومره اندازه میوې او سبزیجات دي؟

څومره اندازه حبوبات دي؟
روتین؟ لبنیات؟

تغذیه لیبلونه

په پلورنځیو کې خواړه د **تغذیې لیبلونه** لري. د تغذیې لیبلونه تاسو ته وایي چې په خوړو کې څه شی دي. دا ستاسو سره مرسته کوي، پوه شئ چې خواړه سالم دي او که نه.

دا د یخ شویو پاستا لپاره تغذیوي لیبلونه دي.

انځورونه: fda.gov

د خوړلو اړوند معلومات

د خوړلو **اندازه معمولا** په دې پورې تړاو لري چې تاسو څومره خواړه خورئ. دا هغه څه نه دي چې څومره باید تاسو وخورئ.

په دې **لوبې** کې د خوراک لپاره 4 وعدې شته دي. که چېرې تاسو ټول پاستا(مکروني) وخورئ، دا 4 غذایي وعدې ګڼل کېږي.

➤ که چېرې تاسو د پاستا نیمایي وخورئ، تاسو څو وعدې خوړلې دي؟ _____

کالوریانې

کالوریانې تاسو ته په ګوته کوي چې په خوړو کې څومره انرژي شتون لري. پاستا (مکروني) په 1 غذایي وعده کې 280 کالوري لري.

ډیری خلک باید هره ورځ 2000 کالوري مصرف کړي.

➤ که چېرې تاسو ټولې پاستا وخورئ، تاسو څومره کالوري خوړلې ده؟ _____

مغز لرونکي مواد

غوړ، **کلسټرول، سودیم، کاربوهایدریټونه** او پروټینونه ټول د خوړو برخې دي. یو شمېر یې ستاسو لپاره مناسب دي. یو شمېر یې سالم نه دي.

د D ویټامین، کلسیم، اوسپنه او پتاشیم **ویټامینونه** او **مینرالونه** دي. ستاسو وجود د ورځ پاتې کېدو لپاره دوی ته اړتیا لري.

تاسو باید څه شی ډېر وخورئ؟ تاسو باید څه شی لږ وخورئ؟

~~غوړ~~	قند	کلسیم
کلسټرول	پروټین	اوسپنه
سودیم	د D ویټامین	پتاشیم
فایبر		

ډېر وخورئ ↑	لږ وخورئ ↓
	غوړ

ځوابونه

↑ ***فایبر***، د D ویټامین، کلسیم، اوسپنه او پټاشیم ډېر وخوړئ.

↓ ***غوړ***، کلسټرول، سودیم او قند لږ وخوړئ.

% ورځنۍ اندازه

د **سلنې (%)** پر بنسټ ورځنۍ اندازه تاسو ته لاربښوونه کوي چې په هره 1 غذایي وعده کې څومره مغزی مواد شتون لري.

- 5% او یا له هغې ټیټه اندازه یې لږ کچه ده — خواړه په زیاته کچه مغزي مواد نه لري
- 20% او یا له هغې زیاته اندازه یې لوړه کچه ده — خواړه ډېر زیات مغزي مواد لري

ورځنۍ کچه هغه اندازه په ګوته کوي چې یو شخص باید په یوه ورځ کې څومره وخوري.

ماشوم او یا کوچني کسان لږ اندازې ته اړتیا لري. یو لوی سړی ډېرې اندازې ته اړتیا لري.

کوم مغز لرونکي مواد (20% او یا زیاته) اندازه لري؟

_____

_____

_____

کوم مغز لرونکي مواد (5% او یا کمه) اندازه لري؟

_____

_____

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 cup (227g)**

Amount per serving

Calories **280**

	% Daily Value*
Total Fat 9g	**12%**
Saturated Fat 4.5g	**23%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 850mg	**37%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

انځورونه: fda.gov

ځوابونه

دا په اشباع شویو غوړو، سودیم او کلسیم کې په لوړه کچه دي.

دا په اضافه شوي قند او ویټامین D کې په ټیټه کچه دي.

آیا دا خواړه سالم دي؟

- ښه یا مناسب: دا په لوړه کچه کلسیم لري. دا اضافه شوي قند نه لري.
- بد یا نامناسب: دا په لوړه کچه اشباع شوي غوړ او سودیم لري.
- دا خواړه سالم نه دي ځکه ډېر زیات غوړ او سودیم لري.

فعاليت: د تغذيې ليبلونو تمرين

د تغذيې دې ليبلونو ته ځير شئ. خبرې:

- په لوښي کې څومره غذايي وعدې شتون لري؟
- په يوه غذايي وعده کې څومره کالورۍ شتون لري؟
- په دې خوړو کې کوم مغز لرونکي مواد په لوړه او يا ټيټه کچه شتون لري؟
- آيا تاسو فکر کوئ چې خواړه سالم دي او که نه؟

کالوريانې

په يوره ورځ کې يو شخص د 2000 کالوريو په شاوخوا کې مصرف کوي.

که چېرې تاسو ډېره زياته کالوري ترلاسه کړئ، نو وزن به واخلئ.

که چېرې تاسو د عادي حالت څخه کمه کالوري ترلاسه کړئ، تاسو به وزن له لاسه ور کړئ.

ځينې خواړه ډېر زياته کالوري لري. ډېر زيات خوراک مه کوئ.

ځينې خواړه ډېره کالوري نه لري. تاسو کولای شئ له هغې څخه زيات وخورئ.

➤ څه شی ډيره کالوري لري؟ چاکليټي کيک او که بروکلي؟

ځواب

دوی يو ډول دي. دواړه د 100 په شاوخوا کې کالوري لري.

بروکلي په زياته کچه فايبر، ويټامينونه او مينرالونه لري. هغه سالم دي.

کيک ډېر قند او غوړ لري. هغه سالم نه دي.

فعالیت: څومره کالوری؟

دې خوړو ته وګورئ.

ستاسو په نظر دوی څومره کالوري لري؟

آیا تاسو فکر کوئ چې هغه سالم دي او که ناسالم؟

1. یوه لویه کولچه

2. د پاستا یو قاب

3. د چرګ سلاد، له پوډر پرته

4. د کچالیو چپس

ځوابونه

1. یوه لویه کولچه - د 600 په شاوخوا کې کالوري
   په لوړه سطحه قند او غوړ
2. د پاستا یو قاب - د 300 په شاواخوا کې کالوري
   په لوړه کچه سودیم، ویټامینونه او مینرالونه
3. د چرګ سلاد، له پوډر پرته - د 250 په شاوخوا کې کالوري
   په لوړه کچه ویټامینونه او فایبر
4. د کچالو چیپس - د 300 په شاواخو کې کالوري
   په لوړه سطحه سودیم او غوړ

که چېرې تاسو سلاد ته سوس، پنیر او کرتون اضافه کړئ؟

د 700 شاوخوا کالوریَ په لرلو سره، په لوړه سطحه سودیم او غوړ لري.

ناسالم خواړه

ناسالم يعنې اضافه او يا تير وخته خواړه. په متحده آيالتونو کې د ناسالمو خوړو پيرل آسانه دي.

ناسالم خواړه...

- دا په لوړه کچه کالوري لري
- دا په لوړه کچه سوديم، قند او غوړ لري
- د ريژيمي فايبر، ويټامينونه او مينرالونه په ځير ډير مغز لرونکي مواد نه لري
- ښه خوند کوي، مګر سالم نه دي

خبرې

- کومه خواړه ناسالم ګڼل کېږي؟
- آيا تاسو ناسالم خواړه خوړلي دي؟ څومره وخت؟

له ناسالمو خوړو څخه ډډه کول

- که چېرې تاسو **ناشته يا سهارنی** کړې وي، نو سالم خواړه انتخاب کړئ. ميوې، سبزيجات او وچې ميوې وخورئ.
- د کوک او پيپسي په ځير ډېره سوډا مه څښئ. د سوډا يو بوتل 39 ګرامه قند لري (د چای د 10 قاشوغو په اندازه).

- له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ چې سالم خواړه وخوري. د ماشومانو لپاره ډيرې ناشتې په لوړه کچه قند او سوديم لري.

را نغاړل

خبرې

- د خوړو ډلبندۍ کومې دي؟
- د تغديې په لیبلونو کې کوم معلومات دي؟
- 3 سالم مغز لرونکي مواد کوم دي؟
- 3 مغز لرونکي مواد کوم دي چې تاسو بايد هڅه وکړئ چې لږ يې وخورئ؟

لوست:

خواړه او روغ ژوند

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- په دې پوه شئ چې د روغ ژوند طرز څه شی دی
- د سالمو او ناسالمو خوړو ترمنځ په توپیرونو باندې پوه شئ
- د سالمو خوړو د خوراک په اړه معلومات ولرئ
- د خوړو د لاربښوود د لوستلو څرنګوالی زده کړئ
- په دې پوه شئ چې څه ډول په رستورانټ کې سالم خواړه وخورئ؟

مطالب

نوې کلیمې 48
ستاسو په هېواد کې..... 48
د سالم ژوند طرز څه شی دی؟ 49
په بیلانس برابر شوی رژیم ستاسو سره څه ډول مرسته کولای شي 50
په کور کې پخلی 52
د خوړو د یوه لاربښوود په لټه کې 53
آیا په رستورانټ کې د خوړو خوړل سالم دي؟..... 55
را نغاړل: زه څومره روغ یم؟ 58

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
رژیم	هغه څه چې تاسو یې خورئ
د ژوند طرز	ستاسو د ژوند کولو څرنګوالی
په بیلانس یا حساب برابر	مساوي اندازه
سالم	ستاسو د روغتیا لپاره ښه یا مناسب
ناسالم	ستاسو د روغتیا لپاره بد یا نامناسب
ناسالم خواړه	غیر صحي خواړه
پروسیس شوي خواړه	هغه خواړه چې ډیر کیمیاوي عناصر او مواد لري
مغز لرونکي مواد	هغه خواړه چې ستاسو لپاره مناسب دي
لاربښود	خواړ څه ډول چمتو کړو
عناصر	د خوړو هغه لېست چې نور خواړه چمتو کوي
لاربښوونې	هغه مراحل چې تاسو ته تشریح کوي چې څه ډول یو کار ترسره کړئ
لومړیتوب ور کول	دا لاربښود څومره خواړه چمتو کوي
د پخلي وخت	هغه د پخېدو لپاره څومره وخت ته اړتیا لري
د اندازه کولو واحدونه	د هر عنصر ځومره والی
بهر خوراک ترسره کول	په یوه رستورانټ کې خواړه خوړل
مینو	د هغو خوړو لېست چې یو رستورانټ یې چمتو کوي

ستاسو په هېواد کې

- آیا تاسو فکر کوئ چې تاسو سالم خواړه خوړلي دي؟
- آیا تاسو په خپل هېواد کې سالم خواړه خوړل؟
- تاسو په خپل هېواد کې غالباً څومره وخت وروسته په رستورانټ کې خواړه خوړل؟
- د متحده آیالتونو په پرتله ستاسو غذایي رژیم څه ډول توپیر لري؟

د سالم ژوند طرز څه شی دی؟

تاسو او کورنۍ ته مو روغتیا ډېره مهمه ده.

څه ډول کولای شئ په متحده آیالتونو کې روغ پاتې شئ؟

دلته هر څه ډېر زیات توپیر لري.

د بیلګې په ډول، خلک ډیری وخت په رستورانټ کې ډوډۍ خوري.

دوی لږ پلی تګ کوي او ډیر وخت د ټلویزیون او کمپیوټر په لیدلو تیروي.

فعالیت: خالي ځایونه ډک کړئ

د خالي ځایونو د ډکولو لپاره له لاندې کلیمو څخه کار واخلئ.

فعال	ساعتونه	سالم	وخت
ریژیم	ټلیفون	خوب	روغتیا

د روغ ژوند د طرز لپاره لاربښوونې په لاندې ډول دي؟

1. له خپلې کورنۍ او ملګرو سره _____ سره وخت تیر کړئ. په کوز کې له ملګرو او د کورنۍ له غړو سره اړیکې ونیسئ. او یا خپل ځان ته څیرمه د ټولنې مرکز وموميئ.
2. آرام و اوسئ _____ د پلي تګ لپاره ولاړ شئ. په خپل بدن کې کار وکړئ. د لیدلو وخت محدود کړئ (ټولنیزې رسنۍ، ویډیې ګیمونه، ټلویزیون).
3. په کافي اندازه یې ترلاسه کړئ _____. هره شپه له 6 څخه تر 8 ساعتونو پورې _____ خوب وکړئ. خپل_____لږ تر لږه یو ساعت وړاندې له خوب څخه خاموش کړئ.
4. په **متعادله** اندازه وخورئ _____. هغه خواړه چې تاسو یې خورئ ستاسو په فزیکي او ذهني حالت باندې اغیز کوي _____.

په بیلانس برابر شوی رژیم ستاسو سره څه ډول مرسته کولای شي

متوازن رژیم د ناسالمو خوړو په پرتله د ډیرو سالمو خوړو رژیم درلودل دي.

میوې، سبزیجات او بشپړ حبوبات وخورئ.

هغه خواړه لږ وخورئ چې په لوړه سطحه قند او غوړ لري.

د سالمو خوړو خوړل ډېر مهم دي.

آیا تاسو په خپل اصلي هېواد کې ډېرې زیاتې تازه میوې، سبزیجات او نور سالم خواړه خوړلي دي؟

په متحده آیالتونو کې د **ناسالمو** او **فست فوډ یا چمتو شویو خوړو** پیرل آسانه دي. ارزانه دي.

د ناسالمو خوړو د خوړلو په صورت کې په ډیرې آسانۍ سره وزن اخیستلای شئ.

د سالمو خوړو خوړول ستاسو سره مرسته کوي چې ښه احساس وکړئ او تاسو ته ډېره انرژي در کوي. کله چې تاسو ښه احساس کوئ، نو تاسو په ښه ډول فکر او کار کولای شئ.

همداراز هغه ستاسو سره مرسته کوي چې ښه احساس او غوره خوب وکړئ.

فعالیت: سالم خواړه د ناسالمو خوړو پر وړاندې

له یوه ملګري سره کار وکړئ. په انځور کې د خوړو په اړه خبرې وکړئ.

کوم خواړه سالم دي؟ کوم خواړه سالم نه دي؟

فعالیت: سم او یا ناسم

1. سم/ ناسم د پروسیس شویو خوړو په پرتله له تازه خوړو څخه زیاته ګټه واخلئ.
2. سم/ ناسم دا مناسب ده چې په خپلو خوړو کې ډیر مالګه واچوئ.
3. سم/ ناسم بشړ حبوبات مه خورئ.
4. سم/ناسم د سالمو خوړو خوړل ستاسو د ذهن لپاره غوره دي.
5. سم/ناسم دا غوره چې وچو میو د یوې کڅوړې په پرتله یو کڅوړه چیپس وخورئ.

ځوابونه

1. سم. تازه خواړه د پروسیس شویو خوړو په پرتله سالم دي.
2. ناسم. تاسو باید ډیره زیاته مالګه ونه خورئ. مالګه کولای شي تاسو ته د وینې د لوړ فشار او د زړه ناروغۍ پیدا کړي.
3. ناسم. بشپړ حبوبات سالم خواړه دي. د سپینو وریجو او ډوډۍ په پرتله سبوس لرونکې ډوډۍ او قهویي وریجې سالمې دي.
4. سم. د سالمو خوړو خوړل ستاسو د ټول بدن لپاره ښه دي.
5. ناسم. وچې میوې په لوړه کچه ښه غوړ لري. هغه پروټین لري او تاسو ته ډیره انرژي در کوي. چیپس په لوړه کچه اشباع شوي غوړ لري. هغه ډیره زیاته مالګه لري او تاسو ته ډیره انرژي نه در کوي.

په کور کې پخلی

په کور کې د خوړو چمتول کول ارزانه او سالم دي.

د کچالو د چیپس او کلچې په څیر پروسس شوي خواړه سالم نه دي.

د لیبلونو لوستل ستاسو سره مرسته کوي چې د پیرلو لپاره سالم خواړه وټاکئ.

- هغه خواړه وپیرئ چې لږ اشباع شوي غوړ او قند ولري.
- له تازه موادو سره پخلی وکړئ.
- هغه پروسیس شوي خواړه مه پیرئ چې تاسو یې مواد مه پیژنئ.
- د هغو خوړو په لټه کې اوسئ چې لږ ترکیبي مواد ولري.
- غوښه او سبزیجات په داش کې پاخه کړئ. دوي په غوړو کې مه سره کوئ.

لارښوونه: *تاسو کولای شئ د بزګرانو په مارکېټ کې تازه محصولات وموميئ. تاسو کولای شئ په خپل بالکون او یا ګډ باغ کې له میوو او سبزیجاتو څخه پالنه وکړئ.*

د لاربښود عملي کول

لاربښود تاسو ته وایي چې خواړه څه ډول چمتو کړئ. تاسو کولای شئ په متحده آیالتونو کې د نویو خوړو پخلی و آزمایئ.

تاسو د خپل هېواد د خوړو د چمتو کولو لپاره لاربښود ته اړتیا نه لرئ.

تاسو په متحده آیالتونو کې د خوړو د چمتو کولو لپاره لاربښود ته اړتیا لرئ.

تاسو کولای شئ لاربښود نور هم سالم کړئ. له لږ مالګې او قند څخه کار واخلئ او یا کوچو په پرتله له غوړو څخه کار واخلئ

دا د وریجو د پخلي **لاربښود** دی:

مواد:

1 ګیلاس خامې وریجې
2 ګیلاسه اوبه
2/1 د چای قاشوغه مالګه

د پخلي وخت: 15-20 دقیقې
چمتو کوي: د خوړو 6 وعدې

لاربښوونې:

اوبو او مالګې ته **تودخه** ور کړئ.

وریجې **اضافه** کړئ.

د لوښي **سرپوښ** کېږدئ او تودخه کمه کړئ.

سپینې وریجې د 15-20 دقیقو پورې **پخې** کړئ. (قهوېيي وریجې د 35-40 دقیقو پورې پخیږي.)

تودخه **خاموش کړئ** او له قاشوغې سره یې **پو** کړئ.

فعالیت: یو لارښود جوړ کړئ

د هغو خوړو په اړه فکر وکړئ چې تاسو کولای شئ پاخه یې کړئ.

د موادو یو لېست چمتو کړئ. تاسو کومو خوړو ته اړتیا لرئ؟
وروسته لارښوونې ولیکئ. تاسو هغه څه ډول چمتو کوئ؟

د (...) لارښود: _____ د پخلي وخت: _____

چمتو کوي: _____ د خوړو وعدې

مواد:_____

_____

لارښوونې:_____

_____

_____

_____

خبرې

د خپل لارښود په اړه یوه ملګري ته ووایئ. تشریح کړئ چې هغه څه ډول چمتو کړئ.

آیا په رستورانټ کې د هغې خوړل سالم دي؟

تاسو په انځور کې څه وینئ؟

کله چې خلک بوخت وي، دوی غالباً **له کور بهر په رستورانټ کې خواړه خوري**.

په کور کې پخلی، په رستورانټ کې د خوړو د خوړولو په پرتله سالم دي.

فسټ فوډ یا چمتو شوي خواړه ډېر ناسالم دي.

دا په لوړه کچه غوړ، مالګه، قند او کالوري لري.

په هغې کې د ښه خوند ور کولو په لپاره له کیمیاوي موادو

څخه استفاده کېږي.

کله چې تاسو له کور بهر خواړه خورئ، نو د سالمو خوړو لپاره په لاندې ډول یو شمېر نظریات شتون لري:

- د سري کړي غوښې په پرتله کباب شوي غوښه غوره کړئ
- د سلاد سپارښتنه وکړئ، نه د سرو کړو خوړو
- اوبه وڅښئ، نه سوډا

لارښوونه: *په متحده آیالتونو کې رستورانټونه تاسو ته ډېر خواړه درکوي. ارنه یاست چې خپل ټول خواړه وخورئ. خپل خدمت ګار ته ووایئ چې اضافي خواړه لرې کړي، تر څو تاسو وکولای شئ هغه راتلونکې ورځې په غرمه کې وخورئ.*

فعالیت: Selam غرمنۍ خوړلو ته ولاړه

Selam د غرمنۍ لپاره له ملګرو سره بهر ولاړه.

دوی دواړه هڅه کوي چې سالم خواړه وخوري، مګر دوی ډېر وړې هم دي.
دوی د *Garden Fresh* په نوم یو رستورانټ غوره کړ.

Garden Fresh

د غرمې مینو

د دې ځانګړې ورځې: د نیم سانډویچ په ګډون،

سلاد، سوډا او شریني باب. 7.95 ډالر

سلاد		**اضافي**	
شین سلاد	4.25 ډالر	د سوپ کاسه	3.95 ډالر
سانډویچ - بشپړ	5.75 ډالر	له کوچو سره رول	1.25 ډالر
سانډویچ - نیم	2.75 ډالر	سره کړي ځمکني توتان	2.50 ډالر
سلاد او 2/1 سانډویچ 6.95 دالر			
څښاک		**شیریني باب**	
سوډا	1.75 ډالر	کولچې	1.50 ډالر
معدني اوبه	1.50 ډالر	ایس کریم	1.50 ډالر
قهوه	1.50 ډالر		

خبرې

- Selam باید د څه شي سفارش ور کړي؟
- Selam باید د څه شي سفارش ور کړي؟
- یو څو سالم انتخابونه کوم دي؟

فعالیت: له کور څخه بهر او یا په کور کې؟

د تغذیې حقایقو ته کتنه وکړئ. پوښتنو ته ځواب ور کړئ.

McDonald's پنیر لرونکی برګر

		% ورځنۍ اندازه
کالورياني	300	
د غوړو کالوري	110	
مجموعي غوړ	12 ګرام	%18
اشباع شوي غوړ	6 ګرام	%30
قندونه	7 ګرام	
پروټين	15 ګرام	%30

fastfoodnutrition.org ته

ترکي ساندویچ (له کور څخه)

		% ورځنۍ اندازه
کالورياني	350	
مجموعي غوړ	4.5 ګرام	%7
اشباع شوي غوړ	0 ګرام	%0
قندونه	8 ګرام	
پروټين	28.5 ګرام	%30

calorieking.com ته

- کوم یو په لوړه کچه کالوري لري؟
- د کوم یوه مجموعي غوړ ډېر دي؟
- د کوم یوه اشباع شوي غوړ ډېر دي؟
- په هرو خوړو کې څومره قند دي؟
- کوم یو تاسو ډېر خوښوئ؟

را نغاړل: زه څومره روغ یم؟

د خپل ځان لپاره پوښتنو ته ځواب ور کړئ. وروسته له یوه ملګري سره یې خبرې وکړئ.

1. تاسو غالباً څو ځله چاکلیټ او یا خواږه خورئ؟
   - □ هر ورځ (0 امتیاز)
   - □ هر اونۍ له 3-4 ځله پورې (1 امتیاز)
   - □ هره اونۍ له 1-2 ځله پورې (2 امتیازه)
   - □ هیڅکله (3 امتیازه)

2. تاسو غالباً څو ځله شنه سبزیجات خورئ؟
   - □ هیڅکله (0 امتیازه)
   - □ هر اونۍ له 1-2 ځله پورې (1 امتیاز)
   - □ هره اونۍ له 3-4 ځله پورې (2 امتیازه)
   - □ هر ورځ (3 امتیاز)

3. تاسو غالباً څو ځله قهوه څښئ؟
   - □ هره ورځ له 3-4 پیالو پورې (0 امتیاز)
   - □ هر اونۍ له 1-2 ځله پورې (1 امتیاز)
   - □ هره اونۍ له 1-2 ځله پورې (2 امتیازه)
   - □ هیڅکله (3 امتیازه)

4. هره شپه تاسو څو ساعتونه خوب کوئ؟
   - □ هره شپه له 1-5 ساعتونو پورې (0 امتیاز)
   - □ په یوه شپه کې له 12 ساعتونو څخه زیات (1 امتیاز)
   - □ هره شپه له 5 څخه تر 6 ساعتونو پورې (2 امتیازه)
   - □ هره شپه له 7-9 ساعتونو پورې (3 امتیازه)

5. تاسو څومره تمرین کوئ؟
   - □ هیڅکله (0 امتیازه)

- □ هره میاشت له 1-2 ځله پورې (1 امتیاز)
- □ هره اونۍ له 1-2 ځله پورې (2 امتیازه)
- □ لږ تر لږه په هره اونۍ کې 3 ځله (3 امتیازه)

خپل امتیازات جمع کړئ. لاندې چارټ ته وګورئ.

مجموعي امتیازات:_____

ستاسو امتیازات څه معنی لري؟	
4-2 امتیازات	د روغ پاتې کېدو لپاره خپل د ژوند طرز بدل کړئ.
8-5 امتیازات	د خپل رژیم په اړه فکر وکړئ. د لا زیات تمرین هڅه وکړئ.
12-9 امتیازات	تاسو روغ یاست.
15-13 امتیازات	ډېر ښه! تاسو د ژوند روغ طرز لرئ.

- ستاسو امتیازات څو وو؟ تاسو څومره روغ یاست؟
- تاسو څه ډول کولای شئ روغ پاتې شئ؟