

# کورنی روغ خواره (صحی غذا)

صحتمند خوراکونه او خپل خان فعال سانگ

د شونځی لپاره روغ سپک خواره یعنی ناشتا (لنچ)

هره ورځ فعال و اوسئ.



روغ (صحی) خوراکونه او وخت په وخت بدنی تمرینات ستا سو سره د صحتمند وزن په ساتلو کې مرسته کوی...

...او ستا سو کورنی د شکر، د زړه د ناروغی او نورو ناروغی نه محفوظ ساتی.



د روغتیا وزارت



ډول ډول وچه ډوډی و خورئ.



د نوی شیانو څخه استفاده وکړئ.



هره ورځ د میوی او سبزی څخه استفاده وکړئ!

## گتوری یا صحی نوشایی

## روغ سپک خواړه یعنی صحی ناشتا

## روغ خواړه (صحی غذا)

هره ورځ ډول ډول یا مختلف خواړه (غذا) وخورئ...



ډیر رنگارنگ سبزیجات او میوی



ماشومانو ته د ډوډی د وختونو په منځ کې روغ سپک خواړه یعنی صحی ناشتا ورکړئ.



شیدی او اوبه د ماشومانو لپاره تر ټولو ښه د څکلو شیان دی.



یوه انډا زه وچه ډوډی، حبوبات او نشایسته لرونکي سبزیجات



دا خواړه او نوشایی گتور (صحی) سپک خواړه دي.



گتوری (صحی) نوشایی.



یوه انډا زه شیدی اونور لبنیات



دا خواړه (غذا) ډیره زپاته چربی، خوره او مالگه لری ځان تری وژغورئ او پائی یوازی کله ناکله وخورئ.



دا نوشایی ډیره زپاته خوره لری کوشش وکړئ چی ځان تری وژغورئ.



ډیره لکه غوشه (یعنی چرگ، ماهی او پسه) او یا د غوښې په ځای نور شیان لکه لوبیا، نخود او نسک.