

# Navreya xwendegehê ya nosh (xwarina sihhî ya nîvro li qutabxaneyê)

Me her roj pêdivî bi xwarinên ji her komê heye:

babetên  
nanî û  
cereals

xwarinên  
bi protîn  
(protein  
foods)

Meywe  
û sewze  
(keskahî)

Ji her komekê babetine ji xwarinê bibijêre da ku  
navre (xwarina nîvro) balkêsh bêt

## Nan û cereals

ji bo enerjîyê bash in. Ew bo fêrbûnê  
û leyiztinê alîkariya me dikin.



## Xwarinên bi protîn

ji bo tendirustiyê, tamaran  
û hestiyên bash in:

Gosht, tishtên wek fistiqan, hêk, fasûlye,  
nîsk, shîr û xwarinên ji shîr wek penêr û mast  
hinek nimûneyên xwarinên bi protîn in.



**Bila meywe û sewze (keskahî)**  
beshekî ji xwarinê bin ji bo vîtamînan,  
mîneralan û lifên tamaran (fibre).

Van xwarinan ji bo tendirustiya  
mirovan bash in.



**Bila vexwarin jî hebe.**

Ji aliyê tendirustiyê ve av ya  
herî bash û arzan e.



**Bila xwarin tere tevahiya rojê bike.**

# Navreya xwendegehê ya nosh (xwarina sihhî ya nîvro li qutabxaneyê)



Hinek nan û **cereal bila hebin.**

Xwarineke bi **protîn bila hebe.**



Meyweyek û hinek **sewze (keskehî) bila hebin.**

Bila vexwarin **hebe.**



*Shûsheya avê*

# Navreya xwendegehê ya nosh (xwarina sihhî ya nîvro li qutabxaneyê)



# Xwarina bêxeter bo navreya xwendegehê

Pêsh amadekirina navreya bo xwendegehê destên xwe bi avê û sabûnê bisho.



Xwarinên di qutiya xwarina navreyê de bi shêweyeke bash û cihê-cihê bi cîh bike.



Nayolonê “plastic cling wrap” yan qutiyên biçûktir dikarin bo jihev-cihêkirina babetên xwarinê di qutiya xwarinê de bihên bicîhkirin.



Shûsheyek av, yan pakêteke cemadê, di “freezer” de bihêle. Têxe nav qutiya xwarinê da ku xwarin wê rojê sar bimîne.



**Xwarinên ji shîr hatine çêkirin, gosht, hêk, pasta û pirinca (riz) kelandî divêt ber xwarinê sar bimînin.**