

صحي خوراک سره ماشومان له سرپ فلز ساتل

سرپ په اسانۍ ستاسو د بچي وينې يا هډوکو ته رسېدلی شي. صحي خوراک ستاسو بچي ضروری مواد ورکولې شي چې بدن کې وينه او هډوکي له سرپو وساتي. ماشوم سره داسې خوراک خوړلو کې مرسته وکړئ:

- شنه سبزي يعني سابه
- رنگينې میوې او سبزی
- شودې يا نور خوراگونه لکه ماسته يا پنير
- خشکه مېوه، دالونه، کورخې، ماهيان، چرگه يا سره يعني د چېلي يا د غوا غوښه



نور معلومات: www.health.state.mn.us/lead

اړیکه: 651-201-4620

Pashto 7/2020

mn
DEPARTMENT
OF HEALTH

ٲوله ورخ كٲى ٲاكلى ٲرٲىب سره مٲوازنه ڊوڊى يعنى خوراكونه خورى

سبٲىاٲ (ڊٲرى)



مىوى



غله (دانٲى)



سبٲى



ٲروٲىن



د تغذى او مای ٲلٲٲ ٲه اره نور معلوماٲ دلٲه ٲرلاسه كرى:

www.myplate.gov

mi

DEPARTMENT
OF HEALTH