

## له MyPlate سره يې ساده پيل کړئ

روغتیايي خواړه په هر عمر کې مهم دي. ډول ډول میوې، سبزیجات، غلې، پروتیني خواړه، او لبنیات یا د سویا غني شوي بدیلونه وخورئ. کله چې پریکړه کوئ چې څه وخورئ یا وڅښئ، هغه انتخابونه غوره کړئ چې له مغذي موادو څخه ډک دي او محدود اضافه شوي قندونه، مشبوع شوي غور (چربی) او سوډیم لري. له دې لارښوونو سره یې پیل کړئ:



### پربشپړه میوه تمرکز وکړئ

په سهارنۍ کې میوه شامله کړئ! د خپلې خوښې میوې سره بشپړې غلې یو ځای کړئ، پنکېک (خوره او نرمه ډوډۍ) ته توت وړ زیات کړئ، یا د گرمې وربشو له خورو (بلغور) سره وچه میوه گډه کړئ.



### خپل سبزیجات بدل کړئ

د رنگارنگ سبزیجاتو مختلف ډولونه پاڅه کړئ. اضافي سبزیجات تیار کړئ او یو څه یې د وروسته لپاره وساتئ. د قورمې، سوپ یا پاستا (مکروني او ورته خواړه) د پخلي لپاره وکاروئ.



### خپل د پروتینو معمول یا رویتین بدل کړئ

راتلونکې ټاکو شپه، هڅه وکړئ یو نوی پروتین اضافه کړئ، لکه شربمپ (یو ډول کلک پوستی لکه چنگاښ)، لوبیا، چرگ، یا د غوايه غوښه.



### خپل نیمایي غلې یا حبوبات له بشپړو غلو یا حبوباتو څخه جوړې کړئ

نسواري وریجې خپلو سرو کرو خواړو ته اضافه کړئ. د مغذي خواړو لپاره خپل د خوښې سبزیجات او پروتیني خواړه یوځای کړئ.



### د کمو غورو یا له غورو (چربی) پرته لبنیاتو شیدو یا مستو (یا له لکتوز پرته لبنیاتو یا غني شوي سویا) په لټه کې اوسئ د

سهارنۍ لپاره د مستو خواړو خورو (parfait) څخه خوند واخلي چې له کم غورو لبنیاتي شیدو یا غني شوي سویا له شیدو سره جوړ شوي. میوه او مغزیات یې پر سر وړ زیات کړئ څو د خورو په دوو نورو ډلو کې راشئ.



### اضافه شوي قندونه، مشبوع شوي غور (چربی) او سوډیم لږ وخورئ او لږ وڅښئ

د اضافه شوو قندونو، مشبوع غورو (چربی) او سوډیم د محدودولو لپاره زیاتره په کور کې پخلي وکړئ. د خورو د اجزاوو لېسټ ولولئ او د خورو د پرتله کولو لپاره د مغذي موادو د حقایقو لېبل وکاروئ.



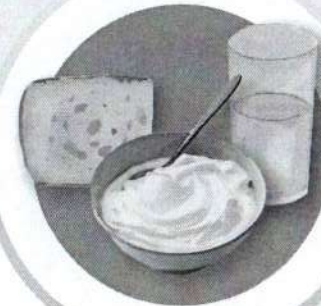
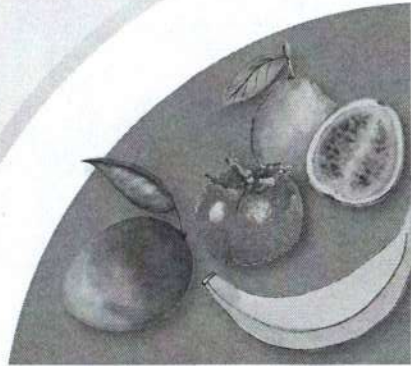


# DOORO SAXANKAAGA

*Cn cuntooyin kala duwan maalin kasdta*

## FURUUDYADA

Xoogga saar furuudyada

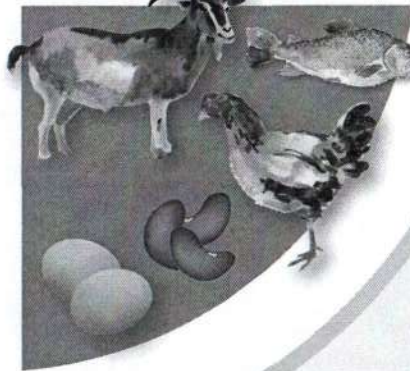


## WAXSOO SAARKA CAANAHA

Cun cunto ay kaalshiyaamtu  
ku badantahay

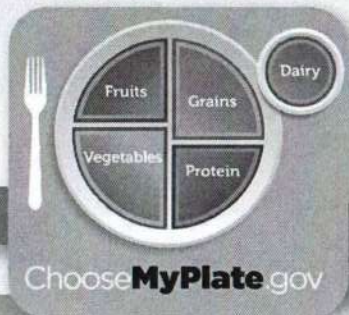
## QUDRADAHA

Kala badal qudradahaaga



## BOROOTIINKA

Baro barootiinka



# MAINE



# SNAP-ED



# اختار طبقتي "MYPLATE" !

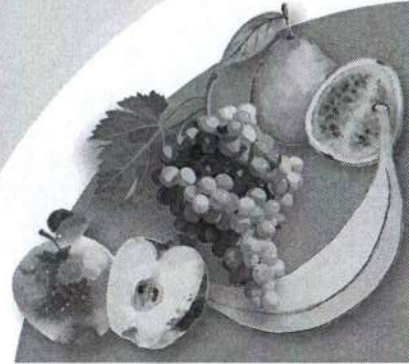
تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم.

## الحبوب

اجعل نصف الحبوب الخاصة بك كاملة.

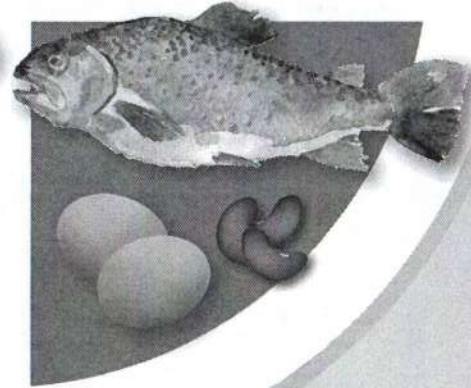
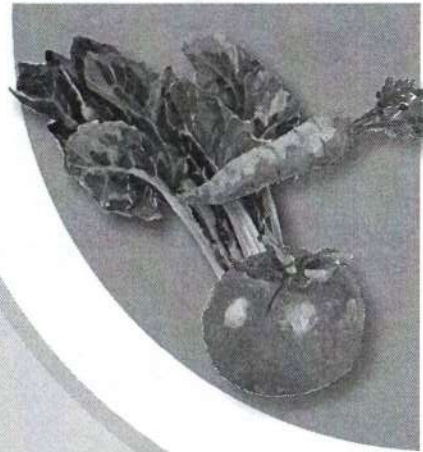
## الفواكه

ركز على الفواكه.



## الألبان

سل على الأطعمة الغنية بالكالسيوم.



## البروتين

اعتمد على البروتين.

MAINE

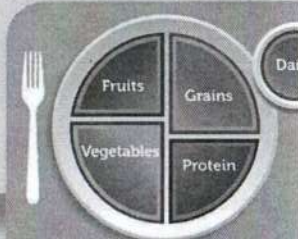


SNAP-Ed

Healthy

LINE

زراعة الأمريكية "USDA" هي مزود وصاحب عمل يستند إلى تكافؤ الفرص. يتم تمويل برنامج ولاية من "Maine" للمعونة الغذائية التكميلية



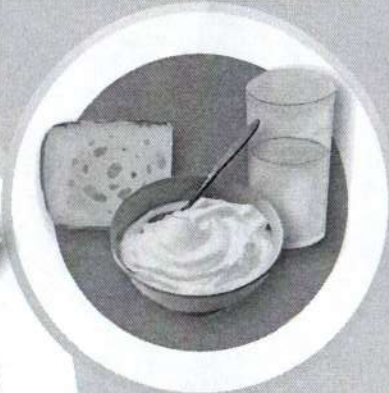
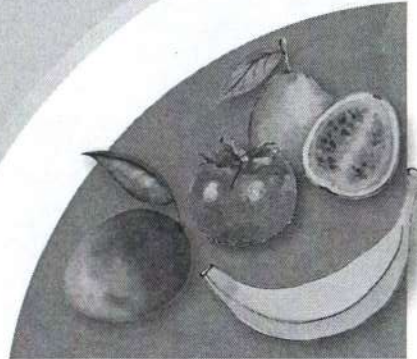
Choose MyPlate.gov



# CHAGUA MYPLATE

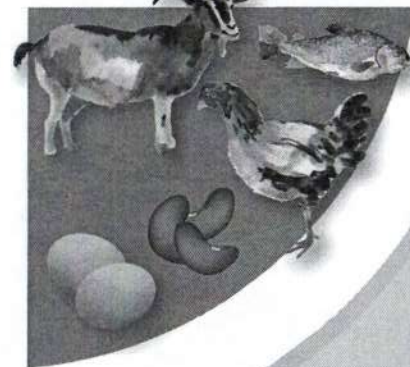
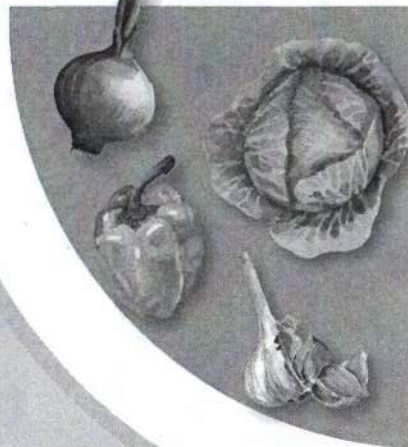
*Kula vyakula vya aina mbalimbali kila siku*

**MATUNDA**  
Lenga katika matunda

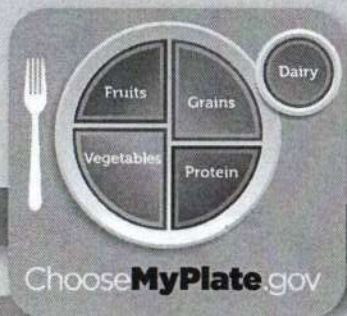


**BIDHAA ZA MAZIWA**  
Pata vyakula vyako vyenye kalisi nyin

**MBOGAMBOGA**  
Badilisha mbogambo zako



**PROTINI**  
Nenda jifunze na protini



SNAP-Ed