بڕۆ به دوای کونی کلیل بکه وه

هه ڵبژاردنی تۆ بۆ خواردنه که ت کاریگه ری هه یه له سه ر ته ندروستیت.
کونی کلیل ئاسانکاری بۆ تۆ ده کات بۆ ئه وه ی ته ندروست بژیت.

هاوشێوه ی چه شنه خوارده مه نیه کانی تر به هه مان شێوه و چه شن به رهه مه کانی کونی کلیل ده ست ده که وێت له جۆرێک تا چه نده ها جۆری جیاواز و داواکراو وه ک ئه مانه ی لای خواره وه:

- که م چه وری یان چه وری ته ندروست.
- که م شه کر.
- که م خوێ.
- خوارده مه نی پڕ ریشاڵ، یان خوارده مه نی ئاردی نه بێژراوه به ورده گه نمه وه.

کونی کلیل بۆ هه موانه

خوارده مه نیه کانی مارکه ی کونی کلیل بۆ هه موو که سێکی له ش ساخ، گه وره و هه رزه کاران و منداڵانه، خوارده مه نیه کانی مارکه ی کونی کلیل بۆ تۆیه که ئه ته وێت که ئه ته وێت خواردنێکی ته ندروست بخۆیت.

جۆراوجۆرکردنی خوارده مه نییه کان یه کێکه له خوه به سوده کانی چۆنیه تی خواردنی به سود.
ئه م مارکه ی کونی کلیله یارمه تیت ئه دات بۆ ده ست که وتنی هه مه جۆرو هه مه چه شن و کۆمه ڵی خواردنێک که پێویستت پێیه تی، ته نانه ت بۆ هه مو ته مه نه کان هه ر له وه رزشه وان (ئه وانه ی وه رزشی قورس ده که ن) یان ئه و که سانه ی که به ته مه نن یان نه خۆشن، بۆیه زۆر پێویسته که ئه و چه شنه خواردنانه بخۆیت که که وزه ت پی ئه به خشێ به پێ پێویست.

کێ له پشت ئه م مارکه ی کونی کلیله وه یه؟

ئه م مارکه یه مارکه یه کی هاوبه شی ووڵاتانی ئه سکه نده ناڤیه.

داواکاریه کانی ئه م مارکه یه ئاماده کراوه له لایه ن دام و ده زگاکانی نه رویج ، سوید و دانیمارک، وه ئه م مارکه یه پاڵپشتی و پشتیوانی لێ ده کرێت له لایه ن ئه نجومه نی وه زیرانی ووڵاتانی ئه سکه نده ناڤیه وه.

به م شێوانه تۆ ده توانیت ئه م مارکه یه ت ده ست بکه وێت

ئه م مارکه یه به شێوه یه کی گشتی هه موی له پاکه تدایه و پێچراوه یه، هه روه ها ده توانیت خوارده مه نیه کانی تری وه ک ماسی ، میوه، شلیک و گێلاس، سه وزه و په تاته به نه پێچراوه ی ده ستت بکه وێت.

- خوارده مه نیه کانی ئه م مارکه یه به هه موو چه شنه کانیه وه زانیاری و (نرخ و به ها ی خۆراکی) ان له سه ر نوسراوه و پیشان دراوه.
- شله مه نیه غازییه کان(نوش ابه)، شیرینی(نوقڵ و چکلێت) و کێک به م مارکه یه نیه و ده ست ناکه وێت.
- خوارده مه نیه شیرینیه کان به م مارکه یه نیه و ده ست ناکه وێت.

زیاتر له سه ر ئه م مارکه ی کونی کلیله بخوێنه ره وه له سه ر ئه م ماڵپه ڕه

www.norden.org/noeglehullet

Juni 2010

norden
Nordic Council of Ministers
Mattilsynet Norwegian Food Safety Authority
Ministry of Food, Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration
Helsedirektoratet Norwegian Directorate of Health
LIVSMEDELSVERKET NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

ئاسانه که ته ندروستتر هه ڵبژێری

norden
Nordic Council of Ministers
Mattilsynet Norwegian Food Safety Authority
Ministry of Food, Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration
Helsedirektoratet Norwegian Directorate of Health
LIVSMEDELSVERKET NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

ئه م خوارده مه نیانه ی خواره وه به م مارکه ی (کونی کلیل) ه ده ست ده که وه ێت

به دوای کونی کلیلدا بگه ڕێ که خواردن ده کڕیت (بازار ده که یت)

تۆ ده توانیت مارکه ی کونی کلیل به ئاسانی بدۆزیته وه له سه ر پاکه ته که ی.

هاوشێوه ی چه شنه خوارده مه نیه کانی تر به هه مان شێوه و چه شن به رهه مه کانی کونی کلیل ده ست ده که وێت له جۆرێک تا چه نده ها جۆری جیاواز و داواکراو وه ک ئه مانه ی لای خواره وه:

- که م چه وری یان چه وری ته ندروست.
- که م شه کر.
- که م خوێ.
- خوارده مه نی پڕ ڕیشاڵ، یان خوارده مه نی ئاردی نه بێژراوه به ورده گه نمه وه.

میوه و (شلیک و گێلاس)

به ته ڕوتازه یی یان به به ستویی

گۆشت و پێخۆر (خواردنی سه ر سه نده ویچ)

به تازه یی یان به به ستویی

ماسی وزینده وه ری سه ده فی (توێکڵدار)

به رهه مه کانی ماسی به تازه یی یان به به ستویی

ڕۆن

ماگرینه

به رهه مه کانی ڕووه ک خۆره کان (گۆشت نه خۆره کان)

شیری سۆیا،تۆفۆ، خۆراکی جۆری شه شپه ڕ و ئه و خۆراکانه ی که جێگره وه ی گۆشت و ماسین

نان و به رهه مه کانی دانه وێڵه

گه نمی بێ پێست (ساوه ر)، مه که ڕۆنی، برنج و به رهه مه کانی خواردنی به یانیان

ته واو که ره کانی ژه می نان خواردن

شۆربا، پیتزا، نانی له فه، ساندویچ

به رهه مه کانی شیر

شیر، په نیر و ماست

سه وزه په تاته

به تازه یی یان به به ستویی