



WIC تاسو سره د امیدواری په وخت کې مرسته کوي! د امیدواری په وخت کې د خپل ځان او ماشوم خیال ساتل اړین دي.

خپله امیدواري صحتمنده کړي په:

- د خپل صحي مرکز څخه په تکراري ډول لیدنه وکړئ.
- د غاښونو د ډاکټر څخه لیدنه وکړئ. ایا پوهیدئ چې امیدوار اوسیدل مو غاښونه او وورۍ خرابوي؟
- په خپل غذايي رژیم کې د صحتمندو خوړو شاملول.
- د تمباکو، الکل، مریوانا، او غیري قانوني نشه یي توکو کارولو څخه ډډه وکړئ.
- د زیږون مخکې د ویتامین خوړول.
- د صحتمند وزن ترلاسه کول.
- د خپل HIV حالت څخه ځان خبرول.

مهمه نده چې د امیدواری په
لمړیو ورځو کې ځان آرام احساس
کړی. زیاتره میندې د نوموړي ستونزې سره
مخامخ دي او ډیری یې په سهار کې د ناراحتی
احساس کوي چې د کله کله د قی احساس هم کوي.
که څه هم د سهار ناراحتی داسې بېکارې لکه څنګه
په سهار کې واقع کې خو داسې نده او د ورځې په هر
وخت کې پرتاسو راتلای شي.

تاسو څنګه احساس کوی

د زړه سوځیدنه او قبضیت د امیندواری نوري عامې نښې
دي او دا د صحي امیندواری عادي برخه ګڼل کېږي - مګر
داسې شیان شتون لري چې تاسو یې د ښه احساس کولو
لپاره کولی شئ. لاندې یو اندازه د مور لپاره ازمايښتي
لارښوونې دي چې ممکن مرسته وکړي. که نښې
نښانې مو له منځه لاړې نشي، د خپل WIC تغذیه
کونکي یا طبي کارکوونکي سره خبرې وکړئ.



التهاب او/يا کانگي

- د خوړو په منځ کې لږ مقدار مایع وڅښئ. د لیمو جوس سره یخې اوبه وڅښئ.
- د ورځې په اوږدو کې په مکرر ډول سپک خواړه وخورئ.
- د د هغه بوی څخه ډډه وکړئ چې تاسو خوړوي؛ د ځینو خوړو د بوی ممکن ستایو د زړه د بدوالي لامل هم شي.
- د زیږون څخه مخکې ویتامین د شپې له خوا د ږوې سره وخورئ که چیرې تاسو ته د ناروغۍ احساس درکوي.
- د زنجبیل ریښتیني زنجبیل چای سره وڅښئ، یا د زنجبیل ټوټې په خوړو کې وکاروئ.
- مخکې له دې چې له خوبه راویښ شئ، کریکر یا وچ حبوبات وخورئ.
- هغه خواړه زیات وخورئ چې تاسو یې زغملی شئ.
- غوړ لرونکي خواړه محدود کړئ.
- ورو خوراک وکړئ.

قبضیت

- د لوړ فایبر لرونکي خواړو څخه ګټه واخلي لکه سبزیجات، ټول غلي داني، میوه، غلي داني، لوبیا او پنبو.

- هره ورځ لږ تر لږه ۸ ګیلاسه اوبه وڅښئ.
 - هره ورځ فعال او تکرره اوسئ.
- د قبضیت درملو د کارولو څخه مخکې د طبي کارکوونکي سره خبرې وکړئ.

زړه سوځیدنه

- ستاسو په بدن کې بدلونونه کولی شي د زړه سوځیدني لامل شي کوم چې ستاسو په سینه کې د سوځیدني باعث گرځي.
- لږ تر لږه 3-2 ساعته مخکې له ویده کېدو خوراک وکړئ.
- کافین لرونکي څښاک محدود کړئ لکه قهوه، چای، یا سوډا.
- د ورځې په اوږدو کې په مکرر ډول سپک خواړه وخورئ.
- د خوړو په منځ کې لږ مقدار مایعات وڅښئ.
- غوړ او مساله لرونکي خواړه پریږدئ.
- د خوب په وخت مو سر جیګ کینږدئ.
- سخت او کلک کنډیز وخورئ.
- د خوړلو وروسته قدم وهئ.
- ورو خوراک وکړئ.

مخکې لدې چې انتی اسید وخورئ له خپل طبي کارکوونکي سره خبرې وکړئ.

د ماشوم د غټیدو سره سم د
وزن زیاتوالی د امیندواری طبیعي او
صحي برخه ده. د وزن اندازه چې تاسو یې
باید ترلاسه کړئ ستاسو د امیدواری نه مخکې
د وزن پوري اړه لري.

دا چې ستاسو د صحي خوړو انتخاب ستاسو د ماشوم
سره مرسته کوي چې وده وکړي نو ممکن تاسو په
لومړی درې میاشتو کې د ۵ پونډ څخه کم وزن تجربه
کړئ.

ممکن تاسو د امیندواری په جریان کې په تدریجي
ډول وزن تجربه کړئ. د وزن ډیری برخه په
دوهمې او دریمې میاشتو کې تجربه کوی.

وزن ډیروول

د ماشوم او خان لپاره



ولی که تاسو ډیر وزن ترلاسه کړی؟

- مختلف صحي خواړه وخورئ.
- د هدایاتو لپاره د 'څه باید وخورئ' برخه وگورئ.
- خواړه، غوړ خواړه، سوډا، او جوس محدود کړئ.
- فعال اوسئ. خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو د خپل فزیکي فعالیت په اړه کومه پوښتنه لری.
- هره ورځ شاوخوا اته کیلاسه اوبه وڅښئ.

ولی که تاسو ډیر لږ وزن تجربه کړی؟

- د پليو کوچ، پنیر، هگي، اواکادو، د زيتون غوړ، یا کټ شوي مغز لرونکي خواړه وخورئ.
- د ورځي په نيمايي کې شیده او د میوو جوس وخورئ.
- د ورځي په اوږدو کې په مکرر ډول سپک خواړه وخورئ.

ستاسو توصیه شوی ټول وزن

دا دی:



ډیری میرمنې په لومړنۍ درې میاشتو کې ورته مقدار کالوري ته اړتیا لري لکه څنګه چې دوی د امیندواری دمخه درلوده. د امیندواری په وروستیو 6 میاشتو کې ډیری میرمنې هره ورځ 300 اضافي کالوري ته اړتیا لري.

د خپل WIC تغذیه کونکي څخه د لارښوونو لپاره وپوښتنئ چې کوم خواړه اضافه په خپل غذايي رژیم کې اضافه کړی ترڅو هغه کالوري او مغذي مواد ترلاسه کړی چې تاسو ورته اړتیا لری. خپل او د ماشوم لپاره مو مناسب وزن ترلاسه کړئ.



تاسو شاید فکر وکړی چې د
امیندواری پرمهال د وزن مناسب مقدار
ترلاسه کول یوازې د سالم نوي زیږون لپاره
مهم دي او د مور لپاره د زیږون وروسته صحي
وزن ترلاسه کول اسانه کوي. مگر له دې څخه ډیر
څه شتون لري!

مطالعي بڼې چې د امیندواری پرمهال د وزن مناسب
مقدار ترلاسه کول ستاسو د ماشوم لپاره صحي
راتلونکي تضمینوي. تاسو واقعا کولای شئ د چاقۍ،
شکر ناروغۍ، د زړه ناروغۍ او نورو ناروغیو
خطر کم کړئ.

کافي
اندازه
وزن
ترلاسه کول...
د ماشوم
او نورو لپاره
ساختماني عناصر!



کوم وزن چي ترلاسه کوم چيرته ځي؟

هغه وزن چي ترلاسه کوي يي ستاسو ماشوم سره په څټيدو کي مرسته کوي او ستاسو بدن د ولادت لپاره چمتو کوي!

د سيني انساج
2 پونډه

د امنيتيک مایع
2 پونډه

ماشوم
7 پونډه

پلاسينټا
1.5 پونډه

خپټه
دوه پونډه



د ويني جريان
4 پونډه

وازدې
7 پونډه

اضافي انساجو مایعات
4 پونډه

څه وخورو

راز راز والی کلي ده! د صحي خوړو خوړل د دې لپاره مهم دي ترڅو ستاسو ماشوم وده وکړي. هغه خواره چې تاسو يې د امیندواره په وخت کې خوړی کولای شي ستاسو د ماشوم وده اغیزمنه کړي لکه د زیږون وزن، غاښونه، د دماغ حجرې، هډوکي، سترګې، عضلات او وینه.

د ټولو لاندې خوړو خوړل تاسه ته غذايي مواد برابروي، لکه:

- فایبر
- بي ویتامینونه او فولیت
- منرالونه لکه اوسپنه،
- پوتاشیم او زینک
- ویتامین ډي او کلسیم
- ویتامین سي
- ویتامین اي



د خپل WIC تغذیه کونکي سره وګورئ یا لیدنه وکړئ له
د زیاتو معلوماتو لپاره www.choosemyplate.gov

غلي داني

لږترلږه غلي داني مو پوره کړی!
خوند واخلي له ۶-۸ اوز پوري.

۱ اوز څومره کيږي؟

هدايات:



1 ټوټه د 100% غنمو ډوډی

په لیبیل کې 100% ټول غنم یا ټوله غله دانه مکمله نده.



یوه ټوټه ټورټیلا غنمو ډوډی

هڅه وکړئ په هره غذا کې

یوه پیاله د حبوباتو

1 ځل غلي داني وخورئ، دا

ممکن ستاسو د فکر کولو څخه

2/1 پیالي نسواري وریځي

زیات کار وکړي! WIC ستاسو

د انتخاب لپاره زیات اختیارونه

درکوي.



2/1 پیالي د غنمو پاستا

5-6 د غنمو کریکر



سبزیجات

د ۲-۳ پیالو پوري هره
ورخ نوشي جان کړئ.



يوه پيالو څومره کيږي؟

1. يوه پيالو خام، پاخه، يا
قطي بند سبزیجات



2. يوه پيالو خام، پاني لرونکي
شنه سبزیجات او يوه پيالو د
سبزیجاتو جوس



خپلو سبزیجاتو ته تغیر
ورکړئ!

هدایات:

جامد او قطي لرونکي سبزیجات
د گرندي پخلي لپاره ښه انتخاب
دی. په سوپ او بنوروا کې يې
وکاروئ يا يې د خپلي خوښي
مصالحې سره په کړايي کې
وخورئ!

هڅه وکړئ د اونۍ په پيل کې
خام سبزیجات لکه گازري، دنيا،
او مرچ پرې کړئ. د ضرورت
په وخت کې يې د ږوږۍ په حيث
وخورئ!



میوی

هره ورخ د دوه پیالو څخه
خوند واخلي.



یوه پیاله څومره کیري؟



۱ کوچنی پیاله یا $1/2$ د میوی
غټه توتیه

۲ یوه پیاله د پري شوي میوی
یوه پیاله د قطي کي بند خواره
(بند شوي په 100% جوس یا
اوبو کي)



۱ یوه پیاله 100% د میوی
جوس

۱ پیاله د وچي میوی

له میوو زیاته گټه پورته
کړئ!

هدایات:

راز راز خواره وخورئ.

یخ شوي میوی مو خورو ته ور
واضافه کړئ.

د پري شوي میوو څخه له مستو
سره یوځای گټه پورته کړئ.

میوی خوري وي – د بیزرټ پر
ځای یې وکاروئ!



لبنیات



کم غور یا هیخ غور انتخاب کریئ.

له درې پیالو هره ورځ خوند واخلي.

هدایات:

1 پیاله شیدي یا مستي

بنوروا او سوپ ته شیدي، مستي، او پنیر ور اضافه کری.



2/1 اوز پنیر یا 2 اوزه

پروسس شوي پنیر (لکه امریکایي)

د سهار چای لپاره مو له مستو سره شیدي اضافه کری. کولای شئ سویا شیدي هم په عادي ورځو کې وکاروی.



1 یوه پیاله کلسیم لرونکي سویا شیدي

د خوندورو سپکو خورو لپاره کولای شئ پنیر او منډه یوځای وخورئ!

2/1 پیاله براس شوي شیدي

1 پیاله کلسیم لرونکي توفو



پروتين

له پروټينو سره خان پنګر کړی! له 5.5 - 6.5 اوزو پوري وځورئ. هدايات:



يو اوز څومره کيږي؟
1 اوز غوښه يا ماهي

کم وازده لرونکي غوښه او چرګان استعمال کړئ.



4/1 پيالې پخه شوي لوبيا يا متر

د اضافي پروټين او فايبر لپاره کولای شئ وريجو، سره شوي سبزیجات، او يا هم د خپلي خوښې سوپ يا ګډ خورو سره لوبيا ګډه کړئ.



1 هګی

3 اوزه د غټ مال غوښې، د چرګ د غوښې، او يا هم د ماهي د غوښې ستاسو د وړغوي په اندازه وي.

يوه پيالې د پليو کوچ يا 2/1 اوز وچه ميوه (تقریباً 10-12 برخي يا 4/1 پيالې)



نور څه؟

ويټامينونه

دا سپارښتنه کيږي چې اميندواره ميندې هره ورځ د صحي رژيم خوړلو سربيره د زيرون دمخه ويټامين وڅوري. که تاسو ته د زيرون دمخه ويټامينونو خوړل ستونزمن وي نو کولای شئ د نورو لارو د خوړو د ماهر څخه د نورو لارو چارو په اړه وپوښتئ.

اوبه

په ورځ کې شاوخوا ۸ پيالې اوبه وڅښئ. هايډريټ اوسيدل ستاسو او همدارنگه ستاسو د ماشوم د سالم پرمختگ لپاره اړين دي.

فايبر

تاسو کولی شئ ډاډ ترلاسه کړئ چې ايا تاسو د ميوو، سبزيجاتو، او حبوباتو په خوړلو سره کافي اندازه فايبر ترلاسه کوئ. فايبر تاسو مور ساتي او د قبضيت مخنيوي کې مرسته کوي.

غور او وازدي

خپل ډيري غور د صحي خوړو لکه کب، مغز، اواکادو، زيتون، او سبزيجاتو څخه ترلاسه کړئ. دا تاسو ته صحي غذايي مواد وړاندې کوي کوم چې ستاسو د ماشوم د دماغو پراختيا لپاره اړين دي. جامد غور محدود کړئ لکه کوچ او نور غوري.

خواږه

تاسو کولای شئ د خوړو او ډيزرټس څخه هم کله کله گټه پورته کړئ خو غوره دا ده چې تري مخنيوی وشي. دوی په غذايي موادو کې کمزوري خو په کالوري او بوره کې غني دي. کولای شئ د خوړو شوق مو په ميوو مات کړئ!

خوندي خوراک

بڼه سمندري خواړه انتخاب کړئ او ماشوم مو د مرکري زهر کيدو څخه وژغورئ:

- ماهي د غذايي موادو صحي سرچينه لري چې ستاسو د اميندواری پرمهال ستاسو لپاره اړين دي. په هر صورت، دا ستاس لپاره مهمه ده چې پوه شئ د مرکري څخه د بچ پاتي کيدو لپاره وخورئ.
- په کل کې کبان په هره اونۍ کې 12 اونس ته رامحدود کړئ په شمول د قطي لرونکي ټونا.
- قطي لرونکي روښانه ټونا مرکري په کمه اندازه لري په نسبت د البکور/سپيني ټونا.
- دا مهمه ده چې د سورډ فش، شارک، بيگي ټونا، ټايل فش، کينگ ميکريل، مارلين، نارنجي او په محلي توگه د تازه اوبو نيول شوي کبانو څخه ډډه وکړئ.
- په خوندي ډول د سمندري خوړو خوړلو په اړه د نورو معلوماتو لپاره له خپل تغذيه کونکي څخه پوښتنه وکړئ.

د اميندواری پرمهال د خوړو خونديتوب خورا مهم دی.

خپل ماشوم د لیسټريا بکتريا څخه وژغورئ:

- د خوړلو لپاره چمتو خواړه لکه هاب ډاک، د گرمي ډوډۍ يا د ډيلي مېټی او ساسيج تر هغه وخته پورې گرم کړئ تر څو چې بڼه گرم شي.
- بڼه پخه شوې غوښه، چرگان او هگی وخورئ.
- خام، کم پخه شوي او دود وھلي سمندري خواړه، پيټس او غوښه مه خورئ.
- د غير پيسټور شوي شيدو يا جوس څخه ډډه وکړئ.
- نرم پنير مه خورئ لکه بری، فيټا، کويسو فريسکو او نيلي پنير، پرته لدې چې د پيسټور شوي شيدو څخه جوړ شوي وي.

يخ خواړه يخ او گرم خواړه گرم وساتئ.

که شک پری لری، نو لری یی وغورځوئ!

د خوړو بدیل؟

که غواری خوندي پاتي شی نو د بوري کارول بند کړئ. که شکر لری نو د غذا ماهر یا طبي مشاور سره خبرې وکړئ.

کافي، چای، او سوډا

د هغه په

که ستاسو

طبي مشاور ته اجازه درکړي، فعال اوسئ! قدم
وهل، لامبو وهل، نڅا، یوگا او د خان کش کول یو
څو خوندي، ټیټ اغیزه لرونکي فعالیتونه دي چې تاسو
سره به د صحي وزن ترلاسه کولو، فشار کمولو، مزاج
نورولو او انرژي زیاتولو کې مرسته وکړي.

تمرین د نورو خلکو سره لا ډېر خوندور کیدای شي. یو یا
دوه ملګري پیدا کړئ او یوځای ولاړ شئ. تاسو به د
ملګرو سره د وخت تیرولو فرصت ترلاسه کړئ او په
دې به پوه شئ چې نور په تاسو تکیه کوي نو دا به
درته اسانه شي چې له خپل پلان سره څنګه
مخکې ولاړ شئ!

تمرین؟



د خپل ماشو تغذیه کول



د خپل ماشوم د مړولو په اړه مخکي له مخکي فکر کول کومه غلطه خبره نده. ایا تاسو کله هم د تی ورکولو په اړه فکر کړی؟

ایا تاسو پوهیدئ چې ستاسو شیدي مو له ماشوم سره:

- ستاسو د نوي زیریدلي ماشوم د انتاناتو او ناروغ کیدو څخه ساتنه کې مرسته کولای شي.
- د الرجی خطر کمولای شي.
- د قوي معافیت سیستم رامینځته کولو کې مرسته کولای شي.
- کولای شي تاسو سره د امیندواری پرمهال ترلاسه شوي وزن له لاسه ورکولو کې مرسته وکړي.
- ستاسو د ماشوم د غټیدو په ترڅ کې تاسو سره د صحي وزن په ترلاسه کولو کې مرسته کوي.

**دا یوازې د تی ورکولو
یو له څو گټو څخه دي.**

**د نورو معلوماتو او گټورو لارښوونو لپاره
د خپل تغذیه کونکي سره خبرې وکړئ!**



1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic

دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکې دى.



Pashto Version

Form #275, 6/2018