د امیندوارۍ لارښوونې

د امیندوارۍ د شکرې لپاره د خوړو پلان

که تاسو د امیندوارۍ شکره لرئ، مهمه ده چې د وینې د شکر کچه مو متوازنه وساتئ.
د فایبر، پروټین او غوړو لرونکي خواړه او سپک خوړنې د دې په ساتلو کې مرسته کوي.

د کاربوهایدریټونو هوښیار انتخاب کړئ

کاربوهایدریټونه د براېر خوراک برخه دي، خو ځینې یې د وینې شکر تر نورو ډېر اغېزمنوي. هغه کاربوهایدریټونه چې فایبر لري، لکه سبزیجات، غنم او نورې دانې، د هضم بهېر ورو کوي او نه پرېږدي چې ستاسو د وینې د شکر کچه ډېره لوړه شي.

د راتلونکي خوراکې توکو د اخیستلو پر مهال د کاربوهایدریټونو د انتخاب لپاره لاندې لستونه وکاروئ.



له دې خواړه څخه ډېر وخورئ

ډېر نشایسته لرونکي سبزیجات

- ☐ ارتیچوک
- ☐ مارچوبه
- ☐ د بامبو ځوانې څانګې
- ☐ لبلبو
- ☐ بوک چوی
- ☐ بروکلي
- ☐ برسلز کرم
- ☐ کرم
- ☐ ګازري
- ☐ ګلپي
- ☐ کرفس
- ☐ چایوتي
- ☐ کولارډ پانې
- ☐ بادرنګ
- ☐ دایکون
- ☐ بانجان
- ☐ متر
- ☐ جیکاما
- ☐ کیل
- ☐ کولرابي
- ☐ ګندنه
- ☐ کاهو
- ☐ مرخیري
- ☐ بیندۍ
- ☐ پیاز
- ☐ مرچ
- ☐ مولی
- ☐ پالک
- ☐ سویس چارډ
- ☐ رومي
- ☐ شلغم
- ☐ د اوبو شاه بلوط



له دې خواړه څخه په اندازه وخورئ

نشایسته لرونکي سبزیجات

- ☐ جوار
- ☐ کچالو

حبوبات

- ☐ لوبیا
- ☐ نخود
- ☐ عدس

لبنیات او بدیلونه

- ☐ شیدي
- ☐ مستي

میوې

- ☐ مني
- ☐ کیلې
- ☐ بیرۍ
- ☐ انګور

بشپړ غله لرونکي

- ☐ وربشي
- ☐ نسواري/تور/وحشي وریجې
- ☐ غلی (چې 3 یا زیات ګر ام فایبر پر هر خوراک ولري)
- ☐ جواري او د جواري اوړه د ماسا اوړه
- ☐ فارو
- ☐ ږدن
- ☐ اوټس
- ☐ پله
- ☐ کوینوا، امارانت
- ☐ بشپړ غنم لرونکی ډوډی رولونه، بیګل
- ☐ د غنمو یا جواري تورتیلا



له دې خواړه څخه لږ وخورئ

تصفیه شوي غلي دانې

- ☐ کوسکوس
- ☐ د اوړو تورتیلا
- ☐ ګنوکي
- ☐ ګریټس
- ☐ سپینه ډوډۍ
- ☐ سپینه پاستا
- ☐ سپیني وریجې

زیات پروسس شوي خواړه

- ☐ کېک
- ☐ شیریني یا خواږه
- ☐ د ناشتې سیریل (په هره اندازه کې له 3 ګرامه څخه کم فایبر)
- ☐ چپس
- ☐ بسکټ
- ☐ کوکیز

مشروبات

- ☐ د میوې جوس
- ☐ سودا
- ☐ خوږ چای او نور خواږه مشروبات

خواږه

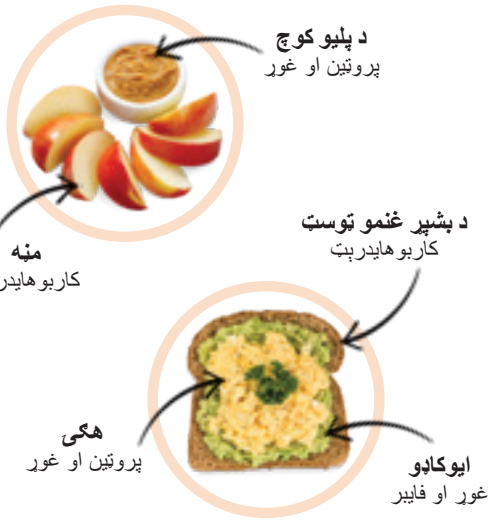
- ☐ شات
- ☐ آیس کریم
- ☐ جیمز

د خپلو کاربوهایدریټونو سره یو ځای کړئ

د کاربوهایدریټونو یو ځای کول له پروټین او غوړو سره هم د وینې شکر توازن ساتلو کې مرسته کوي. پروټین او غوړ د خوړو هضم ورو کوي او تاسو ته د اوږدې مودې لپاره د مړښت احساس درکوي.

د دې اوونۍ د خوړو لپاره د پروټین او غوړو د غوره کولو په وخت کې د لاندې لېست څخه مرسته واخلئ.

لاندې بېلګې وګورئ



پروټین

- ☐ غټه خوښه
- ☐ هګۍ
- ☐ د لبنیاتو محصولات (شیدي، پنیر او مستي)
- ☐ د چرګانو غوښه
- ☐ د خنزیر غوښه
- ☐ د دنبو غړو غوښه، لکه ځیګر
- ☐ سمندري خواږه
- ☐ تخمونه
- ☐ تمپه (د سویابینو تخمیر شوی خوراک)
- ☐ توفو
- ☐ لوبیا
- ☐ ایډامامي (شنه سویابین)
- ☐ عدس
- ☐ مغز لرونکي میوې او د هغو کریمونه
- ☐ د لبنیاتو هغه بدیلونه چې پروټین لري (لکه د سویابینو شیدي او د نخودو د پروټین شیدي)
- ☐ له غوښې پرته هغه بدیلونه چې پروټین لري

غوړ

- ☐ ایوکاډو
- ☐ غوړ لرونکي کبان، لکه سالمون، تونا او تراوټ
- ☐ بشپړ غوړ لرونکي لبنیات
- ☐ مغز لرونکي میوې او د هغو کریمونه
- ☐ غوړي
- ☐ تخمونه
- ☐ مکهن او غوړي
- ☐ ناریل او د ناریل کریم

خپل خواړه جوړ کړئ







پروټين لرونکي خواړه

تاسو کولی شئ د حیواني او نباتي سرچینو څخه پروټین لرونکي خواړه وټاکئ. **هڅه وکړئ چې ستاسو د خوړو ¼ برخه له پروټین لرونکو خوړو څخه جوړه وي.** پروټین لرونکي خواړه د وینې د شکر د کچې په متوازن ساتلو کې مرسته کوي.

نشایسته لرونکي کاربوهایډریټونه

دا هغه خواړه دي چې د **"له دې خوړو څخه ځینې وخورئ"** په لیست کې راغلي دي. **هڅه وکړئ چې ستاسو د خوړو ¼برخه له نشایسته لرونکو کاربوهایډریټونو څخه جوړه وي.** دا خواړه ډېر ګټور غذایي مواد لري، خو که ډېر یې وخورئ، ښایي ستاسو د وینې د شکر کچه لوړه کړي.

هغه سبزیجات چې نشایسته نه لري

دا هغه خواړه دي چې د**"له دې خوړو څخه ډېر وخورئ"** په لیست کې شامل دي. **هڅه وکړئ چې ستاسو د خوړو½ برخه له هغو سبزیجاتو څخه جوړه وي چې نشایسته نه لري.** دا خواړه په ګټورو غذایي موادو بډایه دي او نه پرېږدي چې ستاسو د وینې د شکر کچه ډېره لوړه شي.

غوړ لرونکي خواړه

په خپلو خوړو کې لږ غوړ شامل کړئ. غوړ د وینې د شکر د کچې په متوازن ساتلو کې مرسته کوي.

د خوړو پر مهال دا ګټورې لارښوونې په پام کې ونیسئ

د کوچنیو بدلونونو په راوستلو سره تاسو کولی شئ خپل خان او خپل ماشوم روغ وساتئ. تاسو دا کار کولی شئ!



هڅه وکړئ هره ورځ په ټاکلو وختونو کې خواړه وخورئ. هڅه وکړئ د ورځې په اوږدو کې خپل خواړه په مناسب وختونو کې وخورئ او هره ورځ یې نږدې په یو وخت کې وخورئ. د بېلګې په توګه، د ورځې په اوږدو کې د درې کوچنۍ خواړه او دوه یا درې سپک خوراکونه وخورئ.



د ناشتې پر مهال لږ کاربوهایډریټونه وخورئ. د ناشتې پر مهال خوړل شوي کاربوهایډریټونه د نورو خوړو په پرتله د وینې د شکر پر کچه ډېر اغېز کوي. هڅه وکړئ په خپل پلیټ کې د پروټین لرونکو خوړو، غوړو او فایبر لرونکو خوړو برخه زیاته کړئ.



له خوړو وروسته لږ پیاده مزل وکړئ. له خوړو وروسته لږ مزل کول د وینې د شکر د کچې په متوازن ساتلو کې مرسته کوي.

که تاسو د وینې د شکر په اړه کومې پوښتنې یا اندېښنې لرئ، له خپل روغتیايي خدمت وړاندې کوونکي، د WIC د تغذیې له متخصص یا د خوړو له متخصص سره اړیکه ونیسئ.

د امیندوارۍ د شکر ناروغۍ په اړه د نورو معلوماتو ترلاسه کولو او دا چې د امیندوارۍ پر مهال څنګه د خپل خان پاملرنه وکړئ، لاندې QR کوډ سکین کړئ.

دا اداره د مساوي فرصت برابروونکی ده.
© 2026 ټول حقونه خوندي دي. د سټاک شمیره 13-06-16850P 8/26

TEXAS WIC
TEXAS Health and Human Services