

پس از خواندن این درس، برای جواب دادن به چند سوال و دریافت کربدیت آموزش تغذیه صنف خود، روی لینک سروری در پایین کلیک کنید.

D: نیامتی و + میسلک



یفاک مزادنا هب، ینس یاه پورگ مه زا اه یی اکی رما، یی اذغ یاه لمعل از رط قبط و میسلک ارچ هک می زاد رپ یم عوضوم نی اه همادا رد. دنروخ یم D نیامتی و ای میسلک D نیامتی و میسلک تفایرد دیناوت یم نات لیماف و امش منوگچ و دنتسا مهم D نیامتی و دی. دیش یازفا WIC اب ار دوخ

تسا مهم ارچ و تسی چ میسلک

زا یا دمدم شخب مک تسا یندعم مدام میسلک لیکشت ار ام یاه نادنید و اه ناوختسا ریاس و باصع، تالضع، بلیق نینچمه. دهد یم یندعم مدام نیا زا زین ام ندب یاه متسیس میسلک تفایرد مدع تروص رد. دننک یم هدفستسا یارب یرتدنلب رطخ ضرعم رد تسا نکمم، یفاک زا (ناوختسا، یکوپ، ناوختسا یگتسکش نمزم یاه ضررم ریاس و) ناوختسا نداد تسد یواح ییاذغ عبثم نیرت یلصا. دیشاب تسا تاینبیل، مدحتم تالای رد میسلک ینغ یاهاذغ، ایوس ریش، و فووت دننام ییاهاذغ عبانم زین یهام و تاجیزبس یخرب، هدش دننک میسلک زا یبوخ

تسا مهم ارچ و تسی چ D نیماتی و

کمک ام مب مک تسا یذغم مدام کی D نیماتی و میشاب هتشداد یزاس ناوختسا ات دنک یم ندب عقاو رد. میراد مگن یوق ار دوخ یاه ناوختسا و براد زاین D نیماتی و مب میسلک بذج یارب ام ام ندب ینمی متسیس مب نینچمه D نیماتی و نوئصم اه یضیرم ربارب رد ات دنک یم کمک رد طقف یعیبط روط مب D نیماتی و. میشاب و غرم مخت مدرز، برچ یاه یهام دننام (اذغ دنچ زا نایربانب، دوش یم تفای (اه غورامس یخرب مفاضل اهاذغ یخرب مب یزاس ینغ قی رط نیماتی و اب هدش ینغ یاهاذغ زا یاه منومن. دوش یم یضعب و فووت، ایوس ریش، تاینبیل لماش D یتح. تسا مویمبآ و رسود و ج روغلب، تالغ نیماتی و تفایرد، هدش ینغ یاهاذغ فرصم اب تسا راوشد ییاذغ میژر رد یفاک D

نیماتی و مناوت یم مک تسا تسرد ای آ

مکنک تفایرد دیشروخ رون زا ار D
یم رارق دیشروخ رون ضرعم رد ام تسوپ یتقو D نیماتی و یرادقم دناتوت یم ام ندب، دریگ ربارب رد تسوپ زا تظفاحم، لاج نیا اب. دزاسب دض مرک زا هدفستسا اب یدی شروخ یاه بیسآ دنراد یرت هریت تسوپ مک یدارفا. تسا مهم زین باتفآ تدم مب مک تسا ترورض، یفاک D نیماتی و دیلوت یارب. دنریگب رارق دیشروخ رون ضرعم رد یرت ینالوط D نیماتی و دیناوتن تسا نکمم، نایربانب نوئصم نتفیرگ رارق زا طقف ار یفاک دینک دیلوت باتفآ ضرعم رد.

مکنک فرصم D نیماتی و لمکم دیاب ای آ

تبقارم ناگدنهد هئارا اب. دشاب زاین دیش (دینک مروشم) نات لفظ و (دوخ یحص یاه

زا یبوخ عبانم WIC هدش دیات یاهاذغ یم مهارف ار D نیماتی و ای او میسلک

ادنک

تاینبیل نیزگیاج یاه هنیزگ و تاینبیل:

- نودب عونو لماش (مسق ره زا واگ ریش) (هدش ظیلغ ریش و کشخ ریش، زوتکال)
- (ینانوی تسام هلمج زا) تسام
- وفوت
- ایوس ریش
- غرم مخت
- باختنا ار هدش ینغ رسود و ج روغلب و تالغ (دینک یسررب ار یاه یذغت قیاقح لبیل) دینک
- یدقن غلبم ایایزم:
 - یراکرت دننام هدش ورسنک ای دمچنم، هزات یراکرت، مغلش یراکرت، یوچ کوب، کلپ، درالوک
 - غورامس و لدرخ یراکرت، چپ ملک
- صاخ ییاذغ یاه هتسبب مب دودحم (یاه یاه هنیزگ):
WIC:
 - نت یاه و نیدراس، نوملاس یاه ورسنک



و میسلک زا ینغ ی اهاذغ مناوت یم هنوگچ ملیماف هنزور همانرب هب ار D نیامتیو ؟منک هفاض

و وفوت، تسام، ریش دننام (اهاذغ زا یرایسب، هانتخبشوخ
دننسه D نیامتیو و میسلک. زا یبوخ عبانم) ایوس ریش

• هدعو ره رد D نیامتیو ای/و میسلک زا ینغ ی اذغ 1 لقادح :اه لاثم. دیناچنگب ی اذغ

- دیشونب ایوس ریش ای ریش اذغ هارمه
- دینک نییزت رینپ اب ار رگید دراوم و یراکرت، اتسپ، لورساک
- دینک لیم هویم هفراپ و تسام رسد یارب
- هیمت دنلب D نیامتیو ای/و میسلک یواح یراکرت
(دینک هعجارم اب ال اب لب لاثم روط هب) دینک
- دینک هفاض دوخ ی اذغ همانرب هب ار یهام
- دننام (ینبل ی اهاذغ لماش هک دینک نالپ ی روط ار اه هدعو نیام
دشاب) رینپ ای ی لحم رینپ، تسام
- D نیامتیو ای/و میسلک اب هدش ینغ ی اهاذغ ناکم تروص رد
دینک باختنا ار
 - ال اب رد هدش رکذ WIC دییات دروم یاه هنیزگ رب موالع
و % 100 هویمبأ، رسود وج روغلب، هناحبص تالغ زا یخرب
دنا هدش ینغ D نیامتیو ای/و میسلک اب اهاذغ ریاس
- دینک یسررب ار ی ا هیذغت قیاقح لبیل
 - هنزور شزرا زا، « بوخ عبانم » % 10 لقادح مک ی اذغ
دوش یم بسوحم دنک نیامتیو ار یذغم هدام کی
 - هنزور شزرا زا، « یلاع عبانم » % 20 لقادح مک ی اذغ
دوش یم بسوحم دنک یم نیامتیو ار یذغم هدام کی

؟دی تسناد یم ای

ببرچ مک ریش، لمک ریش نیب توافقت امن
تسنا نیب برچ نازی می برچ نودب ریش و
و میسلک دننام (یندعم داوم و اه نیامتیو
!تسنا ناسکی ریش عاونامه ره رد D) نیامتیو

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

مبارک، شما تمام کردید!

آدیری گب سامت دوخ ی لحم WIC هیذغت صصختم اب ؟دی راد یرتشیب تال او س ای

توقف!

برای تکمیل سروی و دریافت اعتبار اینجا را کلیک کنید



ما پیدا کنید در



U.S. Department of Agriculture (وزارت زراعت ایالات متحده، USDA) یک ارائه دهنده فرصت برابر است. این مطلب توسط
Oklahoma State Department of Health (اداره صحت ایالت اوکلاهما، OSDH) که یک صاحبکار و ارائه دهنده فرصت های برابر است،
منتشر شده است. یک فایل دیجیتلی مطابق با بند 3-114 اصل 65 اساسنامه اوکلاهما نزد اداره توزیع انتشارات اداره کتابخانه های اوکلاهما سپرده
شده و برای دانلود در www.documents.ok.gov موجود است. | تاریخ صدور جنوری 2021