

Ālikin riiti katak in, jipede survey link eo ijo jemļokin im uwaake jejo kajjitōk ko im kwōnaaj bōk credit in aṃ ekkatak.

Mōñā-Kōļmānļokjeṇ



Kantūrole miminene ko ikijjien aṃ mōñā

ĴŌMÑAK KAKE MŌK.....

Ejiṃwe ke ej juon naan in rōjañ eṃṃan aolep iien? Jej kijoñ Ĵŏmñake ad ājmour im an baamle ko ad ājmour. Jej Ĵŏmñake jerbak ko jej ṃadjaki. Jej Ĵŏmñake jŏṃb ko ad. Jej Ĵŏmñake kŏjparok ṃani ñan bŏk juon vacation, bar juon wa, jeĴāĴŏkjen an ro nājid. Ejiṃwe ke? Emŏj, kar ñāāt eo āliktata jaar lukkuun kŏĴṃānĴŏkjen kŏn ad ṃŏñā?

Ijjab kŏnaan kŏn ṃŏñā kŏkan ko ñan kāājmour im peĴane ānbwin ainwŏt kŏmmeĴeĴeiki ilo MyPlate. EedeĴŏk im emŏlij aṃ roñ kŏn menin im tŏmak ewŏr kŏttŏpar ko ñan kŏṃanṃanĴŏk kilen ṃŏñā. Ij kŏnono kŏn lukkuun Ĵŏmñak kake wāween jerbak in ṃŏñā “KŌĴṃĀNĴŌKJEN”.

Kwŏnañin ke kar jalimo, būromŏj, ṃŏṃŏṃŏ, (laajrake jabdewŏt wāween eñjake), jibwe juon pāāk in chip, kajŏ tipi eo innām Ĵak ṃŏj, emaat kobban pāāk eo? Wāween in Āinjuon jān ṃŏñā KŌĴṃĀNĴŌKJEN. Etan in ṃŏñā JABDETAKWŌT. Edik ad kŏĴṃānĴŏkjen kŏn ta eo jej kŏṃṃane, joñan ad ṃŏñā (calories), ñe jaar kwŏle ak jaab, ilo ṃool eĴjeĴŏk ad kŏĴṃānĴŏkjen ñan jidik. Komaroñ kar barāinwŏt eñjake aṃ abṃŏṃŏ ak nañinmej jān aṃ būrooklep im jaadin āliklik jidik kŏn aṃ jaje kantūrol. Juon wāween eo eĴjeĴŏk tŏprakin!

Mŏñā KŌĴṃĀNĴŌKJEN ej jeĴā kake ṃŏñā ko jej kālŏt in kañi aolep iien im jeĴā wāween eñjake eo ad ilo iien eo.

Ta tokjān ṃŏñā KŌĴṃĀNĴŌKJEN?

- EĴapĴŏk ad itok-limo in ṃŏñā kŏkan ko kijed.
- EpidodoĴŏk an ānbwin būki.
- KadikĴŏk ektak calories.
- KadikĴŏk inepata.
- EĴapĴŏk ŏn.
- Jipañ eok jeĴā wāween aṃ make eñjake aṃ kwŏle im mat.
- Jipañ kammineneik eok kŏṃanṃanĴŏk kilen am ṃŏñā.





Ewōr ta jet ɓɓɓnak ko ñan erom juon eo ej mōñā KŌɓMĀNɓKJEN?

- Kajjitōk ippam make mokta, ilukkuun ke kwōle? Mooɓ ke iaikuj mōñā? Ewōr ke ippa eñjake ko āinwōt jalimo, rup būruō, ak ajjimizeke ak jab kwōle?
- Ewi joñan to in jān ke iar mōñā ak mōñā-in-kōtaan awa āliktata? Imarōñ jab kwōle ñe edikɓok jān 4 awa jān iien eo āliktata iar mōñā.
- Meme im ɓɓɓnake wāween am eñjake, joñan an bwil, nemān, im bwiin mōñā eo.
- ɓɓɓnake mōñā in ia eo (jān jikin kallib ta) kab ewi wāween an jipañ juon anbwil.
- Kwaɓok kamoolol kōn mōñā eo im ro raar kōpooje.

Mōñā KŌɓMĀNɓKJEN emarōñ lukkuun jipañ ñe kwōj kajjioñ luuj boun. An juon mōñā JABDETAkwōT ej kijoñ erom juon miminene. Ukōt miminene ko ebōk iien. Kajjioñ kōmmane jet iaan oktak kein ñan tōpar im lolorjake joñan eddo in boun eo emman.

- Lale bwe en ewōr 3 kain kōkan kein ilo iien ko kwōj mōñā: Fiber, Kūriij, im Jelele (Protein). Eto tata an ānbwin ukōt kāre kein jilu ñan ōn im kōmman an rumwijɓok an kōjerebal kajoor im kōmman an aetokɓok am mat.
- Mōñā wōt ilo iien ko karōki ñan mōñā im mōñā-in-kōtaan awa. Jijet im mōñā ilo tebōɓ eo.
- Kālōt joñan eo kwōj aikuji kañe mokta jān jino mōñā —jab kajju im bōk juon pāāk.
- Bōk am iien—kadikɓok joñan meme ko, im ren lukkuun meljj.
- Door laɓ jibuun bōk eo jān iien ñan iien.
- Kadikdik idaak dānnin aebōj ilo iien mōñā.
- Bwebwenato ippāndon ilo iien mōñā ej kōkajoor korak kōtaan ro ilo baamle.
- Kune aolep kein mad—tipi, ɓaptap, ak talboon eo ilo iien a mōñā ko.
- Lale juon am bok in je mōñā ko im tammmwim ikijjin iien mōñā ko im wāween eñjake ko am.
- Bōk 30 minit diktata im makūtkūt ilo juon raan, ɓalem raan ilo juon wiik.
- Idaak eɓap dānnin aebōj ilowaan juon raan. Jet iien jej maro im jab lukkuun kwōle.

STOP!

Jipede ijin ñan kadedeikɓok ekkatak (survey) eo ñan bōk credit



Find us on