

د دې درس تر لوستلو وروسته، په پای کې د نظریو پوښتنې پر لېنک کلېک وکړئ چې یو څو پوښتنو ته ځواب ورکړئ او د خپل ټولګي لپاره د تغذیې د زده کړې کرډېټ ترلاسه کړئ.



د امېندواری او شیدو ورکولو پر مهال د کاربوهایدرېټ، پروټین او غوړو د توازن ساتل



په عام ډول پوښتل شوي پوښتنې



**مخکې له دې چې زه امپندواره شم، ما په کمه اندازه کابوهایدرېټ، ډېر غوړ او ډېر پروټین خوړل. ایا دا زه لپاره بڼه ده چې د امپندواری پر مهال هم دوام ورکړم؟**

که څه هم په کمه اندازه د کاربوهایدرېټ، ډېر غوړ او ډېر پروټین خوړل په دې وروستيو کې عام شوي دي، د ټولو هغو متوازنو تغذیوي موادو خوړل مهم دي چې له تاسو سره مرسته کوي تر څو سالمه روغتیا او سالم ماشوم ولری.

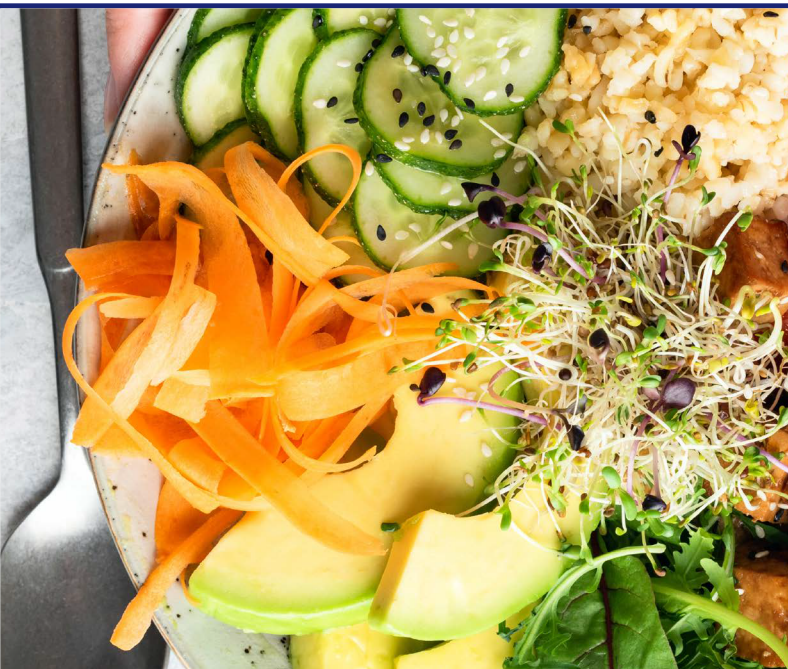
**د امپندواری پر مهال باید زه څومره کاربوهایدرېټ واخلم؛ او ایا د شیدو ورکونکو میندو لپاره هم همدا اندازه سمه ده؟**

په داسې حال کې چې د امپندواری پر مهال د هرې بڼې لپاره د اړتیا وړ کاربوهایدرېټ اندازه متفاوته وي، په ورځ کې 175 ګرامه توصیه کېږي، حتی د هغو لپاره هم چې شکر لري. د سالمو کاربوهایدرېټو انتخابول لکه بشپړې غلې داني، مېوې، لوبیا، عدس او نور نشایسته لرونکي سبزیجات به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو د خپل کاربوهایدرېټ اړتیاوې پوره کړئ او تاسو ته به د فایبرو اضافي ګټه درکړي.

**زه په ورځ کې لږ تر لږه 100 ګرامه پروټین خورم. آیا دا هغه اندازه ده چې لا هم د امپندواری او شیدو ورکولو لپاره مناسبه ده؟**

د امپندواری او شیدو ورکولو پر مهال د اړتیا وړ کاربوهایدرېټ کره اندازه د بڼو تر منځ سره توپیر لري. خو د دواړو لپاره په ورځ کې 71 ګرامه توصیه کېږي. د یوه متوازن غذايي رژیم په لرلو سره تاسو کولی شئ هره ورځ د 3 وخته لښي محصولاتو او له 6 تر 7 اونسه غوښې په خوړلو سره دې موخې ته ورسېږئ.

د شیدو ورکولو په دوره کې د امپندواری د دورې په پرتله د ډېر کاربوهایدرېټو اخیستل توصیه کېږي. دا په ورځ کې 210 ګرامه دي - حتی د هغو بڼو لپاره هم چې شکر لري. په دې اړه د معلوماتو لپاره چې تاسو څنګه کولی شئ د امپندواری او شیدو ورکولو لپاره خپلې د کاربوهایدرېټ اړتیاوې پوره کړئ، په [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) کې د "Get Your Plan" برخه بشپړه کړئ.



د دې لپاره چې خپله لوړه په هغه کم کاربوهایدرېټ کې را مهاره کړم چې زه یې په خپل غذايي رژیم کې اخلم، زه په زیاته اندازه د خنځیر غوښه، د خنځیر په گډون د غوښې کباب، د وازدې کباب، مغزیات او ایوکادو کاروم. ایا هغه لا هم ښه پلان دی؟

په داسې حال کې چې د امپندواری یا شیدو ورکولو په جریان کې د غوړ لپاره ټولیزه اندازه نه ده توصیه شوي، خو د غوړ د کارولو لپاره ځینې سپارښتنې موجودې دي. مشبوع غوړ (چې ډېری په حیواني سرچینې کې موندل کېږي) باید په ورځ کې 7-10% کالوریو ته محدود کړای شي. د خنځیر غوښه، د خنځیر په گډون د غوښې کباب او د وازدې د کباب پر ځای د مغزیاتو او ایوکادو انتخابول به له تاسو سره مرسته وکړي چې اشباع شوي غوړ را کم کړئ، په داسې حال کې چې دا تاسو ته ځینې سالم غوړ درکوي چې تاسو او ستاسو بدن ورته اړتیا لري.

3 اونسه کبان (په ځانگړې توگه غوړ کبان لکه پورته چې ذکر شول) وخورئ. په یاد ولرئ چې خپل د کبانو خوراک په اوونۍ کې حداکثر 12 اونسه ته را محدود کړئ، ځکه چې په کبانو کې سیماب موندل کېږي.

د وربشو ډوډۍ او پاستیو ته د چیا یا د کتان د تخم اضافه کول به ستاسو د سالم غوړ او فایبرو اخیستل لا پیاوړي کړي. مغزي مواد مهم دي تر څو له تاسو سره مرسته وکړي چې سالم پاتې شئ او سالم ماشوم ولرئ.

د چربي لرونکي کب (قوطي بندي شوی سالمون کب، سپک تونا کب، سارډین کب، د ارام سمندر خال کب او چب خال کب) خوړل چې د WIC برنامې له لوري ورکول کېږي، تاسو ته به غوره اومپگا-3 غوړ اسیدونه درکړي چې تاسو او ستاسو د بدن لپاره خورا ښه دي. د متحده ایالاتو د زړه اتحادیه (American Heart Association) سپارښتنه کوي چې ټول امریکایان په اوونۍ کې دوه خوراکه

مبارک، تاسو بشپړه کړه!

نوري پوښتنې لرئ؟ د خپل WIC د تغذیې له ځایي متخصص سره اړیکه ونیسئ!

دلته کلبک وکړئ تر څو نظر یوښتنه بشپړه کړئ او کرډېټ ترلاسه کړئ

ودرول!

Find us on  

 OKLAHOMA  
State Department  
of Health

 WIC  
Women Infants and Children

دغه خپرونه د Oklahoma ایالت د عامې روغتیا ریاست (OSDH) له لوري خپره شوي ده چې د مساوي فرصتونو کارگمارونکی او چمتو کوونکی دی. یو ډیجیټل فایل د Oklahoma د اساسنامې د عنوان 65 د 3-114 برخې له مخې د Oklahoma د کتابتونونو ریاست د خپرونو تسویه خونې ته سپارل شوی دی او په [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov) کې د رابنکته کولو لپاره د لاسرسي وړ دی | د 2024 کال په جولای کې خپور شوی