

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.



## ستاسو له WIC سبزیو سره د خوړو چمتو کول



ایا تاسو پوهېدئ چې د خوړو چمتو کول له تاسو سره مرسته کوي تر څو ډېر سبزیجات وخورئ؟

ایا ستاسو کورنۍ د توصیه شویو سبزیو له خوړو سره ستونزه لري؟ ایا تاسو په متواتر ډول خوسا شوي سبزیجات بهر غورځوئ ځکه چې تاسو وخت نلرئ تر څو هغه چمتو کړئ؟ د دې ستونزې حل لاره کېدای شي د خوړو چمتو کول وي. د خوړو چمتو کول داسې پروسه ده چې په هغې کې خوراګونه، غذايي وعدي یا د هغوی متعلقات د مخه چمتو کېږي تر څو په ټوله اونۍ کې وکارول شي.

## د سبزیجاتو د خوړو چمتو کولو لپاره لارښوونې

1. سبزیجات په خپل اړونده موسم کې وپیرئ تر څو په دوامداره توګه تازه وي او وخورل شي!

### پسرلی

- شین ګلپي
- شنه لوبیا
- مرخېري
- نخود
- پالک

### ژمی

- چغندر
- بروکسل کلم
- کدو
- خواره کچالو
- حلوايي د ژمي کدو
- سویس چارډ

### منی

- چغندر
- شین ګلپي
- ګلپي
- کلم
- مرخېري
- کدو
- خواره کچالو

### اوړی

- دلمه مرچ
- جوار
- بادرنګ
- تور بانجان
- بینډی
- د اوړي کدو
- رومي بادنجان
- تېپر

2. هغه سبزیجات چې په چټکۍ سره قهوه یي رنگه کېږي لکه کچالو او خواره کچالو، هغه نباید په خوړو کې چمتو کړای شي. بشپړ کچالو، خواره کچالو، هوګه او پیاز باید د خوني د حرارت درجې په کچه کې وساتل شي.

## د سبزي خوړو د چمتو کولو لپاره غوره سبزیجات

- مارچوبه
- دلمه مرچ
- شین ګلپي
- ګلپي
- ګازري
- ګشنیز
- تور بانجان
- شنه لوبیا
- پاني لرونکي سبزیجات
- نخود

ایا تاسو پوهېږئ چې WIC د تازه سبزیو لپاره پیسې ورکوي؟ د WIC ګډون کوونکي یوه اندازه نغدې پیسې ترلاسه کوي تر څو تازه، منجمد شوي یا قوطني بندي شوي مېوي او سبزي پرې وپیري.

ستاسو په غذايي رژیم کې د نورو تازه سبزیجاتو یوځای کول کولی شي له تاسو سره مرسته وکړي چې د سرطان، شکر او د زړه له ناروغیو څخه خوندي شئ. تازه مېوي همدارنګه د فیبر یوه غوره سرچینه ده چې بیلا بیل ویتامینونه او منرالونه هم پکې موجود دي.

د دې لپاره چې له خپلې کورنۍ سره مرسته وکړئ چې ډېر سبزیجات وخورې، یوه اسانه لاره یې دا ده چې هغه مخکې له مخکې چمتو شي. کله چې سبزي پاکه شوه، ټوټه شوه او دې ته چمتو شوه چې په سوپ، غوښه، سالاد کې واچول شي یا ستاسو تر خولې در ورسېږي، نو د دې ډېر احتمال شته چې تاسو هغه وخورئ. نه یواځې دا چې ستاسو کورنۍ به ډېر سبزیجات وخورې، بلکې تاسو به په کمه اندازه خواره ضایع کړئ او په دې توګه به ستاسو هغه پیسې کمې مصرف شي چې په سختۍ مو ګټلې دي.



3. خپل سبزيجات تل ووينځئ او په بشپړه توگه يې وچ کړئ. تاسو همدارنگه کولی شئ خپل سبزيجات له چمتو کولو څخه مخکې د 1 تر 2 دقيقو لپاره په پاکو، تازه اوبو کې واچوئ.
4. هغه سبزي چې پرېر پوستکي لري، ورو يې د محصول په يوه برس سره ومينځئ.
5. د کاهو، کرم او نورو پانه لرونکو سبزيجاتو بېروني پانې ليرې کړئ.
6. خپل محصول په يوه کاغذي دستمال وچ کړئ، بيا يې پوستکي ليرې کړئ او وچ يې کړئ تر څو پخلي او خوړلو ته چمتو شي.
7. که چېرته تاسو پلان لري چې په راتلونکو څو ورځو کې يوه مشخصه سبزي وخوړئ، نو دوام ورکړئ او د پخولو لپاره يې کوچنی کړئ.
8. کله چې سبزي د ماشومانو د خوراکنونو لپاره چمتو کوئ، هغه په نريو اندازو کې پرې کړئ او په يوه داسې لوبني کې يې کېږدئ چې خلاصول يې اسانه وي.
9. کله چې مرخپري زېرمه کوئ، هغه په يوه کاغذي کڅوړه کې واچوئ او د يخچال په اصلي برخه کې يې ځای پر ځای کړئ. هغه مه وينځئ او مه يې د يخچال د مېوو په برخه يا د الماری په خانه کې ږدئ. مرخپري په يخچال کې د يوې اوونۍ لپاره پاتې کېدای شي.
10. سابه په بشپړه توگه ووينځئ او وچ يې کړئ. د سبزيجاتو پوستکي لرې کړئ او کوچني يې کړئ تر څو کارولو ته چمتو شي. سابه په داسې لوبني کې کېږدئ چې هوا نه ورځي. تاسو کولی شئ خپل لوبني په کاغذي دستمال سره وپوښئ تر څو اضافي رطوبت جذب کړي. سبزيجات له مېوو څخه د يخچال په يوه جلا خونه کې ځای پر ځای کړئ تر څو هغه خوسا نه شي. دغه چمتو شوي سبزيجات به د 3 تر 5 ورځو پورې ښه وي.
11. د اسانۍ لپاره کولی شئ پياز او مرچ وپيرئ، کوچني يې کړئ او په جلا کڅوړو کې يې ځای پر ځای کړئ. هغه همدارنگه منجمد کېدای هم شي!

مبارک، تاسو بشپړه کړه!

نورې پوښتنې لري؟ د خپل WIC د تغذي له ځايي متخصص سره اړيکه ونيسئ!

**دلته کلېک وکړئ تر څو ياده نظريوښتنه بشپړه کړئ**  
**او کرېډېټ ترلاسه کړئ**

**ودرول!**

Find us on  



دغه خپرونه د Oklahoma ايالت د عامې روغتيا رياست (OSDH) له لوري خپره شوي ده چې د مساوي فرصتونو کارگمارونکي او چمتو کوونکي دي. يو ډيجيټل فايل د Oklahoma د اساسنامې د عنوان 65 د 114-3 برخې له مخې د Oklahoma د کتابتونونو رياست د خپرونو تسويه خونې ته سپارل شوي دي او په [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov) کې د اړيکنه کولو لپاره د لاسرسي وړ دي | د 2024 کال په جولای کې خپور شوي