

# The Food Pyramid

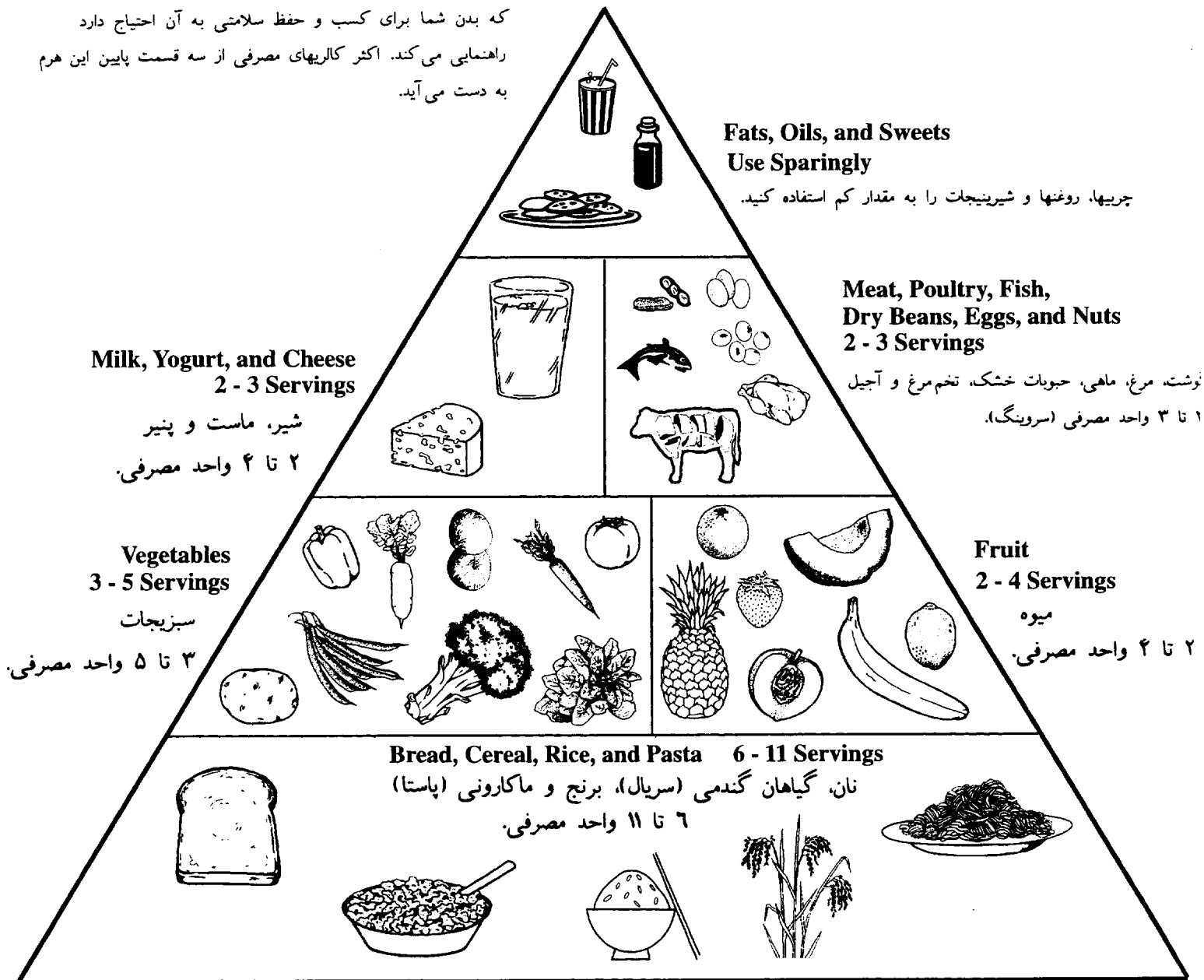
## ((هرم تغذیه))

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

راهنمای «هرم تغذیه» راهنمای عمومی است که به شما اجازه می دهد تا رژیم غذایی مناسب خود را انتخاب کنید. این راهنما شما را به خوردن غذاهای مختلف و مغذی و همچنین مقدار کالری که بدن شما برای کسب و حفظ سلامتی به آن احتیاج دارد راهنمایی می کند. اکثر کالریهای مصرفی از سه قسمت پایین این هرم به دست می آید.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

هر کدام از این سه قسمت مقداری از مواد مغذی را که بدن شما به آن احتیاج دارد فراهم می کند. غذاهایی که در هر یک از این سه قسمت قرار دارند نمی توانند جایگزین غذاهای قسمت دیگر شوند. همچنین هیچکدام از غذاهای این سه قسمت بر غذاهای گروه دیگر ارجحیت ندارند. برای سلامتی به هر سه گروه نیاز است.



Farsi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542