

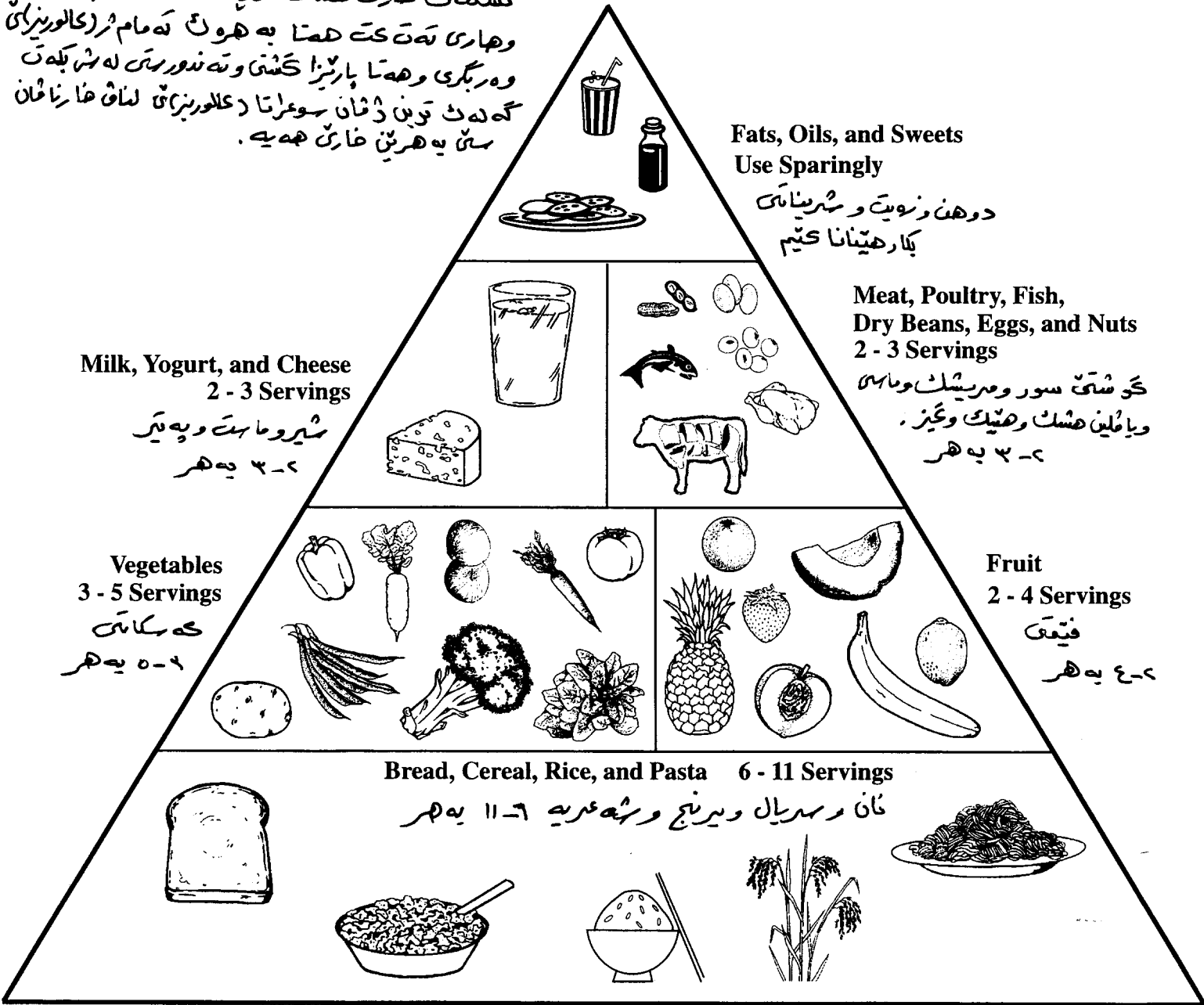
The Food Pyramid

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.

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.

هەر کۆمه لهک ژفان کۆمه لێن خاری هههه سوور
 قهده نه هه هه جوورین خاری ته بیدقیته. خاری
 لکۆمه له که نابته چنگر بو خاری لکۆمه له که دی.
 بوو ته ندره ههیا پاش ته هه هه پیت قیت.

پێکا خاری هه هه ده لیه ک گشته چونکه به ناما
 ته ندره هه بوو ته هه لێر پیرت. ته هه هه هه
 ئهسته خاری هه هه کۆرین کاری خاری سوور.
 وهاری ته ته هه هه به هه هه ته مام (کالوریناری)
 وه بگری وه هه پاریز گشته وه ندره هه له شه بکه ت
 که له ک توین ژفان سوور تا (کالوریناری) لانی خاری هه هه.
 هه به هه هه خاری هه هه.



Fats, Oils, and Sweets
Use Sparingly

دوهن و نهووت و شریانه
 بکارههیا نا کیم

Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs, and Nuts
2 - 3 Servings

گو شای سوور و مریشک و ماهی
 و یا مین ههشک و ههیک و عیز.
 ۲-۳ به هه

Milk, Yogurt, and Cheese
2 - 3 Servings

شیر و مایه و په پیر
 ۲-۳ به هه

Vegetables
3 - 5 Servings

که ماکای
 ۳-۵ به هه

Fruit
2 - 4 Servings

قیته
 ۲-۴ به هه

Bread, Cereal, Rice, and Pasta 6 - 11 Servings

نان و مریال و برنج و شه عریه
 ۶-۱۱ به هه