

# The Food Pyramid

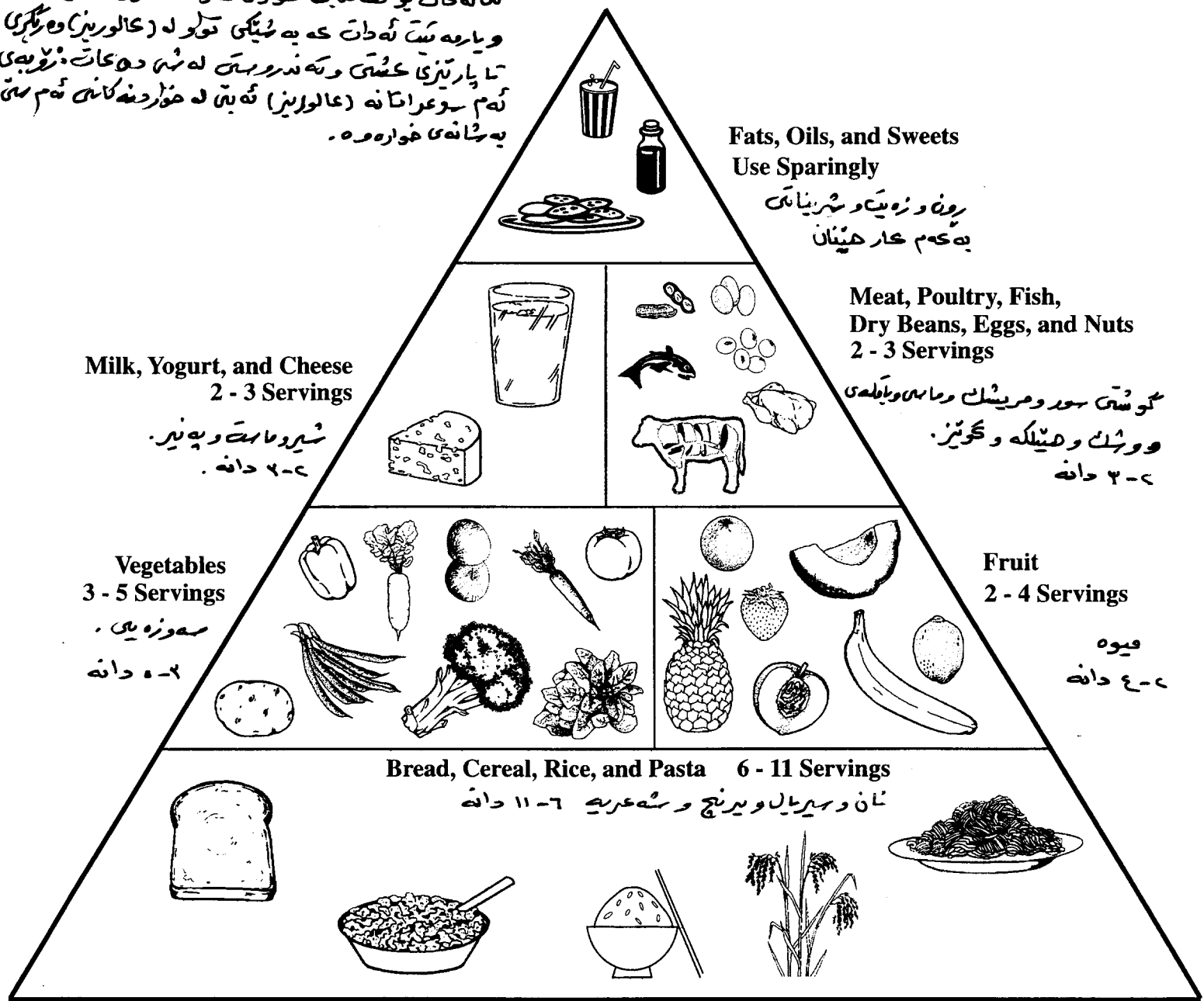


The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower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

هه رکو مه ئێه له م کومه لانه هه نديک سووری ده دات  
نه هه سوو جوو کانه خواری که ته وه ویت. خواری  
له کومه ئێک نابیته جیگر بوو کومه ئێکی تر. هیچ کومه ئێک  
گرنک تر نه له کومه له ی خواری تر بوو نه ندروری یاس  
هه مووت ده ویت.

رئای خواری هه ره ی ده ئێکی گسیه چوکه به زاره ی  
ته ندروریت بوو له م ئێریت. ته م هه ره وه داوان  
له کات بوو نديک کوران کاری له خواری یسوو  
ویاره نیت له دات که به ئێکی توله (خالوریز) وه کورکی  
تا پارێزی کستی و نه ندروریت له شه ده کات ده ویه ی  
ته م سوو راتانه (خالوریز) ته بی له خواری کانه ته م نه ی  
به نه نه ی خواری وه.



**Fats, Oils, and Sweets**  
Use Sparingly

رون و نه ویت و سهرینانی  
به کهم کار هینان

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

گوشتی سوو و مریسک و ماهی و بانه ی  
ووژک و هینکه و گوێز.  
۲-۳ دانه

**Milk, Yogurt, and Cheese**  
2 - 3 Servings

شیر و ماست و په نیر.  
۲-۳ دانه

**Vegetables**  
3 - 5 Servings

سه و نه یی.  
۳-۵ دانه

**Fruit**  
2 - 4 Servings

فیوه  
۲-۴ دانه

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

نان و بیریال و برنج و شه عریه ۶-۱۱ دانه