

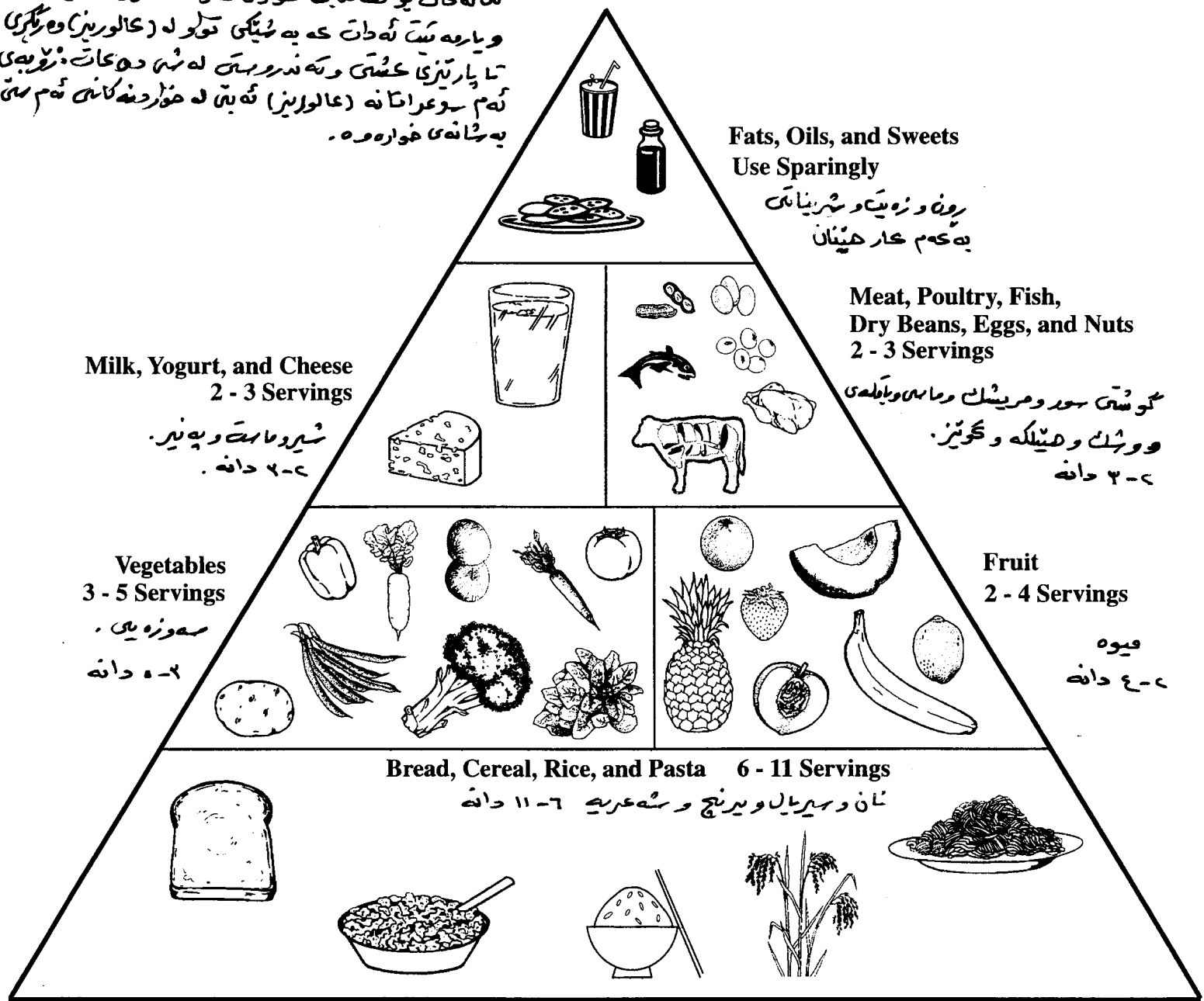
The Food Pyramid

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 خواردن که ته وه ویت. خواردن له کومه ئێه نابیته جیگر بوو کووه ئێهکی تر. ههه کووه ئێه گزێک تر نهه له کووه له ی خواردنی تر بوو نه ندرورته یاس هه مووت ده ویت.

رئای خواردنی هه ره هه ده ئێهکی گهسته چوکه به زاره هه ته ندرورته بووه لده به ئێهکی. ئه م هه ره وه داوان له ئه کات بوو هه نديک گوران کاری له خواردنی به سوو و یاره نه ته دات که به ئێهکی توله (خالوریز) وه گزێکی تا پارێزنی کسه و نه ندرورته له شه ده کات ده بوو به ئه م سوو راتانه (خالوریز) ته به له خواردنه کانه ئه م به به نه نه ی خواره وه.



Fats, Oils, and Sweets
Use Sparingly

رون و نه ویت و سهرینه ی
به کهم کار هینان

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

گوسته سوو و مریسک و ماهی و بانه ی
ووژک و هینکه و گزیز.
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