



سوناو کریمو، دسرو لائو

کریو کریمو

கொடுக்கவும்

- 3 கொடுக்கவும் நான்காவது நாளில் நன்றி சொல்லும் நாள்.
- 4 சந்திரமௌலி என்னும் பெயரை வைத்து கொடுக்கவும்.
- 5 நன்றி சொல்லும் நேரம் என்ன?

சொந்த உணவுகளை குறித்து வினாக்கள் கேளுங்கள்

- 7 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 8 உணவு (உண்பதற்கு முன்பு) என்ன செய்வீர்கள்?

செய்து கொடுக்கவும்

- 10 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 11 1. உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 12 2. உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 13 3. உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 14 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு (உண்பதற்கு முன்பு) என்ன செய்வீர்கள்?
- 15 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 16 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்? (உண்பதற்கு முன்பு)

சொந்த உணவுகளை குறித்து வினாக்கள் கேளுங்கள்

- 18 1. உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 19 2. உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 20 3. உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?

கொடுக்கவும் உணவுகளை குறித்து வினாக்கள் கேளுங்கள்

- 22 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 23 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?

வினாக்களைக் கேளுங்கள்

- 25 3 - 4 இடங்களில் உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 26 1 - 2 இடங்களில் உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 27 1 இடத்தில் உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 28 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு என்ன செய்வீர்கள்?
- 29 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு!
- 30 உணவுகளை சுவைப்பதற்கு / உண்பதற்கு முன்பு





سليم و صحت مند غذاؤں کا انتخاب

کمزور اور بیمار افراد کے لیے

- کمزور اور بیمار افراد کے لیے
- کمزور اور بیمار افراد کے لیے (دستور/پیکری سرچ) سرچ



5

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



4

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



3

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



2

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



1

ඵරු
ඵරු / ඵරු
ඵරු / ඵරු



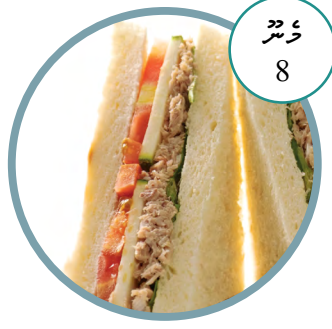
10

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



9

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



8

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



7

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



6

ඵරු
ඵරු
ඵරු / ඵරු



పాఠశాల ఆహార పథకం

- పాఠశాల ఆహార పథకం ద్వారా పాఠశాల ఆహార పథకం
- ప్రతి వారం 1, 2, 3 రోజులు
- పాఠశాల ఆహార పథకం
- పాఠశాల ఆహార పథకం ద్వారా పాఠశాల ఆహార పథకం

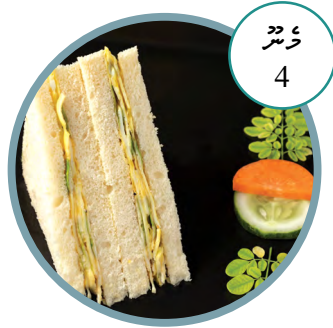


ጊራ 5

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 4

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 3

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር

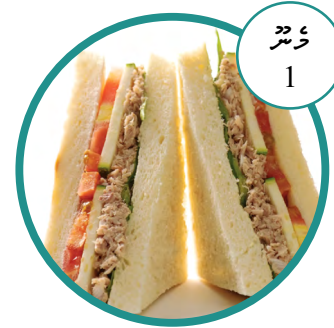


ጊራ 2

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት

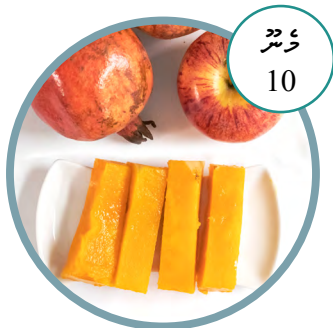


ጊራ 1

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 10

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 9

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 8

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 7

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



ጊራ 6

1 ጊራ ስርዓት

ግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት ለግብርና ስርዓት
1 ጊራ

ግብር / ስርዓት



بوریٹو
بوریٹو

مواد

- 1 کپ چائے
- 1 کپ سویٹ سویٹ
- 1 کپ - ریڈ ٹماٹو
- 1/2 کپ سویٹ سویٹ
- 1 ریڈ ٹماٹو
- 1 کپ سویٹ سویٹ

تیار کرنے کا طریقہ

پہلے چائے، سویٹ سویٹ، ریڈ ٹماٹو، سویٹ سویٹ اور سویٹ سویٹ کو ملا کر ہلکا سا پھولیں اور پھر اسے تیار کرنے کے لیے استعمال کریں۔



ٹوٹا
ٹوٹا

مواد

- 1 کپ چائے
- 1 کپ
- 2 کپ سویٹ سویٹ
- 1 کپ سویٹ سویٹ
- 1 کپ - ریڈ ٹماٹو
- 4 ریڈ ٹماٹو
- 1/4 کپ سویٹ سویٹ

تیار کرنے کا طریقہ

پہلے چائے، سویٹ سویٹ، ریڈ ٹماٹو، سویٹ سویٹ اور سویٹ سویٹ کو ملا کر ہلکا سا پھولیں اور پھر اسے تیار کرنے کے لیے استعمال کریں۔

ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿ (ಸಹಜವಾಗಿ)



ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ಸ್



2 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು
ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ



1 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು
ಸುಟ್ಟು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ



2 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು
ಸುಟ್ಟು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ



6 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು



10 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ



8 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ



1 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು
ಸುಟ್ಟು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ



6 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು
ಸುಟ್ಟು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ



1 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು
ಸುಟ್ಟು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ



1 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ



1 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು



8 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ



1/2 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ



1/2 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟು



15 ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ



- මෙහිදී දැනට ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් සෞඛ්‍ය සහ ජීවිතයට හානි සිදු වන ආහාර ආලේඛන පිළිබඳව විස්තරයක් සපයා ඇත.
- ඒවායේ සාදන ලද ආහාර ආලේඛන සහ ආහාර ආලේඛන පිළිබඳව විස්තරයක් සපයා ඇත.

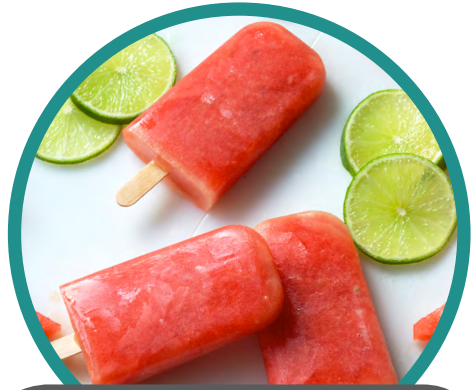


ቆይታ ለሥራ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ

- ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ
- ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ
- ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ ሥራ ለቆይታ ለማድረግ



پانی پینے



تازہ میوے کھانے



صحت مند غذا کھانے

نوٹ:

- دماغ کو صحت مند بنانے کے لیے صحت مند غذا کھانے کی ضرورت ہے۔
- دماغ کو صحت مند بنانے کے لیے صحت مند غذا کھانے کی ضرورت ہے!
- دماغ کو صحت مند بنانے کے لیے صحت مند غذا کھانے کی ضرورت ہے۔

صحت مند غذا کھانے سے دماغ کو صحت مند بنانے کی ضرورت ہے۔ صحت مند غذا کھانے سے دماغ کو صحت مند بنانے کی ضرورت ہے!

నాణ్యత మరియు పోషక విలువలను పెంచుతూ 3 - 4 కేటగిరీలకు సంబంధించిన పుస్తకం



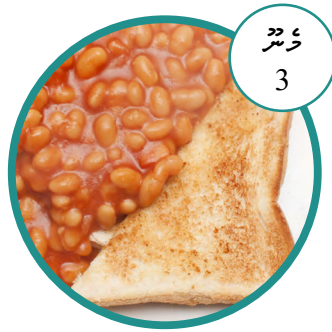
కాస్ట్ 5

పుస్తకం
కాస్ట్ / జామ్
పానీ



కాస్ట్ 4

పుస్తకం గ్రైల్డ్
బియ్యం
పుస్తకం



కాస్ట్ 3

పుస్తకం బియ్యం
పుస్తకం
పుస్తకం



కాస్ట్ 2

పుస్తకం బియ్యం
పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్ 1
పానీ



కాస్ట్ 1

పుస్తకం బియ్యం
పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్ 1
పుస్తకం



కాస్ట్ 10

పుస్తకం బియ్యం
పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్ 1
పుస్తకం



కాస్ట్ 9

పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్
పుస్తకం బియ్యం
పుస్తకం



కాస్ట్ 8

పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్
పుస్తకం
పుస్తకం



కాస్ట్ 7

పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్
పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్ + పానీ
పుస్తకం



కాస్ట్ 6

పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్
పుస్తకం గ్రైల్డ్ కాస్ట్ + పానీ
పుస్తకం

2 - 1 సెటిల్ కుటుంబ ఆరోగ్య కార్యక్రమం



5

పండ్ల సున్నం, కాయ, కుటుంబ ఆరోగ్య



4

పండ్ల సున్నం, కాయ



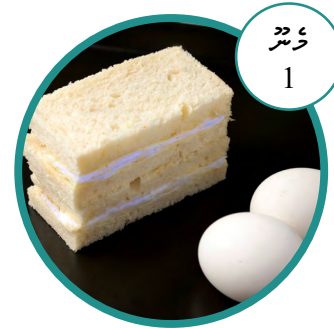
3

1 క్యూబ్ కేక్, కేక్, కేక్, కేక్ (కేక్ కేక్)



2

కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్



1

కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్



10

కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్



9

1 కేక్ - కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్



8

కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్



7

కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్



6

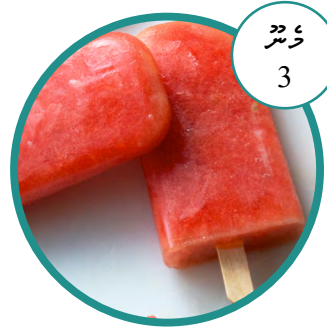
కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్, కేక్

1. 100% Natural Fruit Flavors



100% Natural Fruit Flavors
4

100% Natural Fruit Flavors



100% Natural Fruit Flavors
3

100% Natural Fruit Flavors



100% Natural Fruit Flavors
2

100% Natural Fruit Flavors



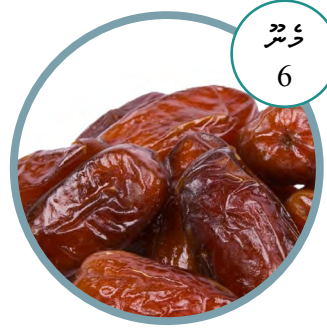
100% Natural Fruit Flavors
1

100% Natural Fruit Flavors



100% Natural Fruit Flavors
7

100% Natural Fruit Flavors



100% Natural Fruit Flavors
6

100% Natural Fruit Flavors



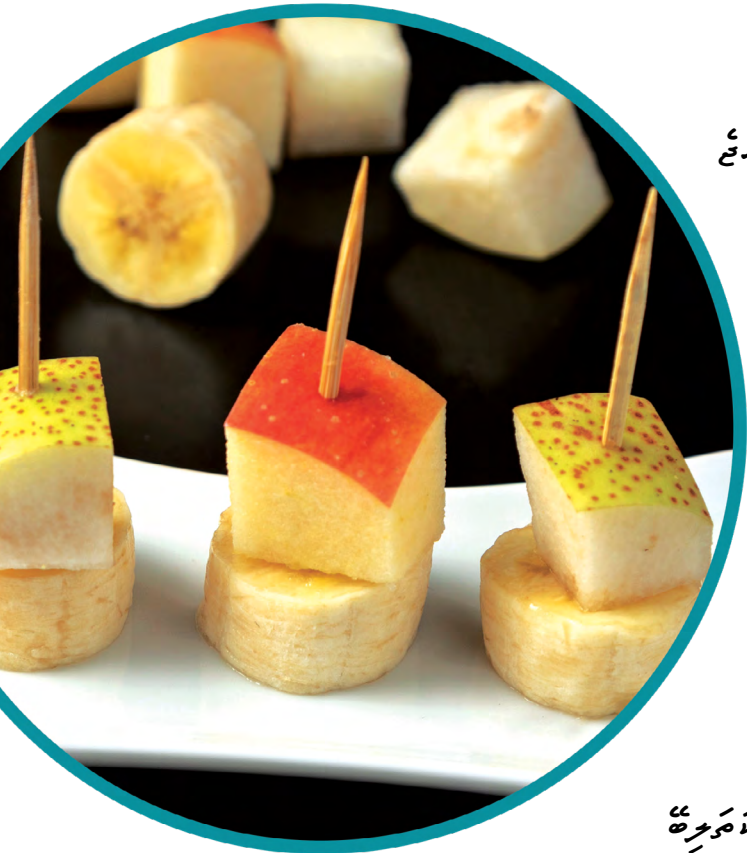
100% Natural Fruit Flavors
5

100% Natural Fruit Flavors

100% Natural Fruit Flavors

- 100% Natural Fruit Flavors 1. 100% Natural Fruit Flavors 2-4 100% Natural Fruit Flavors 100% Natural Fruit Flavors
- 100% Natural Fruit Flavors 3. 100% Natural Fruit Flavors 100% Natural Fruit Flavors
- 100% Natural Fruit Flavors 4. 100% Natural Fruit Flavors 100% Natural Fruit Flavors

سۆڭەك:



بۇ تۈردىكى "ئەڭ يېڭى ۋە ئەڭ ياخشى" دېگەن سۆزنىڭ مەنىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان ۋە ئۆزىنىڭ مەنىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان سۆزلەرنى تاپىڭ!

سۆز ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. ئەڭ ياخشى سۆز ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ 3 كە يېقىن ئىككى تۈردىكى سۆزلەرنى تاپىڭ!
2. ئەڭ ياخشى 1 كە يېقىن ئىككى تۈردىكى سۆزلەرنى تاپىڭ! 2-4 كە يېقىن ئىككى تۈردىكى سۆزلەرنى تاپىڭ!
3. ئەڭ ياخشى 3 كە يېقىن ئىككى تۈردىكى سۆزلەرنى تاپىڭ! ۋە ئۆزىنىڭ مەنىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ!
4. ئەڭ ياخشى ئىككى تۈردىكى سۆزلەرنى تاپىڭ، بۇ سۆزلەرنىڭ مەنىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ مەنىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ!

Academy of Nutrition and Dietetics. (2013). It's about eating right. Eat Right. Retrieved from <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=7088>

Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L., (2012). Krause's Food and the Nutrition Care Process. (13th Ed.). St.Louis, Missouri, Elsevier, Saunders



در تغذیه، تمرکز بر برقراری تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی است. این امر منجر به حفظ وزن بدن و سلامت کلی می‌گردد. در این زمینه، منابع معتبری مانند کتابخانه‌های تخصصی تغذیه می‌توانند بسیار مفید باشند.

منابع: ۱- اصول تغذیه، دکتر محمد علی باقری - انتشارات دانشگاه تهران
 ۲- تغذیه در بیماری‌ها، دکتر سید علی حسینی - انتشارات دانشگاه تهران
 ۳- تغذیه در سالمندی، دکتر سید علی حسینی - انتشارات دانشگاه تهران

www.kalhvakar.com | تلفن: ۰۲۱-۹۹۹۱۵۶۱۳۸۷

تاسیس: ۱۳۹۵

تلفن: ۰۲۱-۹۹۹۱۵۶۱۳۸۷

این مرکز تخصصی تغذیه با هدف ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها فعالیت می‌کند. ما با ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزشی، به شما کمک می‌کنیم تا به اهداف تغذیه‌ای خود دست یابید. برای اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید.



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, සුවසිරිත සාගර
සුවසිරිත