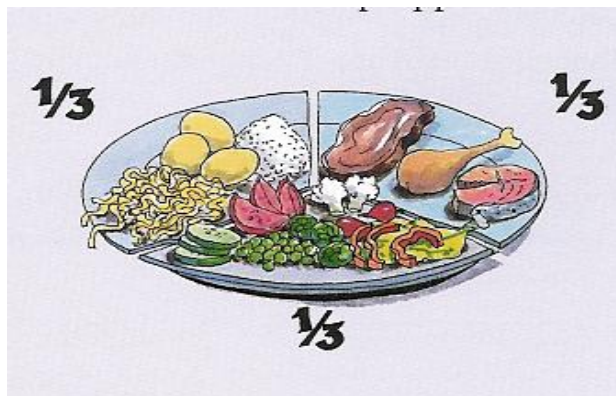


## چەند ئامۇنكارىيەكى گىرنگ بۇ شەكرەداران

- ئەو خۇراكه نوپپانە بخۇ كه حەزى لىدەكەيت .
- لە ژەمەكاندا زۆرە خۇرى مەكە .
- مۇدىلى قاپەكەى خوارەوہ لە بىر مەكە .



- ژەمەكانى بەيانى ، نيوەرۇ ، ئىوارە و نىوان ژەمەكان لە بىر مەكە .
- نان و خۇراكى پىر لە رىشال Fiber بخۇ .
- پىويستە رىژەى ئەو شەكرەى ھەر ژەمىك دەبخۇيت لە نىوان 5-10 گرام دابىت .
- ھەول بدە چەورى كەم بخۇ ، ئەو خۇراكانە بخۇ كه چەورىيان تىادا كەمە .
- ھەولبدە رۇژانە 3 جۇر ميوە بخۇ بە تايبەتى لە نىوان ژەمە سەرەكپپەكاندا .
- ھەولبدە شەربەتى شىرىن (مىوژ، سىو ، پرتەقال ... تاد) مەخۇ ، چونكە ئەو ميوانە خۇيان شەكرىان تىادايە و كاتىك دەكرىن بە شەربەت رىژەىەكى دى شەكرو مادەى دى يان تىدا دەتويتەوہ .
- شىر ، رىژەىەكى زۇر چەورى تىادايە ، باشتەر ئەو شىرانە بخورەوہ كە رىژەى چەورى كەمە و نزيكەى لە 0.5% لىترە ، رۇژانە دابەشى بكە .
- ساردى جۇرى Light نابىتە ھۇى بەرزبونەوہى رىژەى شەكرەى نىوخوین .

سەرچاوەى وپنەكە