



®

ئاسانه كه ته ندروستره لېژیری



به م شیوانه تو ده توانیت نه م مارکه یه ت ده ست بکه ویت

ئه م مارکه یه به شنه یه کی گشتی هه موی له پاکه
تدایه و پنچراوه یه، هه روه ها ده توانیت خوارده مه نیه
کانی تری وه ک ماسی، میوه، شلیک و گنلاس، سه وزه
و په تاته به نه پنچراوه ی ده ست بکه ویت.

- خوارده مه نیه کانی ئه م مارکه یه به هه موو چه شنه
کانیه وه زانیاری و (نرخ و به های خوراکی) ان له سه ر
نوسراوه و پیشان دراوه.
- شله مه نیه غازییه کان (نوش ابه)، شیرینی (نوقل و
چکلنت) و کتک به م مارکه یه نیه و ده ست ناکه ویت.
- خوارده مه نیه شیرینییه کان به م مارکه یه نیه و ده ست
ناکه ویت.



زیاتر له سه ر نه م مارکه ی کونی کیله
بخوینه ره وه له سه ر نه م مالپه ره

www.norden.org/noeglehullet



Nordic Council of Ministers

Mattilsynet
Norwegian Food Safety Authority

Ministry of Food,
Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration

Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

LIVSMEDELSVERKET
NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

برو به دواي کونی کیل بکه وه

هه لېژاردنی تو بو خوارده نه که ت کاریگه ری هه یه له
سه ر ته ندروستیت.
کونی کیل ئاسانکاری بو تو ده کات بو ئه وه ی ته
ندروست بژیت.

- هاوشنه ی چه شنه خوارده مه نیه کانی تر به هه مان
شنه و چه شن به ره مه کانی کونی کیل ده ست ده که
ویت له جورنک تا چه نده ها جوری جیاواز و داواکراو وه ک
ئه مانه ی لای خواره وه:
- که م چه وری یان چه وری ته ندروست.
- که م شه کر.
- که م خوئی.
- خوارده مه نی پر پیشال، یان خوارده مه نی ئاردی نه
بژراوه به ورده گه نمه وه.

کونی کیل بو هه موانه

خوارده مه نیه کانی مارکه ی کونی کیل بو هه موو که
سئکی له ش ساخ، که وره و هه رزه کاران و مندالانه،
خوارده مه نیه کانی مارکه ی کونی کیل بو تو یه که ئه
ته ویت که ئه ته ویت خواردنکی ته ندروست بخویت.

جوراوجورکردنی خوارده مه نییه کان یه کنکه له خوه به
سوده کانی چوئیه تی خواردن ی به سود.
ئه م مارکه ی کونی کیله یارمه تیت ئه دات بو ده ست که
وتنی هه مه جورو هه مه چه شن و کومه لی خواردنک که
پنویستت پییه تی، ته نانه ت بو هه مو ته مه نه کان هه ر
له وه رزسه وان (ئه وانه ی وه رزشی قورس ده که ن) یان
ئه و که سانه ی که به ته مه نن یان نه خوئن، بو یه زور
پنویسته که ئه و چه شنه خواردانه بخویت که که وزه ت
پی ئه به خش ی به پی پنویست.

کی له پشت نه م مارکه ی کونی کیله وه یه؟

ئه م مارکه یه مارکه یه کی هاوبه شی وولاتانی ئه
سکه نده ناویه.

داواکاریه کانی ئه م مارکه یه ئاماده کراوه له لایه ن دام و
ده زگاکانی نه رویج، سوید و دانیمارک، وه ئه م مارکه یه
پالپشتی و پشتیوانی لی ده کریت له لایه ن ئه نجومه نی وه
زیرانی وولاتانی ئه سکه نده ناویه وه.

ئە م خوارده مه نيانه ي خواره وه به م ماركه ي (كوني كلييل) ه ده ست ده كه وه يت



به دواي كوني كليلا بگه ري كه
خواردن ده كپريت (بازار ده كه يت)

تۆ ده توانيت ماركه ي كوني كلييل به
ئاساني بدۆزيتته وه له سه ر پاكه ته كه ي.

هاوشنوه ي چه شنه خوارده مه نيه كاني تر به هه مان
شنوه و چه شن به رهه مه كاني كوني كلييل ده ست ده
كه وئت له جۆرنك تا چه نده ها جۆري جياواز و داواكراو
وه ك ئه مانه ي لاي خواره وه:

- كه م چه وري يان چه وري ته ندروست.
- كه م شه كر.
- كه م خوئي.
- خوارده مه ني پر ريشال، يان خوارده مه
ني ئاردي نه بئزراوه به ورده كه نمه وه.



به رهه مه كاني رووه ك خۆره كان
(گوشت نه خۆره كان)

شيري سويا، تۆفۆ، خۆراكي جۆري شه شپه پ و ئه
و خۆراكانه ي كه جئگه وه ي گوشت و ماسين



ماسي وزينده وه ري سه ده في (تونكدار)
به رهه مه كاني ماسي به تازه يي يان به به ستويي



گوشت و پئخۆر
(خواردني سه ر سه نده ويچ)
به تازه يي يان به به ستويي



ميوه و (شليک و گئلاس)
به ته پوتازه يي يان به به ستويي



پۆن
ماگرينه



سه وزه په تاته
به تازه يي يان به به ستويي



به رهه مه كاني شير
شير، په نير و ماست



ته واو كه ره كاني ژه مي نان خواردن
شۆريا، پيتزا، ناني له فه، ساندويچ



نان و به رهه مه كاني دانه وئله
كه نمي بي پئست (ساوه ر)، مه كه روئي، برنج
و به رهه مه كاني خواردني به يانين