



®

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

نه 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 نه 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 کلیله بخوینه ره وه له سه ر نه م مالپه ره

www.norden.org/noeglehullet



Nordic Council of Ministers



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



برو به دواي کونی کلیل بکه وه

هه لبراردنی تو بو خوارده که ت کاریگه ری هه یه له سه ر ته ندروستیت.
کونی کلیل ئاسانکاری بو تو ده کات بو نه 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 کلیل ده ست ده که ویت له جورنک تا چه نده ها جوری جیاواز و داواکراو وه که نه 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 پيشال، یان خوارده مه نی ئاردی نه بژراوه به ورده گه نمه وه.

کونی کلیل بو هه موانه

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

جوراوجورکردنی خوارده مه نییه کان یه کنکه له خوه به سو ده کانی چو نیه تی خواردن ی به سود.
نه م مارکه ی کونی کلیله یارمه تیت نه دات بو ده ست که وتنی هه مه جورو هه مه چه شن و کومه لی خواردنک که پتویستت پنیه تی، ته نانه ت بو هه مو ته مه نه کان هه ر له وه رزشه وان (نه وانه ی وه رزشی قورس ده که ن) یان نه و که سانه ی که به ته مه نن یان نه خو شن، بو یه زور پتویسته که نه و چه شنه خوارده نانه بخویت که که وزه ت پی نه به خش ی به پی پتویست.

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

نه م مارکه یه مارکه یه کی هاوبه شی وولاتانی نه سکه نده نا قیه.

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

ئاسانه که ته
ندروستر هه
لبریری



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 بنژاوه به ورده كه نمه وه.



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

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



پۆن
ماگرينه



ماسي وزينده وه ري سه ده في (توئكلدار)
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 (شليك و گئلاس)
به ته پوتازه يي يان به به ستويي



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
شۆرپا، 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 يانينان