



®

ئاسانه كه ته ندروستره لبريري



به م شيوانه تو ده توانيت نه م ماركه يه ت ده ست بکه ويت

ئه م ماركه يه به شنه يه كي گشتي هه موي له پاكه
تدايه و پچراوه يه، هه روه ها ده توانيت خوارده مه نيه
كاني تري وه ك ماسي، ميوه، شليك و گنلاس، سه وزه
و په تاته به نه پچراوه ي ده ست بکه ويت.

- خوارده مه نيه كاني ئه م ماركه يه به هه موو چه شنه
كانيه وه زانباري و (نرخ و به هاي خوراكي) ان له سه ر
نوسراوه و پيشان دراوه.
- شله مه نيه غازيبه كان (نوش ابه)، شيريني (نوقل و
چكلنت) و كك به م ماركه يه نيه و ده ست ناكه ويت.
- خوارده مه نيه شيرينيه كان به م ماركه يه نيه و ده ست
ناكه ويت.



زياتر له سه ر نه م ماركه ي كوني كليله
بخوينه ره وه له سه ر نه م مالپه ره

www.norden.org/noeglehullet



norden

Nordic Council of Ministers



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



برو به دواي كوني كليل بکه وه

هه لبراردي تو بو خوارده كه ت كاريگه ري هه يه له
سه ر ته ندروستيت.
كوني كليل ئاسانكاري بو تو ده كات بو ئه وه ي ته
ندروست بريت.

- هاوشنه ي چه شنه خوارده مه نيه كاني تر به هه مان
شنه و چه شن به ره مه كاني كوني كليل ده ست ده كه
ويت له جورنك تا چه نده ها جوري 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 خوي.
- خوارده مه ني پر پيشال، يان خوارده مه ني ئاردي نه
بئراوه به ورده گه نمه وه.

كوني كليل بو هه موانه

خوارده مه نيه كاني ماركه ي كوني كليل بو هه موو كه
سنگي له ش ساخ، كه وره و هه رزه كاران و مندالانه،
خوارده مه نيه كاني ماركه ي كوني كليل بو تو يه كه ئه
ته ويت كه ئه ته ويت خواردينكي ته ندروست بخويت.

جوراوجوركردي خوارده مه نيه كان يه كنكه له خوه به
سوده كاني چونه تي خواردي به سود.
ئه م ماركه ي كوني كليله يارمه تيت ئه دات بو ده ست كه
وتني هه مه جورو هه مه چه شن و كومه لي خواردينك كه
پنويستت پنيه تي، ته نانه ت بو هه مو ته مه نه كان هه ر
له وه رزسه وان (ئه وانه ي وه رزشي قورس ده كه ن) يان
ئه و كه سانه ي كه به ته مه نن يان نه خوشن، بو يه زور
پنويسته كه ئه و چه شنه خواردينانه بخويت كه كه وزه ت
بي ئه به خشن به پي پنويست.

كي له پشت نه م ماركه ي كوني كليله وه يه؟

ئه م ماركه يه ماركه يه كي هاوبه شي وولاتاني ئه
سكه نده ناقيه.

داواكاريه كاني ئه م ماركه يه ئاماده كراوه له لايه ن دام و
ده زگاكاني نه رويج، سوويد و دانيمارك، وه ئه م ماركه يه
پالپشتي و پشتيواني لي ده كريت له لايه ن ئه نجومه ني وه
زيراني وولاتاني ئه سكه نده ناقيه 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 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