

تاسو صحتم ندا!

بڼه خوراک ته دوام ورکړئ



فعال و اوسئ



هره ورځ فولیک اېسډ
خوړئ



د سینې شیدې ورکولو
ته دوام ورکړئ



د الکولو، تماکو او نشه
پي توکو د استعمال په اړه
روغتیايي خطر ونه وپېژنئ



واکسین وکړئ



خپله کورنۍ پلان کړئ



بڼه خوراک ته دوام ورکړئ

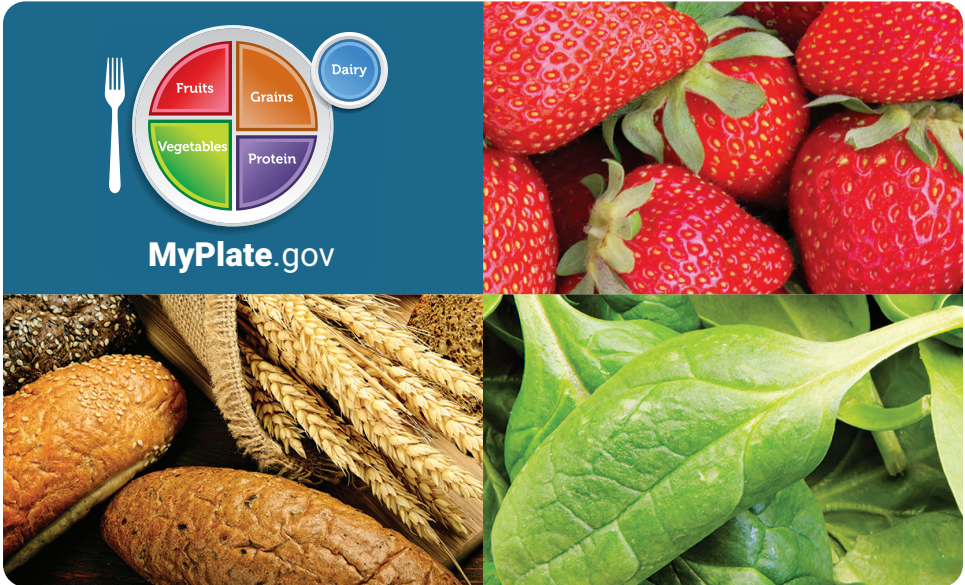


بڼه خوراک کول د صحتمند ژوند د طرز لپاره د خوراک د غوره کولو پورې تړاو لري – د دې پورې نه چې ډاييټ کوی.

هره ورځ:

- بيلابيلې سبزيانې خورئ.
- زيات کيلشيم لرونکي خوراکونه استعمالوئ، لکه شیده، ماسته او پنير.
- د غلې ټول خوراکونه غوره کوی.
- بڼه پروټين استعمالوئ، لکه کمې وازگې واله غوښه، وچې ميوې او لوبيا.
- بيلابيل ډول ميوې خورئ.

نور معلومات دلته ترلاسه کړئ MyPlate.gov.



فعالنه واوسئ

30+

دقیقې

فعالنه اوسیدل ستاسو سره مرسته کوي چې ښه صحت، زیاته انرژي ولری، ځان غوره احساس کړی او د فشار مخنیوی وکړی!

- هغه فعالیتونه ومومئ چې خونده ورو وي او تاسو محرک کوي.
- هڅه کوی چې په اوښی کې تر 5 یا زیاتو ورځو لپاره لږ تر لږه 30 دقیقې فعاله واوسئ. د هر سبانهاری، غرمی او ماښامی وروسته تر 10 دقیقو پورې هڅه کوی.
- دوکان ته په پیاده تگ، د ملگرو سره له نڅا او د خپلو ماشومانو سره د لوبو نه خوند واخلي.



5+

په اوښی کېورځې

هره ورخ فولیک اېسډ خورئ



Niacin	40%
Vitamin B ₆	100%
Folate 665mcg DFE (400mcg folic acid)	166%
Vitamin B ₁₂	250%
Biotin	100%
Pantothenic Acid	

د مناسب فولیک اېسډ خورلو لپاره تاسو اړتیا لرئ چې هره ورخ د خوراک سره لږ تر لږه 400 مایکروگرامه (mcg) فولیک اېسډ خورئ. سربېره پردې، زیات فولېټ لرونکي بیلابیل غذايیت خورئ.

• فولیک اېسډ هغه بی وایټامېن دي چې ستاسو بدن ورته د صحمتند پاتې کیدو لپاره اړتیا لري. فولیک اېسډ د ماشوم په زیرون کې د ماغزو او ملاتیر د زیانمن کیدو مخنیوی کوي.

• فولیک اېسډ په خوراکونو کې شامل وي، لکه برېږونه یا ډوډی، اوره، پاسته، وریژې، جوار او غله.

• فولېټ چې د فولیک اېسډ یو ډول دی، په طبعي توګه په ځینې خوراکونو کې موجود وي، لکه پانې لرونکي، شنې سبزیانې، جوس لرونکي میوې او جوس، لوبیا او دالونه.



د سيني شيدې ورکولو ته دوام ورکړئ



که تاسو د سيني شیده ورکوئ، تر هغې ورته دوام ورکړئ چې تاسو او ستاسو ماشوم يې غوره کوي.

• د سيني د شيدې ورکولو هره اضافي مياشت ستاسو او ستاسو د ماشوم د راتلونکي په صحتمند کولو کې مرسته کوي.

• د سيني شیده ستاسو د وده کوونکي ماشوم د غذاييت تغير کوونکي اړتياوې په دوام سره پوره کوي.

• خپل ماشوم ته د سيني شیده په دوام سره ورکوئ په داسې حال کې چې ستاسو ماشوم بيلابيل ډول جامد خوراکونو خوري.

• د نورو معلوماتو لپاره دې وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ

.WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov



د الکولو، تماکو او نشه پي توکو د استعمال په اړه روغتیايي خطرونه وپېژنی



خپل ځان او کورنۍ د زیان رسوونکي موادو څخه ساتئ.

په امیدواری کې د تماکو، اي سگریټو، نشه پي توکو یا الکولو استعمالولو لپاره هیڅ **خوندي وخت** نشته. د خپل WIC د مشاور څخه د داسې پروگرام په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې ستاسو سره مرسته کولای شي.

- سگریټ څکل ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره زیانمن دي. له نورو وسیلو څخه تماکو تیرویل یا اي سگریټ د کوچنیانو او ماشومانو لپاره ډیر زیانمن دي.
- الکول استعمالول دا مشکليوي چې په څرگند ډول فکر وکړئ او بڼې پریکړې وکړئ.
- د فشار درمل خوړل یا داسې درمل خوړل چې ستاسو نه وي، ستاسو او ستاسو د کورنۍ د خونديتوب لپاره زیانمن کیدی شي.

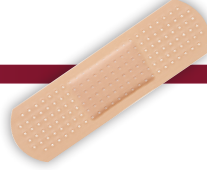
• نور معلومات په

1-800-300-8086 او په

KickItCA.org ترلاسه کړئ.



واکسین وکړئ



په واکسین کولو خپله کورنۍ خوندي وساتئ. واکسینونه (ترزیقونه، واکسین) کول د خپلې کورنۍ د زیانمنو ناروغیو، لکه شری، ډډغمبوري، پولیو او شنه ټوخلي (توره غاړه) څخه د ساتلو یوه خوندي لاره ده.

د خپل ډاکټر یا نرس څخه معلومات وکړئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ په کومو وختونو کې کومو تزریقونو ته اړتیا لرئ.

د کومې کتابکوټې، Protect Your Little One with Immunizations لپاره دې وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ EZIZ.org/assets/docs/IMM-234.pdf.



خپله کورنۍ پلان کړئ

مياشتي

18

که تاسو د نورو ماشومانو د زيرولو پلان لرئ، د اميدواری ترمنځه لږ تر لږه 18 مياشتي انتظار په پام کې نيسئ. د صحمتند کيدو اوصحتمند وزن لپاره ستاسو بدن وخت ته اړتيا لري.

د ډاکټر يا نرس سره د زيرون د کنترول د هغه طريقې په اړه خبرې وکړئ چې ستاسو لپاره غوره وي.



که تاسو څه پوښتنې يا انديښنې لرئ، تل د خپل ډاکټر يا نرس سره مشوره کوئ. په WomensHealth.gov او په EveryWomanCalifornia.org نور معلومات ترلاسه کړئ.



California Department of Public Health,
California WIC program

دا موسسه ورته فرصت وړاندې کوونکي ده.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(PA) Rev 03/22

