

# SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES

## SWAP به څنگه کاروئ

دې رنگونو ته پام کوئ کله چې خپل خواړه غوره کوئ:

**شین**

ډېری وختونه خوښوئ

چې د سنتر شوي غوړ، سوډیم او بورو ټیټه کچه لري، د روغتیا ملاتړ کوي

**ژیر**

کله کله خوښوئ

چې د غوړ، سوډیم یا بورو منځنۍ کچه لري، کولی شي په ښه روغتیا کې مرسته وکړي

**سور**

ډېر کم غوره کوئ

چې د غوړ، سوډیم یا بورو لوړې کچه لري، تقریحي خواړه گڼل کېږي؛ چې محدودې روغتیايي گټې لري



## SWAP څه شی دی؟

Supporting Wellness at Pantries [د لوښو په خونو کې د روغتیا ملاتړ کول] (SWAP) د تغذیې د درجه بندۍ یو نظام دی چې د صحي انتخابونو پېژندل اسانولو لپاره ترې استفاده کېږي.

د SWAP موخه تاسو ته د هغه خواړو په اړه پوهه درکول دي چې کولی شي ستاسو روغتیا ښه کړي او د پوهې پرېکړې په کولو کې ستاسو مرسته وکړي.

## SWAP څنگه کار کوي؟

د SWAP د لاندې کچو پر اساس د خواړو درجه بندي کوي:

- سنتر شوي غوړ
- سوډیم (مالگه)
- بوری

د Dietary Guidelines for Americans [د امریکایانو دپاره غذايي لارښوونې] سره سم داسې خواړه خوړل چې دا غذايي توکي پکې لور وي، ډېری وختونه د رژیم اړوند ناروغیو خطر زیاتوي. د SWAP په لارښوونو عمل کول په صحي انتخابونو کولو کې ستاسو مرسته کوي.

## SWAP ولې مهم دی؟



د نیمې څخه زیاتې هغه کورنۍ چې د خواړو خونې ته ځي داسې غړی لري چې د وینې فشار یې لوړ وي او دریمه برخه داسې غړی لري چې د شکرې ډول 2 ناروغي لري.

ډېری وخت د هغه خواړو له لارې چې مونږ یې خورو د رژیم اړوند ناروغیو مخنیوی کېدی شي، تنظیمېدی شي او بیرته راگرځېدی شي.