



به نامه ی خۆراکی ته ندروست

- هۆکاری سه ره کی قه له وی و شه کره و نهخۆشیهکانی دل و چهوری جگهر و چه ندین نهخۆشی تری ئەم سه رده مه خۆراکی ناتهن دروسته.
- له شمان نزیکه ی ۵ لیتر خوینی تیدایه. هه موو ئەو خوینه ته نها یه ک کهوچک شه کری تیدایه. ههر بپه شه کریکی زیاده دهگۆریت بۆ چهوری و له جهسته دا کۆ ده بیته وه و ده بیته هوی قه له وی و چهوری جگهر و گیرانی خوینه ره کان...
- یه ک قوتوو خواردنه وه گازییه کان نزیکه ی ۱۰ کهوچک شه کری تیدایه.
- گهنم و برنج زیاتر شه کری خوین بهرز ده که نه وه له شه کری سپی.

به نامه ی خۆراکی ته ندروست

۱. دوور بکه وه له و خۆراکانه ی ده ستکاری کراون وه ک شه کر، گهنم، برنج، شیر...
۲. له گه ل هه موو ژه میکا زه لات ته بخۆ.
۳. هه رییه ک له م خۆراکانه له گه ل زه لات ته بخۆ:
 - پاقله مه نیه کان: نیسک، تۆک، پاقله، فاسولیا، لوبیا، ماش، ئارینۆک...
 - چه ره زات: فستق عه پید، گوێز، باوی، بندق، کاجۆ...
 - هیلکه، ماست، ته حین، کوارگ...
 - گوشتی سپی: مریشک یان ماسی
 - گوشتی سوور و جگهر

تییینی

۱. ده توانیت سه وزه به خاوی (واته زه لات ته)، به کولاوی، برژاوی یان ترشاوی بخۆیت.
۲. بپی ئەم ژه مه خواردنانه دیاری نه کراوه، ده توانیت ههر بپیک بخۆیت تا تیر ده بیت.
۳. میوه خۆراکی پڕۆژانه نیه. ئەگەر ویست زۆر میوه بخۆیت ئەوا بیکه ژه می سه ره کی.
۴. هه ولبده نزیکه ی دوو سی کاتر میڤ پێش خهوتن دوور بکه ویته وه له خواردن و پێش کاتر میڤ ده و نیوی شه و بخه ویت. دوور بکه وه له خهوتنی پاش نیوه پڕۆ.
۵. هه ولبده به گوێره ی توانا به پڕۆژوو بیت.
۶. وا چا که له ههر ژه میک ته نها یه ک خۆراکی سه ره کی بخۆیت.