

HEALTHY Nutrition

Nafaqada caafimaadka leh (wanaagsan)

Saine nourriture

الغذاء الصحي

► CALL 2-1-1 TO LEARN MORE

Wac lambarka 2-1-1 si aad wax uga ogaato Cudurka Neefta

Appelez le 2-1-1 pour avoir plus d'information

أتصل ب 2-1-1 لمعرفة المزيد

► TALK TO YOUR DOCTOR

Lahadal Takhtarkaaga

Parlez a votre Docteur

تحدث مع طبيبك

Eat a lot of fruits and vegetables and beans

Cun khudaar iyo miro (Fruits) badan

Mangez beaucoup de fruits, légumes et haricots

تناول الكثير من الخضروات والفواكه والبقوليات

Limit saturated fat

Yaree dufanka cululs sida subagga

Limitez les gras ou graisses saturées

قلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة

Choose whole grains, such as brown rice instead of white rice

Dooro Miraha iskudhan sida Bariiska midabka leh intii aad cuni lahayd bariiska cad

Choisissez les grains entières, telles que le riz brun plutôt que le riz blanc

تناول الحبوب الكاملة مثل الارز البني بدلا عن الابيض

Drink low fat milk and eat low fat cheese and yogurt

Cab Caanaha subagalaga saaray ,iyo Farmaajada subaga ku yaryahay iyo caanaha garoorka subagga ku yaryahay

Buvez le lait et le fromage à faible matière grasse et le yaourht

اشرب الحليب قليل الدسم وكذلك الجبن واليادي

Limit salt intake

Yaree cusbada ama milixda

Limitez les ajouts du sel dans les repas

قلل من تناول الملح

Sugar in small amounts

Macmacaanka iyo sokorta iska yareeya

Le sucre à faible quantité

قلل من تناول السكر

Drink a lot of water

Cab biyo badan

Buvez beaucoup d'eau

أشرب الكثير من الماء

GOOD NUTRITION HELPS PREVENT CHRONIC DISEASES SUCH AS OBESITY, DIABETES, HYPERTENSION AND CANCER.

Nafaqada wanaagsan waxay caawisaa ka hortaga cudurada raaga sida

Sokorowga, Buurnaanta, Dhiigkarka iyo kansarka.

La bonne nutrition aide à prévenir les maladies chroniques tels que l'obésité, le diabète, l'hypertension et le cancer.

الغذاء الصحي يساعد على الوقاية من السمنة والأمراض المستعصية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسرطان

You can afford good nutrition. Fresh, frozen and canned fruits and vegetables are all equally nutritious.

Waad awoodi kartaa cunto nafaqo wanaagsan leh. Khudaarta, iyo miraha haddii ay cusubiyihiin (Fresh) ama la qaboojiyey ama la qasacadeeyeyba wax ay leeyihiin nafaqo wanaagsan oo isku mida.

Vous pouvez vous permettre une bonne nutrition: des fruits Frais, surgelés et les fruits en boîte de conserve ainsi que les légumes sont tous egaux en nutriment.

الغذاء الصحي لا يكلف الكثير. الخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة جميعها تحتوي على نفس القيمة الغذائية

Eat a variety of different foods from all of the food groups to make sure that your body will get the nutrients it needs.

Cun cuntooyin kaladuwan oo ka kooban dhamaan qaybaha cuntada si aad u hubiso in jirkaagu helayo nafaqada uu u baahanyahay.

Mangez une variété de nouritures provenant de toutes les catégories d'aliments pour être sûr que votre corps recevra des éléments nutritifs dont il a besoin.

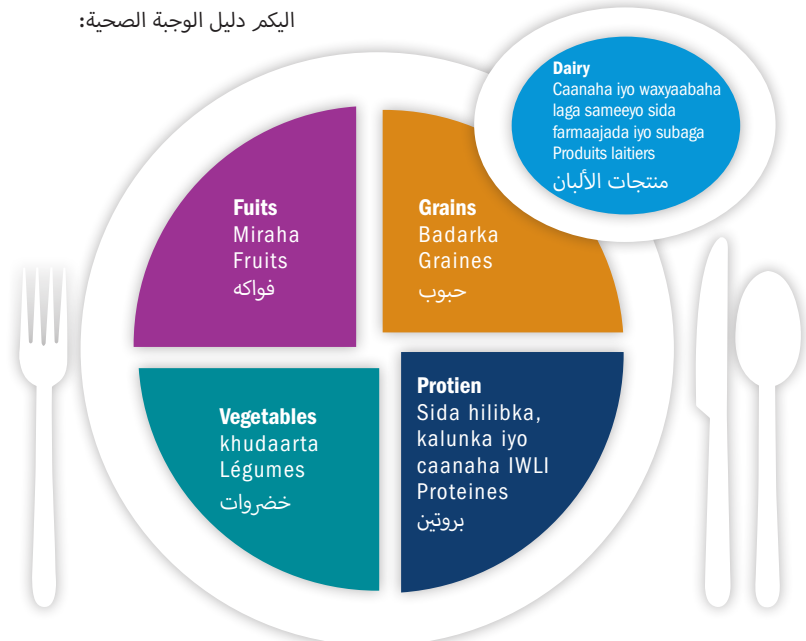
تناول طعام متنوع من جميع المجموعات الغذائية لكي تتأكد أن جسمك يتحصل على المواد الغذائية التي يحتاج اليها

HERE IS A GUIDE TO A HEALTHY MEAL:

Halkaan waxaad ka heli karta hagid ama tusaale cuntada wanaagsan:

Voici le guide d'un repas sain:

اليكم دليل الوجبة الصحية:



MAIN: MAINE ACCESS IMMIGRANT NETWORK

237 Oxford Street, Suite 25 A
Portland, Maine 04101

Maine Office: (207) 552-1800

Community Health Workers Help YOU!

Somali • French • Arabic



www.une.edu

Supported by: DHHS/ACF/ORR Grant Number 90RE0231-01-01 and DHHS/HRSA Grant Number UD7HP25065

For More Information Call: Maine Access Immigrant Network at (207) 552-1800