

# پچرانی کارهبا: سهلامهتی خوراک پاش

زانباری کوملگا

## گرنگی بهسهلامهت هیشتنهوی خوراک له چی دایه؟

### پیش و پاش پچرانی کارهبا

- ههول بده تا دهکریت خوراک سارد و سههولبهستوو بهیلتیهوه. گرنگترین شت نهمیه. نهگس خوراکهکه هیشتا سارده(کمتر له 5 پلهی سیلیز)، دهتوانی بهکاربینیت(بیخویت).
- کاتیک که خوراک سارد یان سههولبهستوو نهییت، دهی لانی زور له ماوهی چوار کاتزمیردا بهکاری بینیت و پاشان فرنی بدهییت، نهگس خوراکهکهت گۆشتی خاو و نهکولوه دهی بیکولنیت و بهکاری بینیت.
- خوراکهکه بهلانی زور تا چوار کاتزمیر پاش گسمرکندهوه بهکار بینه و پاشان فرنی بده.
- نهگس پاش هاتنهوی کارهبا، خوراک سههولبهستوو تو هس وا بهستویتهی دهتوانیت دیسان بیخیهتهوه ناو بهفرگرمکه.

### ههولی پیویست له کاتی پچرانی کارهبا

- خواردمهغنییهکان له سهلاجوه بگوازوه بو ناو بهفرگرمکه.
- نهگس کارهبا زیاتر له یهک کاتزمیر نهبوو، نهگس بکریت پارچه سههولبهکانی پچراوه له ژیر بهسته خواردمهغنییهکان و سینی ناو سهلاجه و بهفرگرمکهدا دانئ.
- نهگس بکریت، داپوشهریکی جیاکسروه بکیشه سس خوراکه سارد و بهستووکان.
- تعنیا نهگس زور زهروور بیت دمرگای سهلاجه و بهفرگرمکه بکسروه. بهم کاره دهتوانیت خوراک و پلهی گسرها زیاتر له دۆخی ناسایی فینک بهیلتیهوه.

لهزیر چاودیزی و بلاوکراوه له لایمن حکومتهی فیکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne.  
© ویلایمتی فیکتوریا، Department of Health، فیریور(شوبات)ی 2021.

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចិត្រវិយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។  
© រដ្ឋវិចិត្រវិយ៉ា Department of Health ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១៦។