

ՁԵՐ ՀԱՑԱՀԱՏԻԿԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՈՐՆԵՐՔԹՈՂ լինեն չմշակված եւ ամբողջական հացահատիկեղեն:

Այս ստուգաթերթիկը չմշակված հացահատիկի մասին է: Խնդրում ենք լրացնել ստուգաթերթիկի բոլոր էջերը: Եթե որևէ պահի հարցեր ունենաք, խնդրում ենք հարցնել:

առողջ սովորույթներ ամեն օր

# ՄՏՈՒԳԱԹԵՐԹԻԿ

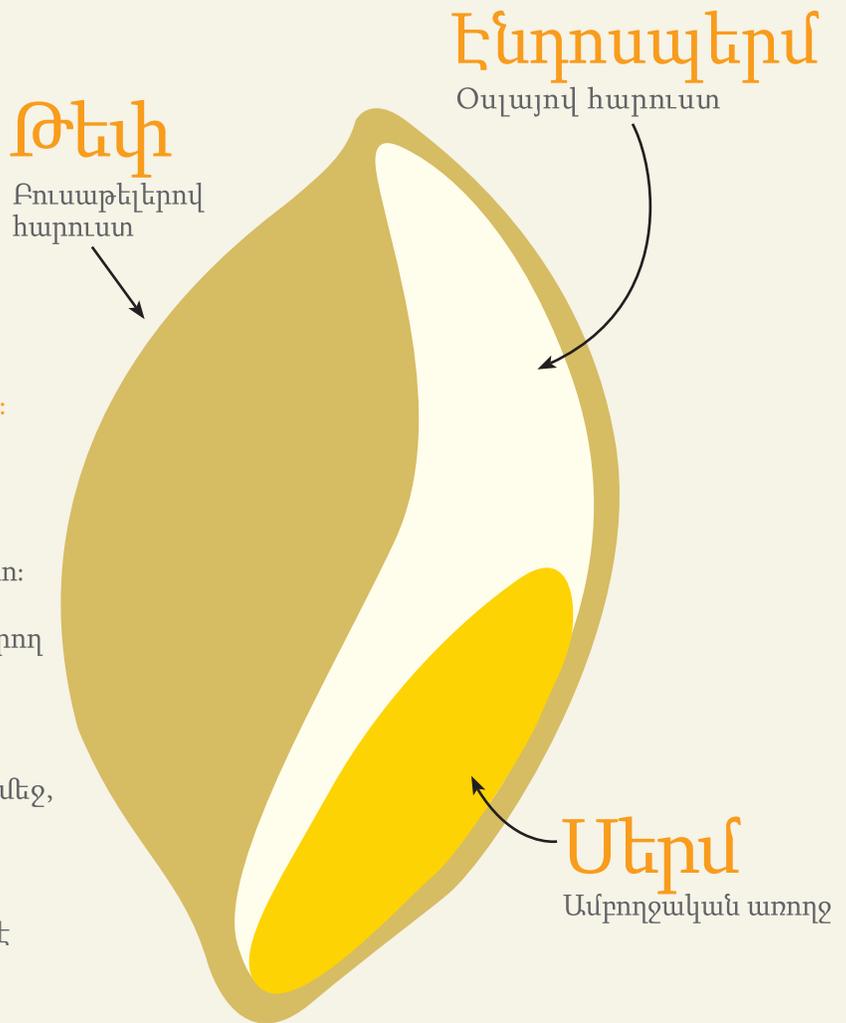
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1

Ի՞ՆՉ Է ՉՄՇԱԿՎԱԾ ՀԱՑԱՀԱՏԻԿԸ

## ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Ստորև բերված բոլոր նախադասությունները ճիշտ են: Խնդրում ենք կարդալ բոլոր նախադասությունները և նշան (✓) դնել բոլոր նրանց դիմաց, որոնք Ձեզ **նոր** տեղեկություն են հաղորդում:

- Չմշակված հացահատիկը երեք մասից է բաղկացած բուսաթելերով հարուստ **թեփից**, օսլայով հարուստ **էնդոսպերմից** և սրտի համար առողջարար **սերմից**:
- Չմշակված հացահատիկը պահպանում է բոլոր այս բաղադրիչները՝ նույնիսկ աղալուց և հաց ու շիլայ պատրաստելուց հետո:
- Չմշակված հացահատիկ ուտելը կարող է նվազեցնել Ձեզ մոտ հետևյալ խնդիրների առաջացման վտանգը.
  - արյան բարձր ճնշում,
  - բարձր յուղայնություն արյան մեջ,
  - 2-րդ կարգի շաքարախտ,
  - քաղցկեղի որոշ տեսակներ:
- Չմշակված հացահատիկն էներգիա է հաղորդում Ձեր մարմնին:
- Չմշակված հացահատիկ ուտելը կարող է օգնել Ձեզ կանխել փորպնդությունը:



## Չմշակված հացահատիկ

**ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ**

Կարդացեք հացի այս պիտակների վրա նշված բաղադրիչները և շրջանակի մեջ առեք այն հացը, որը չմշակված հացահատիկի լավագույն ընտրությունն է:

**Ինչպես չմշակված հացահատիկից մթերքներ ընտրել**

Այնպիսի սննդամթերքը ընտրեք, որի վրա չմշակված հացահատիկը նշված է որպես առաջին բաղադրիչ: Մթերքի մեջ առաջին բաղադրիչը մյուս բոլոր բաղադրիչներից շատ է լինում:



1

Բաղադրությունը Ցորենի ալյուր, ջուր, եգիպտացորենի հյութ, թթխմոր, մաթ ....



2

Բաղադրությունը Չմշակված ցորենի ալյուր, ջուր, դեղին շաքար, թթխմոր ....

**ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ**

Կարդացեք 1–5-րդ հարցերը և յուրաքանչյուր նախադասության համար շրջանակի մեջ առեք «Ճիշտ է» կամ «Միայն է» արտահայտությունը:

- 1 Բոլոր մուգ հացերը 100%-ով չմշակված հացահատիկից են պատրաստված: Ճիշտ է Միայն է
- 2 Եթե պիտակի վրա գրված է «100% ցորեն», դա նշանակում է, որ ցորենը միակ հացահատիկն է տվյալ ապրանքի մեջ: Ճիշտ է Միայն է
- 3 «Բազմահատիկ» նշանակում է, որ տվյալ սննդամթերքը չմշակված հացահատիկից է պատրաստված: Ճիշտ է Միայն է
- 4 Եթե պիտակի վրա գրված է «չմշակված հացահատիկից պատրաստված, ապա Դուք կարող եք վստահ լինել, որ սննդամթերքը «100%-ով չմշակված հացահատիկից» է պատրաստված: Ճիշտ է Միայն է
- 5 Չմշակված հացահատիկից պատրաստված սննդամթերք գտնելու ամենահեշտ ձևը դիմացի պիտակի վրա «100% չմշակված հացահատիկ» բառերը փնտրելն է: Ճիշտ է Միայն է

**ԱՅՍՏԵՂ ՍՏՈՒԳԵՔ ՁԵՐ ՊԱՏԱՄԻԱՆՆԵՐԸ**

- 1 **Միայն է:** Շատ մուգ հացերի գույն է ավելացվում, որպեսզի չմշակված հացահատիկի տեսք ունենան:
- 2 **Ճիշտ է:** «100% ցորեն» նշանակում է, որ օգտագործված միակ հացահատիկը ցորենն է, բայց այն կարող է չմշակված ցորեն չլինել:
- 3 **Միայն է:** «Բազմահատիկ» նշանակում է, որ այն մեկից ավելի տեսակի հացահատիկ է պարունակում, բայց դրանք կարող են չմշակված հացահատիկ չլինել:
- 4 **Միայն է:** «չմշակված հացահատիկից պատրաստված» նշանակում է, որ սննդամթերքը պարունակում է որոշ քանակությամբ չմշակված հացահատիկ: Մտուգեք առաջին բաղադրիչը:
- 5 **Ճիշտ է:** Իսկական չմշակված ցորենից պատրաստված սննդամթերքը ընտրելու համար պիտակի վրա փնտրեք «100% չմշակված հացահատիկ» բառերը: Այո, ամենահեշտ ձևը պիտակի վրա «100% չմշակված հացահատիկ» բառերը փնտրելն է:

ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Նշան (✓) դրեք այն առաջարկների դիմաց, որոնք Դուք կարող եք փորձել.

- Ընտրեք **100%-անոց չմշակված ցորենի** հաց, տորտիլա, օդաբլիթ կամ երկտակ լավաշ:
- Փորձեք անխառն եգիպտացորենի փաթիլներ կամ չկեղևահանված բրնձի բլիթ:
- Չմշակված ցորենի մակարոն ընտրեք:
- Ապուրի կամ ճաշի վրա ավելացրեք չկեղևահանված բրինձ, գարի կամ այլ չմշակված հացահատիկ:
- Ձեր բաղադրատոմսերի մեջ սպիտակ ալյուրի կեսը փոխարինեք չմշակված ալյուրով:
- Փորձեք WIC-ի այս չմշակված հացահատիկի շիլաներից որևէ մեկը. «Cheerios», «Mini-Wheats», «Life», «Oatmeal Squares» կամ «Instant Oatmeal»:
- Նոր բաղադրատոմսեր փորձեք: Թերթեք Ձեր տեղական գրադարանի խոհարարական գրքերը:

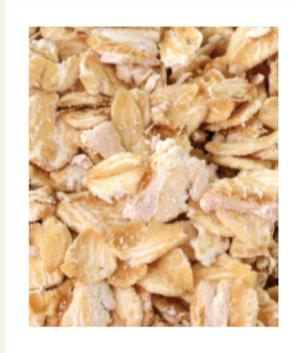


ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

2009 թ. հոկտեմբերից սկսած WIC-ը վճարագրեր է առաջարկելու չմշակված հացահատիկից պատրաստված հետևյալ կերակուրները գնելու համար: Շրջանակի մեջ առեք այն մթերքները, որոնք Դուք կարող եք գնել:



Չկեղևահանված բրինձ



Հնաոճ վարսակ



Ծեծված ձավար



Փափուկ եգիպտացորենի տորտիլա



100%-անոց չմշակված ցորենի հաց



100%-անոց չմշակված ցորենի տորտիլա



Ձեզ հարկավոր են չմշակված հացահատիկից կերակուրներ պատրաստելու վերաբերյալ նոր գաղափարներ կամ բաղադրատոմսեր:

Հարցերը WIC-ի Ձեր անձնակազմին:

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Make Half Your Grains Whole" Worksheet. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ  
ԱՅՍ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ  
ՄԱՍՆԱԿՑԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:



THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER  
940160 Armenian