ԱՎԵԼԻ ՇԱՏ ՉՄՇԱԿՎԱԾ ՀԱՑԱՀԱՏԻԿ ՈՒՏԵԼՈՒ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐՏ

- Ընտրեք 100%-անոց չմշակվահաց, տորտիլա, օղաբլիթ 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:

WIC-Ի ՆՈՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԸ 2009-ԻՆ

WIC-Ի ՆՈՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԸ

2009 թ. հոկտեմբերից սկսած WIC-ը չմշակված հացահատիկից պտրաստված հետևյալ կերակուրներն է առաջարկելու երեխաներին և կանանց մեծ մասին.

- **100%**-անոց չմշակված ցորենի հաց, չամիչով բլիթ **կամ բուլկի**
- չկեղևա**հանված** բրինձ
- վարսակի շիլա
- եգիպտացորենի տորտիլա
- չմշակված ցորենի տորտիլա
- բլղուր
- չմշակված գարի

առողջ սովորություններ ամեն օր

This institution is an equal opportunity provider.
940158 Rev 7/09 Armenian

ԻՆՉՊԵՍ ՉՄՇԱԿՎԱԾ

ՀԱՑԱՀԱՏԻԿ ԸՆՏՐԵԼ

Նայեք **սննդամթերքի պիտակներին,** այլ ո՛չ գույնին:

- Այնպիսի հաց ընտրեք, որի դիմացի պիտակի վրա գրված է 100%-անոց չմշակված ցորենից պատրաստված:
- Բոլոր մուգ հացերը չէ, որ 100%-անոց չմշակված ցորենից են պատրաստված:
- Այնպիսի սննդամթերք ընտրեք, որի վրա չմշակված հացահատիկը նշված է որպես առաջին բաղադրիչ:

Բաղադրությունը

Չմշակված ցորենի այուր, ջուր, դեղին շաքար, թթխմոր, ցորենի սնձան, սոյայի և/կամ կանճրակի յուղ, աղ:

Զգուշացեք սննդամթերքի խաբուսիկ պիտակներից.

- **«չմշակված հացահատիկից պատրաստված»** նշանակում է, որ այն պարունակում է որոշ քանակությամբ չմշակված հացահատիկ, բայց ոչ շատ:
- **«100% ցորեն»** չի նշանակում 100%-անոց չմշակված ցորենից պատրաստված: Դա պարզապես նշանակում է, որ օգտագործված միակ հացահատիկը ցորենն է:
- **«բազմահատիկ»** նշանակում է, որ այն մեկից ավելի տեսակի հացահատիկ է պարունակում, բայց դրանք կարող են չմշակված հացահատիկ չլինել:

առողջ սովորություններ ամեն օր

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Ways to Eat More Whole Grains" WIF insert. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.