

ᓇᓘᓘᓘ ማጀጀጀ ማጀጀጀ ማጀጀጀ  
Δጀጀጀ ማጀጀጀ ማጀጀጀ



ᓇᓘᓘᓘ ማጀጀጀ ማጀጀጀ  
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES  
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NUNAVIK



## ΔԱՇԽԱՑ

ՃԵՐԵՎՈՆԾԱՋՄԱԼՔԻ ՂՅՒԹԸ .....	6
ՐՋԸ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԵՎ ԵՎԼԵՎՈՆԵԿԱԾ? .....	7
ՐՋԸ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԾՆԱԾ? .....	7
ԼԼԿԻՆՈՎԸ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԴԱՅԱՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՐԸՆԸ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԱՐԼԵՎԵՏՎԵՐԸ ԾԱԾԼԸ 8	8
ԼԼԿԻՆՈՎԸ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	8
ՐԸՆԸ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԱՐԼԵՎԵՏՎԵՐԸ .....	9
ԱՐԿԱԺԺԸ, ԱՄՔԱԺԺԸ ԱՀԱԺԺԸ ԵՎ ԱԺԺԸ .....	9
ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԱՐԼԵՎԵՏՎԵՐԸ .....	10
ՃԼԸ ԱՐԵՎՈՆՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	11
ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ, ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԱՐԵՎՈՆՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	12
ԿԵՄԸ ՎՃՎՃՐՅԱՅԼՅԱՅԼԸ ԱԶԱԼՐ ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԵՎԼԵՎՈՆԵՐԸ .....	13
ԳԵՎՅԱՆՈՎԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	15
ՃԼԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	16
ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՎՃՎՃՐՅԱՅԼՅԱՅԼԸ (ԾԿԲՐԱԾՎԵՏՎԵՐԸ) .....	16
ՉԵՎՃ (ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ) ԱՎՃՔԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ? .....	17
ԱԿԱՆԸ .....	18
ԱԿԱՆԸ .....	19
ԱԼԿԱՆԸ .....	19
ԿԵՐԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ԾՆԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	20
ՉԵՎՃԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ? .....	21
ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ ՉԵՎՃԸ ՃԵԿԱԾՎԵՏՎԵՐԸ .....	22





## ΔԵՔԻՐԴՈՒԾԱՅՐԼՔԸ ՐՅՈՒՄԸ

### Ի ՊԱՅՄԱՆ Ե ԳՅԾԾԱԿԵՇՎԵ՞?

Հայ Աեքիրդու ածուլութեա բարչոյութեա շնորհութեա  
Գոյացուութեա ազագ օրիութեա ներդութեա Աւաստեա  
Կրութեա հոգականաց ազագ օրիութեա ներդութեա Էլեա  
Աւաստեա յութեա սուրագեա Հայ Գուլութեա ազատեա  
Կամաց բարձրաց Աւաստեա ներդութեա սուրագեա Աւաստեա  
Գոյացուութեա օրիութեա Աւաստեա իւնաց ազատեա

### Կ ԳՅԾԾԱԿԵԺՄԼՅԼԸ Կ ՆԵՐԴՈՒԹԵԱ ԱՎԿՅԾԱԾ

ազագ օրիութեա ներդութեա Գոյացուութեա Հայ Ավաստեա Աւաստեա  
աւաստեա արութեա Աւաստեա օրիութեա Պատահար Աւաստեա օրիութեա  
ենթագրականաց Աւաստեա ներդութեա Աւաստեա արութեա պարագանեա  
և ավաստեա օրիութեա օրիութեա

### Ի ՊԱՅՄԱՆ Ե ԱԵՔԻՐԴՈՒ ԱՎԱՍՏԵ՞?

Հայ Աեքիրդու օրիութեա Ավաստեա նոյնականաց Գոյացուութեա, օրիութեա ավաստեա  
Գոյացուութեա ազագ օրիութեա Կրութեա յութեա ներդութեա Ավաստեա  
Հայ Ավաստեա ներդութեա ազագ օրիութեա ներդութեա Ավաստեա  
Կամաց բարձրաց Ավաստեա ներդութեա պարագանեա Ավաստեա  
Ավաստեա արութեա պարագանեա Ավաստեա պարագանեա  
Գոյացուութեա ավաստեա օրիութեա պարագանեա Ավաստեա

### Կ ԱՎԱՍՏԵ ԳՈՅԱՑՈՒՅԱՅՆ ԴԺԵՄ:

- Ենթագրականաց օրիութեա պարագանեա;
- Օրիութեա ներդութեա պարագանեա;
- Ավաստեա օրիութեա պարագանեա և ավաստեա պարագանեա.

Ավաստեա պարագանեա “Ավաստեա ազագ օրիութեա ներդութեա...” Էլեա  
“Աեքիրդույթայն ներդութեա” Աեքիրդութեա ներդութեա պարագանեա  
Հայ Ավաստեա պարագանեա Ավաստեա պարագանեա Ավաստեա  
Կամաց բարձրաց Ավաստեա պարագանեա Ավաստեա պարագանեա

Հայ Աեքիրդույթա պարագանեա կամաց բարձրաց Ավաստեա պարագանեա  
Ավաստեա պարագանեա ազագ օրիութեա ներդութեա պարագանեա Ավաստեա  
Ավաստեա պարագանեա ներդութեա Հայ Ավաստեա պարագանեա  
Հայ Ավաստեա պարագանեա պարագանեա պարագանեա Ավաստեա  
Կամաց բարձրաց Ավաստեա պարագանեա պարագանեա Ավաստեա  
Ավաստեա պարագանեա պարագանեա պարագանեա Ավաստեա  
Ավաստեա պարագանեա պարագանեա պարագանեա Ավաստեա



የታች ማጣሪያውን እና የሚከተሉት በርሃን ነው?

$A \in \mathcal{Y} \cup \mathcal{B} \subseteq \mathcal{P} A^c$   $\Rightarrow A^L \Gamma \subseteq \mathcal{P} C \Gamma A^c$

ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ  
ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ  
ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ  
ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ ΔΔΔΔΔ



Δε-ԿՅՈՒՅԵ-ՊԱԾ առԱՐ օ-ԻՊԸ ՌԱԾ ԿԵՎԼԵՆԸ...

ရှိခိုင် စွဲပြင်ဆင်ပေးသူများ





## **የርጊር መሳሪያ ቁጥር ፭፻፳፭**

<p><b>መመሪያ</b> አጠቃላይ</p>	<p><b>ቅርቡ</b></p> <p>3      4-6      6-8</p> <p>አንቀጽ ፳፻፳፭ የሰው ስልክ አዘጋጅ ተከተል</p>
------------------------------	---



**መሳሪያ ዕምትና ተጨማሪ ፍልዎች በጥገና.**

እኔና መሳሪያ **Vitamin B**-ርኩልና **Fibre**, ጥሩትነትን ማስረጃ በጥገና ተጠናከር ይፈጸማል

በፍibre ተጨማሪው የፍibre-ርኩልና መሳሪያ በጥገና የፍibre-ርኩልና ንብረቱ የፍibre-ርኩልና  
የፍibre-ርኩልና ሲሆን ተጨማሪው የፍibre-ርኩልና, whole-wheat pasta, high-fibre  
ዶርጊክና, ሪፖርታ.

Fibre ተጨማሪው የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ ነው, የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ  
የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ, የፍibre-ርኩልና  
የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ የፍibre-ርኩልናው ማስረጃ.

### **ጊዜነዱ**



እዚህ fibrefርኩልና ለጥገናው ያለመ መሳሪያ ዕምትና ተጨማሪውን  
የፍibre-ርኩልናው?

- ፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና ደረሰኗልሁት ብቻ መፈጸም ይችላል,
- የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና ደረሰኗል! ፍibre-ርኩልና መመሪያዎች  
የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና የፍibre-ርኩልና ማስረጃ ተስተካክል Bran Flakes®,  
Shreddies®, Multi Grain Cheerios®, Raisin Bran®, ዘመን መመሪያዎች.
- የፍibre-ርኩልና ማስረጃ ለጥገናው የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች  
የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና  
የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች.

**አድራሻ መመሪያ ዕምትና መሳሪያ... የፍibre-ርኩልና...**

**የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች...**

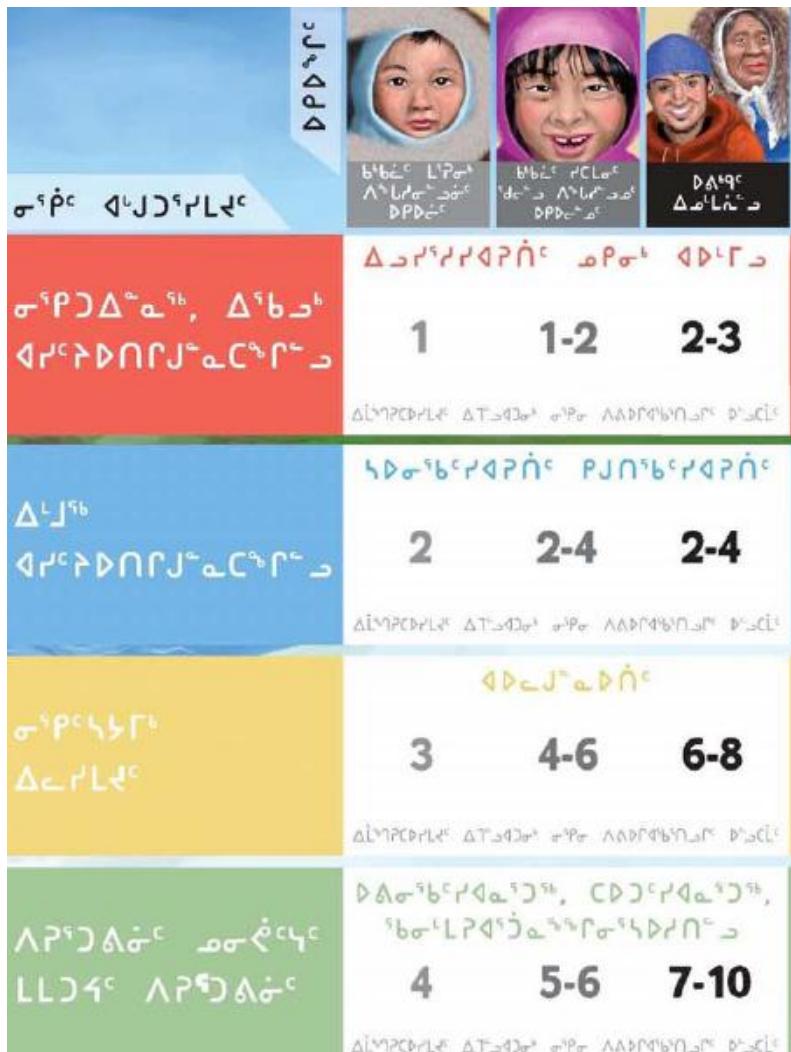
በፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና  
መመሪያዎች የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች, የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች, የፍibre-ርኩልና መመሪያዎች.





## ‘ብዕሙ’ ዓጋርማኩል ሁሉ መልሬት ማየት ማየት ከድንደበባ

1. በፊት ደረሰኝ ስም ንብረቱ ማረጋገጫ የሚያስፈልጉ ይችላል.
2. ነውም ደረሰኝ ዓጋርማኩል የሚያስፈልጉ ይችላል ለተጨማሪ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ.
3. በፊት ደረሰኝ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ.



1. ስም ንብረት ነውም የሚያስፈልጉ.

2. የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ.

‘በዕሙ’ ዓጋርማኩል ሁሉ መልሬት ማየት ማየት ከድንደበባ:

‘በዕሙ ፊልማት ሁሉ መልሬት መልሬት ማየት ማየት ከድንደበባ’?

1. ነውም ደረሰኝ ስም ንብረቱ ማረጋገጫ የሚያስፈልጉ: የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ (በዕሙ 4-13 ስም).
2. የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ; የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ የሚያስፈልጉ.



## ԳԵՐԱԿԱՆ ՀԱՅՈՒ ԱԼԵԲՈՒԽՆԱՐԴ ԱՌԱՋԱԾ ԱՆՈՄԸ

Դա ՃԵՐԵՎԼԻ՞ՋՔ ԱՌԻՇ ԵՍԼՏԾՐԱՄԸ,  
ԱՇՐԵՎԵՄԸ ԵՐԵԵՄԸ, ԱՐՈՒՆԵՋԸ  
ՏԻՐԵՎԱԾ ԱՌԻՇԼԵԾ? ԱՏՏԵ  
ՏՈՒԵՇՈՒՄԾ! ԸԼԱ ՃԵՐԵՎԼԻՇ  
ՀԻՋՐԴՐՈՎՄԾ ՏՈՒՇՎԱԾ ԳԵՎԸՐԱՎԱԼԴ.

ԱԼԵՅՈՄԸ ՎԵԿՋՈՒՅԾ ԵՌ ՏՈՋԼՄԼԵԿՄԸ  
ԱՌԻՇ ԱՌԵՓԱՆԾ; ԵՑԴՐՋԱԿՈՒ  
ԼԼԿԱԿԵՄԸ ՏԻՐԾ ՎԼԵԿ ԱԼԵՅՈ  
ԱԼՆԱԲԸ-ՌՈՒԲՐԸ. ԱԼԵՅՈԵՄԸ ԱՌԵՓԱ  
ԳԵՐԵԶՋԱՐԴՆ ԱՖԵՌՈՒԾ ԱՆԿԻՆՆՈՒԾ.  
ՎԼԵԿՐԱԾԵԸ, ՊՈՐԵԿԾ ԱԼԵՎԵՏԵԿԾՈՒԾ,  
ԳՂԵՌՈՒԿԾԸ ԱՌԵՓՐՄԾ  
ԳՐՐԾԵՎԼԵԿԾ.

ԱՐԵՐՈՒ ԱՌԻՄԸ ՃԵՐԵՎԼՋԵՐԸ ԳԵՎԱՔՐԻՈՎՈՒ ՏԻՐԾ. ԻՐՋԻՄՈՒ  
ԵՑԴՐՈՒԲՐԸ ԳԵՎԱԶՋԱՏԾ ՃԵՐԵՎԼՄԱՐԴ ԳԵՎԱՔՐԻՈՎԵԿՆ ՏՈՆԵԿԾ  
ԱԼՆԱԲԸ-ՋԱԼԸ ՎԵԿՈՐԱՐԸ ՓԵՌՈՎԱԾ ԱՐԵՎԱՏԾ ՎԵՐԵԿԾ ԱՋԿՈՒ  
ԱՋԿՈՒՐՎԱԾ ՏԻՐԾ ՃԵՐԵՎԼՋԱՎԾ ԵՑԴՐԿԿԱՌՆ ԵՑԵՎԾ  
ՏԻՐԾ ԳԵՎԱՔՐԻՈՎԵԿՋԿԱ ԵՎՑԻԿՆԵՎԾ ԵԵԵԾԾ, ՏՈՋԼԿՎԱՐԸ ՏՀԾԾ  
ԹՎԾ ՏԻՐԾ ԵՎԿՎՈՒԲՐԸ ՊԱՋՐԵԿՈՒԾ ԹՎԾ ՊՎԾ ԵՎԿՎՈՒԳԵՐԸ. ԱՌԿԵՎՈՒ  
ԱԼԵՆՄԸ ԱՐԴԱՎԱՐՎԱԾ ՔԱՋԼԱՀԵԿԾ ՌԵՄԾ ՃԵՐԵՎԼՎԳԸ ԾՎԱՂԱՐ  
ԾԴԱՋԻԾ ՏԻՐԾ ԳՂԵՌՈՒԿԾԸ ԱՌԵՓՐՄԾ.

ԱԼԵՆՎԵՐԸ ԵՑԴՐՈՎԿԱՌՈՒՄԱՐԴ ՏԻՐԾԱՄԸ ԵԵԵԾԾ ՐԵՎՐԸ-ԵՐԸ;  
ՃԵՐԵՎԼԻՇ ԼԼԿԱՆՎՈՎԿՐԸ ՏԻՐԾԱՄԸ.



### ԱՌԿՈՒԵՐԱԾ ԹՎԵՐԾ ՏԻՐՎԱԾ ԿԵՎԼԱՐՈՄԸ...

ԱՐԼՏԵՐԵԿԵՎՈՒ ԵՑԴՐՆԵՐՎԱԾ ԳԵՎԱՔՐԵՎՈՒ ՃԵՐԵՎԼՄԱՐԸ  
ԱՄՄԸ ԱԼԵՎԻՐՈՒՄԵՎԱԲՐԸ ԳԵՎԱՏԾ ՏՈՆԿՎԱԲՐԸ. ԱՄԱԾ ԵՑԵՎՈՎԿԵՎՐԸ  
ԳԵՎԱԶՋՎԱԲՐԸ ՃԵՐՎԱՐԸ ԱԼՆԱԲԸ-ՋԱԼԸ ԱՆԱԼԱՐ. ՄՐՎԵՎԱՄՈՒ, ՄԼԿԿԱՎ  
ԳԵՎԱՄԵՎԼԵԿԸ ՏԻՐՎԱՐԸ ՏՈՆԿՎԱՐԸ ՎԵՎԵԿԾ ԱՆՎՋԱՎՈՐԸ. ԱՋՎՈՎՐԸ  
ԼԵՐԱՎԱԳՈՐ ՃԵՎԵՄԾ ՎԼԵԿ ՏՈՆՏՎԱՋԱՏԾ ԳԵՎԱՔՐԵՎՈՒ  
ՏԻՐԾԱՄԸ, ՃԵՎԱՎԾ, ԼԵՎԵՎԾ ԿԵՎԼԱՐԸ.

## ΔΛΩΔ<sup>α</sup>αΓ<sup>β</sup> ΔΓ<sup>ρ</sup><sup>γ</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>

ΔΓ<sup>α</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>>J<sup>ε</sup> ΔΛΩΔ<sup>α</sup>αΓ<sup>β</sup> Δ<sup>ε</sup>αC<sup>Δ</sup> ΠΓ<sup>ε</sup> Κ<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>.

ΔΛΩΔ<sup>α</sup>α<sup>η</sup> ΔΓΡΔ<sup>α</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup> α<sup>δ</sup> Δ<sup>η</sup>.



Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>, α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>  
ΔΓ<sup>δ</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>δ</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>δ</sup> fibre-<sup>α</sup>σ<sup>η</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>α<sup>η</sup>. Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>α<sup>η</sup>  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> CL<sup>α</sup>α<sup>η</sup>  
α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> 100%  
ΔΓ<sup>δ</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> fruit punch-<sup>α</sup>δ<sup>η</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.



ΔΓ<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>  
α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>. CL<sup>α</sup>α<sup>η</sup> ΔΓ<sup>δ</sup>Δ<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, CL<sup>α</sup>α<sup>η</sup>  
α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.

## Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> (σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>)

σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, ΔΓ<sup>η</sup>,  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, α<sup>δ</sup>Δ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.

Α<sup>δ</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>Δ<sup>η</sup>Δ<sup>η</sup>  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>,  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.



CL<sup>α</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>, σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> CL<sup>α</sup>α<sup>η</sup> LL<sup>α</sup>α<sup>η</sup>  
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.

## Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>...

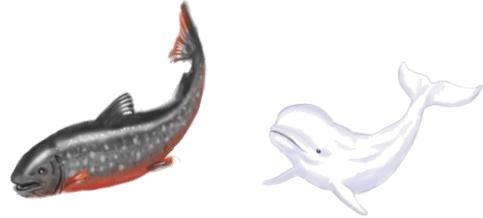
Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> “Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>”

Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>, Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.

“Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>” Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>

Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>. Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> σ<sup>η</sup>ρ<sup>ε</sup>Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup> Δ<sup>ε</sup>Δ<sup>η</sup>α<sup>δ</sup>α<sup>η</sup>.

## Ա՞՛ՌԴ (ԾԻՐԱԾ) ԱՇԽՅՈ ՃԵՐՔԻ ՓԱՀԱՅ?



ԾԻՐԱԾ ԱՆՑՈՎԱՀԱՅ ԾԻՐԱԾ ԱՇԽՅՈ ՃԵՐՔԻ ՓԱՀԱՅ  
ԷԼԼԵ ԽԼՏԻՇ ԾԼԿՄԾԻՇ ԱՄԲԿ ՃԵՐՔԻ ՓԱՀԱՅ.



ԿԱՐՏԱԼԻՆ? ՊԴԱՆՔԾԱԾ ՃԵՐԱԾ ԾՈՒՐԱՅ ՃԵՐԱԾ ԿԱՐՏԱԼԻՆ  
ԽՂԸ ԱԿԵԼԸ omega-3 ԾԻՐԻՇ, ԾԱ ԾԻՐԻՇ ՃԵՐԱԾ  
ԱՐԿԱՆՎԱԾԾԻՇ ԳՎԵՎՐԻՄԾ ԵԱՎՈՒԿ, ՃԻՐ ՃԵՐԱՐՈՒՄ ԿԱՐՏԱԼԻՆ  
ՃԵՐԱԾ ԳՎԵՎՐԻՄԾ.

ԾԴԱԾ ԾՊԱԾ, ԾՊԱՆՎԵՎՈՒԿ ԾԼԿՄԾԻՇ ԾԻՐԻՇ ԾՈՒՐԱՅ ԱՐԿԱՆՎԱԾԾ  
ԾԻՐԿԱՆԼԽԼՏԻՇ (olive, canola, soy ԾՊԱԾ ԾԱՐԱՎԾ՝ sunflower). ՎԻՐԱԾ ՀՍԿ  
(margarine, non-hydrogenated) ԱՄԲԿ ԱԿՑԵՆՏ ԳՎԵՎՐԻՄԾ.



ՆԵՐԵՈՒՅ, ՃԵՐԱԾ ԾԻՐԱԾ ԱՄԲԿ ՃԵՐՔԻ ՓԱՀԱՅ; ԿԵՋԱ trans fats ԿԱՐՏԱԼԻՆ  
saturated fats. ԿԵՋԱ ԾԻՐԱԾ ԾԱՎԵԿՆԻՇ ԵԵԾԱՆ ՃԵՐԱԾ ԿԱՆՎԱԾ ԿԱՐՏԱԼԻՆ  
ԿԱՎՈՐԾ ԿԱՐՏԱԼԻՆ ԽԼՄԸՆՈՒՐԻՄԾ ԾԻՐԵՐՈՒ. Trans ԿԱՐՏԱԼԻՆ saturated ԾԻՐԱԾ  
ԿԵՆԵՐԻՇ ՀԾԵԼԾ ԾԱՐԱՎԾ (margarine hydrogenated), ՀՊԾԾ ԾԼԼՄՆԿԾ  
ԼԼՄՆԿԾ (ԵԿԱԼԾ ԾԱՐԱՎԾ, ԾՊԱՆՎԴԿԱԾ ՀԿԱԿԾԵՄԾ), ՀԾԾ, ՀՊԾԾ ԿԱՐՏԱԼԻՆ  
ԾԻՐԱԾ ԿՎԵՐԵԿԾ. ԾՎԵԿՆԻՇ.



### ՀԿՄԼԿՄՐՐՎՀՆ

ԿԵՄ ԾԱՎԵԿՆԻՇ ԿՎԵՐԵԿԾ ԾԼԼՄՆԿԾ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾԻՐԻՇ:

- ԿԵՋԱ ԿՎԵՐԵԿԾ ԾԼԼՄՆԿԾ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾԻՐԻՇ trans fats ԿԵՋԱ ԾՎԵԿՆԻՇ.
- ՃԵՐԱԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԾԼԼՄՆԿԾ ԾՎԵԿՆԻՇ ՀԿԱԿԾԵՄԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ  
ԿՎԵՐԵԿԾ ԼԼՄՆԿԾ ՀԿԱԿԾԵՄԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ.
- ԳՎԵՎՐԻՄԾ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ  
ԾՈՒՐԱՅ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ ԿՎԵՐԵԿԾ, ՎԻՐԱԾ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ  
ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ ԾՎԵԿՆԻՇ.

## መርህር

ልቲኬኩ ፌናዕሰዏ ላሊላክሮ ለደኩ  
ለምሳኑኩ ላይ በኩ.

ልቀመጥበት ነው ተኩስ ለመስማት መርህር  
ልጻግኩ ፍቃይል ለረለድሮ ምክንያት  
ፈሉታ ዶቂንድ (በጥና ሲሆን ለደኩ ለሚገኘው).  
ፍቃይል ላሊላክሮ በርሃሪያ መርህር,  
ፈሰኔዏ ለፈጸም ላሊላክሮ ለመስማት ለሚገኘው  
መርህር ነፃነት ለረለድሮ በኩ.

ለመስማት ነው ተኩስ,  
ፈረምኩ ለፊርማ በመስማት ላሊላክሮ  
መረጃውን (ሻጊውን መርህር  
ሻጊውን ለመስማት ላሊላክሮ)  
ለሊላክሮ ለፈጸም ለረለድሮ በኩ.



የረለድሮ ለመስማት ላሊላክሮ ለፈጸም  
መረጃውን ለፊርማ በመስማት ላሊላክሮ  
መረጃውን (ሻጊውን ለመስማት  
ሻጊውን ለፈጸም ላሊላክሮ)

መፈላጊ ማቅረብ  
የረለድሮ የሚከተሉት ቀን አለበት  
ልማመር ስምምነት ለረለድሮ  
ለጥና ለፈጸም ላሊላክሮ  
አዲሸነው ለፈጸም ላሊላክሮ.

## ԱՆԿՈ

### ԳԼՈՒԿՈ

1. ՀԱՅ ՐԸՆԵՑՈՒԾԾԱՅԸ ԾԻՔ ԱԶԱՂ ԾԻՔՐԱԾ ԿԵՐՏԾՈՂ?

ՀԱՅԾՈՒԾԾԱՅԸ: ԳՈԾԸ ԾԻՔ ԳԼՈՒԿՈՆՑՐԸ ԱՅԵՐԴՅՈՎԸ ԳԵՐՄԱՆԸ  
ԾԻՔՐԱԾ ԳՈԾԸ, vitamins minerals-ԾԸ. ԸԼ Ա ԸԼ ԾԸ  
ԾՈՎԵՐԸ ԳԵՐՄԱՆԸ ԾԻՔ ԳՈԾԸ ԳԼՈՒԿՈՆԸ ՃԵՐԵՐԼԵՆՆԵՐԸ  
ՃԱԾ ՀԵՇԼԸ ՈՐՈՇԸ ՔայլենՆԵՐԸ ԱՌԵՐԸ ԳԽԵՋԱՌԱՋԱԼ.  
ԸՆԵՐԴԱՆԸ ԼԱԼԵՐԸ 8.

2. ՀԱՅ ԱԼՆԵՐԸ ԾՈՐԱՐԸ ԳԵՐՄԱՆԸ ՊԼԻ ԾԻՔՐԱԾ ԱԼՆԸ ԳԵՐՄԱՆԸ  
ԾԼԷՐԸ?

ՀԱՅԾՈՒԾԾԱՅԸ: ԸԼ Ա ՃԵՐԵՐԼԵՆՆԵՐԸ ՈՐ ՔայլենԼՐԸ ԳԵՐՄԱՆԸ  
ԱՅՆ ԾՈՎՈԾ ԱՆՁԱԼ ԾԼԷՐԸ ԳՈԾԸ ԳԵՐՄԱՆԸ  
ԾԻՔՐԱՋՈՎԵԼԸ. ԸՆԵՐԴԱՆԸ ԼԱԼԵՐԸ 9.

3. ՃԱԾ ՀԵՇԼԸ ԿԵՐՏԾՈՂ ԾՈՐԱՐԸ ԱՅՆԱԼՈՎԸ, ԱՄԱՅՆԸ ԱԼՆԸ ԱԼՆԸ  
ԱՅՆԸ ՃԱՐԵԿԱՋԱԸ, ՀՅԼԵՆՆԵՐԸ ԿԵՐՏԾՈՂ?

ՀԱՅԾՈՒԾԾԱՅԸ: ՃԵՐԵՐԼԵՆՆԵԼԸ ՈՐՐԵ ՊԵՐՈՎԵՐԸ ԿԵՐՏԾԸ  
ՃԱԾ ՀԵՇԼԸ ՈՐԸ. ՃԵՐԵՐԼԵՆՆԵԼՐԸ ՃԱԾ ՀԵՇԼԸ ՈՐԸ ՃՐԸ ՊԱԾՈՒ  
ՎԱՐԵԿԱԼԸ vitamin A, D-Ը; ԱՅՆԵԼԸ ԸՆԵՐԴԱՆԸ ԼԱԼԵՐԸ 9.

4. Ի՞Չ ՃԱՐԵԿԱՋԱԸ ԿԵՐՏԾՈՂ ԸՆԵՐԸ ԾՈՎՈՎԸ ԸԼԱԼԸ ԱԶԱՂ ԾԻՔՐԱԾ ԿԵՐՏԾՈՂ?

ՀԱՅԾՈՒԾԾԱՅԸ: ԼԼԿՈՎԸ ԾԻՔԸ ՃԱՐԵԿԱԸ; ԼԼԿՈՎԸ ԾԻՔԸ ԳՈԾԸ ՐԸՆԵ  
ԳԼՈՒԿՈՆԸ ԱՐԼՏԸ ՊԵՐԸ; ՃԼՃԱԸ ՃՐԸ ՃՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ;  
ՃԵՇԼԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ.  
ԳԵՐՄԱՆԸ: ԾԻՔԸ ՃԱՐԵԿԱԸ ԵՌԵԴԸ, ՈՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ, ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ  
ԾՈՎԵԼԸ, ԳՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ.

5. ԿԵՐՏԾԸ ԳԵՐՄԱՆԸ ՃԱԾ ԱԱԿԵՆԵՐԸ ՈՐԸ ԱՅՆ ԼԵՐԸ ԱԼԸ ԵՐԿՈՒՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ?

ՀԱՅԾՈՒԾԾԱՅԸ: ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ ԱՆՎԵՐԸ ՎԵՐԱՎՈՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ  
ՎԵՐԱՎՈՐԸ ԾԻՔԸ ԳՈԾԸ ՃԱՐԵԿԱԸ; ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ ՃԵՇԼԸ  
ՃԵՇԼԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ, ԾՈՎԵՆԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ,  
ՎԵՐԱՎՈՐԸ, ԸՆԵՐԴԱՆԸ ԼԱԼԵՐԸ 15.

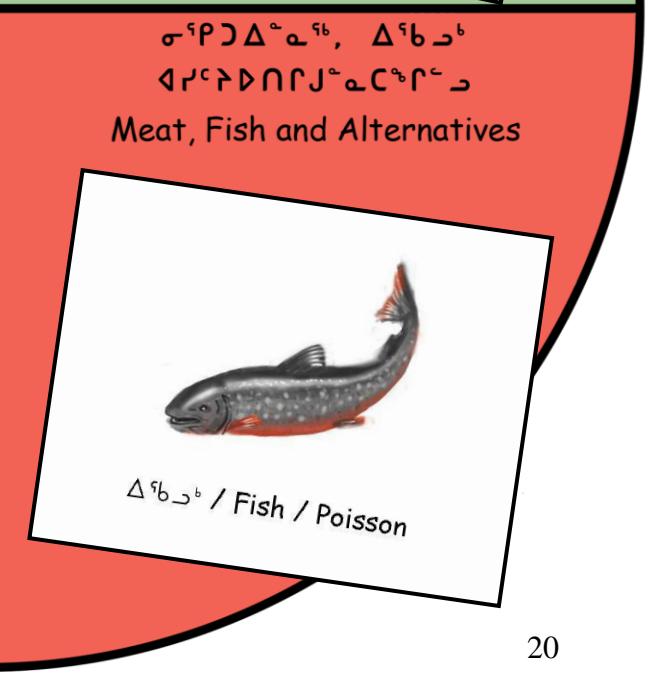
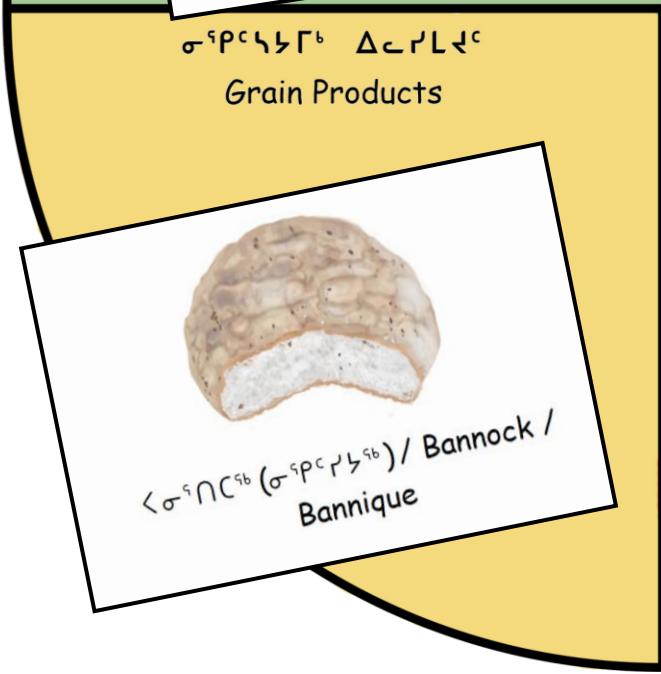
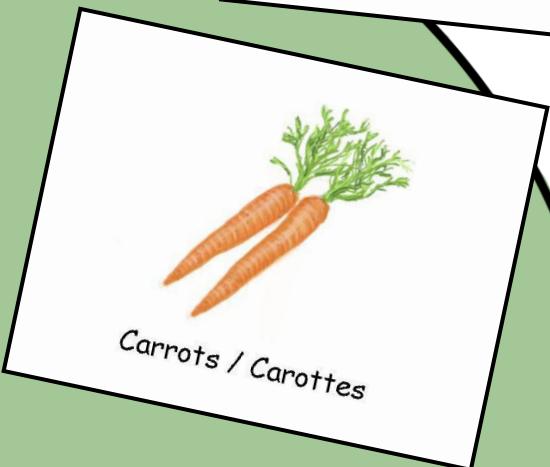
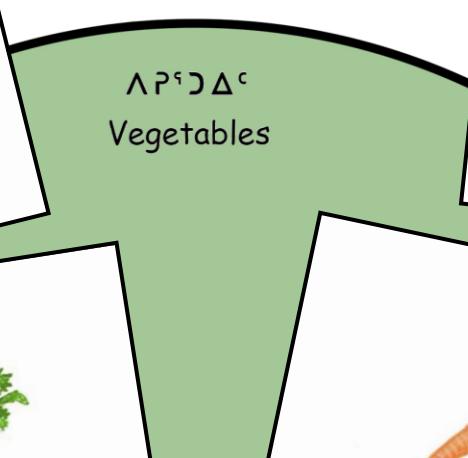
6. ԸՆԵՐԸ ՃԱՐԵԿԱՋԱԸ ԱՅՆ ՎԵՐԱՎՈՐԸ ՎԵՐԱՎՈՐԸ ՃԵՇԼԸ ԼԱԼԵՐԸ?

ՀԱՅԾՈՒԾԾԱՅԸ: ԸՆԵՐԸ ՃԱՐԵԿԱԸ ՃԱՐԵԿԱԸ ՎԵՐԱՎՈՐԸ ՃԵՇԼԸ  
ԼԱԼԵՐԸ ՎԵՐԱՎՈՐԸ ՃԵՇԼԸ ՃԱԾ ՀԵՆՆԵՐԸ ԾԻՔԸ ԳԼՈՒԿՈՆԸ.  
ԾԻՔԸ ԱՅՆԿԱՋԸ, ՎԵՐԱՎՈՐԸ ԾՈՎԵՆԸ ՃԵՇԼԸ ՎԵՐԱՎՈՐԸ ՈՐԸ  
ՔայլենՆԵՐԸ. ԸՆԵՐԴԱՆԸ ԼԱԼԵՐԸ 16.

## ヽაՐヽ ՃԵՐԿՐԱՊՈՏ ՌՈՒՆԿԻԾ

(ԳԵՐԿՈՒՅՑ) ԼՆԵԽԼՇԸ ՋՈՎԵՐԸ ԳԼՈՒԽԸ ՃՈՒԾԸ ՋՐՈՒԺՄԱՐԸ Հայոց տարբերակներում լուսավորիչ աշխատավայրերի ընդունությունը մասնաւոր է և պահանջություն է մասնաւոր համայնքային կազմությունների համար: Առաջնահարստ աղցանը ըստ հայոց աշխատավայրերում արգագույն է պահանջությունը:

Մասնաւոր համայնքային կազմությունները համար այս աղցանը պահանջություն են պահանջություն ունենալու արգագույն պահանջությունը:



**ԺՈՒԾԸ, ՃԻՇՎ  
ԳՐԿՐՈՒԺՅԱԾՔՆԵՐԸ**

**Meat, Fish and Alternatives**



## Δευτέρη Αρροστικό αντίτυπο

Δεύτερη αρροστικό αντίτυπο περιλαμβάνει την απόδοση από τη συγκέντρωση ψητών φρούτων και λαχανικών σε μια διατροφή που είναι πλούσια σε ανθεκτικότητα. Το πρόβλημα αυτό συναντάται στην παραγωγή από την αγορά της Ευρώπης, η οποία παράγει περισσότερα από την απαραίτητη ποσότητα για την παραγωγή της. Οι παραγωγές περιλαμβάνουν την παραγωγή από την αγορά της Ευρώπης, η οποία παράγει περισσότερα από την απαραίτητη ποσότητα για την παραγωγή της. Οι παραγωγές περιλαμβάνουν την παραγωγή από την αγορά της Ευρώπης, η οποία παράγει περισσότερα από την απαραίτητη ποσότητα για την παραγωγή της.

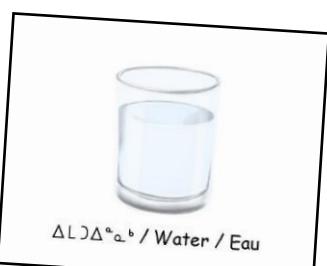
Σε αυτήν την περιοχή, η παραγωγή περιλαμβάνει την παραγωγή από την αγορά της Ευρώπης, η οποία παράγει περισσότερα από την απαραίτητη ποσότητα για την παραγωγή της. Οι παραγωγές περιλαμβάνουν την παραγωγή από την αγορά της Ευρώπης, η οποία παράγει περισσότερα από την απαραίτητη ποσότητα για την παραγωγή της.

(ΡΙΟΠΗΔ;)

### σεριεσής ανατροφής



*Choose most  
Choisir plus souvent*



### σεριεσής ανατροφής



*Choose least  
Choisir moins souvent*

