

په غذايي رژيم کې د جست اهميت



د سالمو خوړ پر گرام کولی شي چې په نن رخ ا راتلونکو کل ز
کې ستاسو ر غيا ته ده رکړي.

د جستو ملاتړ:

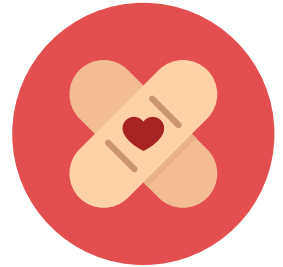
جست هغه اړين منرال دی چې
بدن ور د ډيرو مهمو دندو د ت
رسره کولو لپاره په لږه اندازه اړ
تيا لري. دا په ځانگړې تو ستاسو
د ماشوم د ودې او پرمختگ لپاره
مهم دی.



معافيتي سيستم



هضمي فعاليتونه



د ټپ بيارغېدنه



د مور په شيدو کې د جست مواد په لومړي سر کې په لوړه او اغيزمنه تو جذبېږي، مگر د مور د شيدو د خوراک
په لومړيو 6 مياشتو کې يې غلظت کمېږي. کله چې ستاسو ماشوم د سختو ر رل پيل کړي، نو هغه خت
ډاډ ترلاسه کړئ، ترڅو هغه اړه ري چې جست لري.

خپل غذايي مواد له خپل *WIC خوړ څخه ترلاسه کړئ!

د ماشوم غوښه، د ماشوم حبوبات، د سهارنۍ غني شوي حبوبات، پنير او دال.

*د ښځو، نوو زيږيدلو کوچنيانو او ماشومانو لپاره د بشپړوونکي تغذيې
ځانگړي پروگرام

غني سهارني د
حبوبات شوي



د ماشوم
غني شوي حبوبات



نور هغه اړه په لاندې پته گورئ چې جست لري.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>