



## دەفتەری روژانەیی خۆراک و شەکر بو ٣ روژ

..... ناو .....

..... ژمارەیی ناسنامە .....

ریژەیی شە کری خوین، کاتی خەو	قاوہ و چایخواردن یان تەمرین	ریژەیی شە کری خوین پاش	شێو یان خواردنی تێوارە	ریژەیی خوین پێش	ئەگەر سووکە ۆراکتیک یان تەمرین	ریژەیی شە کری خوین پاش	خواردنی نیوہرۆ	ریژەیی شە کری خوین پێش	ئەگەر سووکە خۆراکتیک یان تەمرین	ریژەیی شە کری خوین پاش	خواردنی بە یانی	ریژەیی شە کری خوین پێش	ریکەوت
کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	
کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	
کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	کاژیر	

تکایە لە پێوہری ریژەیی شە کری خوینە کە تەدا دەستنیسانی وەرزش و پێش یان پاش ژەمی خواردن بکە.  
 ریژەیی شە کری خوینە کە ت پێش و پاش یەک و نیو کاژیر لە دواي ژەمی خواردنە کە ت بپێوہ و ھەر و ھاش پێش خەوتنی شەو بپێوہ و لە خستە کە دا بپنوسەوہ  
 لە ماوہی سێ روژ پێش سەردانت بو پزیشک یان پەرستیارێ نەخۆشی شە کری خوین یان پەسپۆری خواردن ئەو شتانە ی کە دەبخۆیت و شیوازی وەرزش کردنت بنوسەوہ