

E VITAMINEGIRI ABECEDA

A A A A A A A A A A

Šargarepa, mače, thud, jare, ma
bistre te ha te mangljan te oven tut
saste jakha!

B B B B B B B B B B B B

Varo, pirinči, mas, lekja thaj fusuj, amare
mortika arakhena thaj sar pudingo kovli
te ovel kerena!

C C C C C C C C C C C C C C

Pomarandža, limoni, biberi, šah, jagotke,
šudripastar amen arakhena, te ha sakodive
lendar, te cida o gripi amendar!

D D D D D D D D D D D D D D

Mače, jare, thud, kiral, puteri si
tumare bare amala te manglen
te ovel tumen saste kokala!

- ŠURAKEN O DIVE SABALUKOJA
- FIZIKANO AKTIVIBE SI
- SASTIPASKORO ARAKHUTNO
- PANI DELATUKE SUPERTAKATI
- KANA SOVEJA, BARJOVEJA



Sasto habe si habe koleste si
balansirime gendo proteinia,
jaglehidratia, khonja, vitaminia
thaj mineralia.

Ov saikerela bareder gendo
proteinia thaj jaglehidratia thaj
majhari khonja.

Ulavdeste si džanlo o piibe pani,
sar thaj leibe vitaminia thaj
mineralia, kola arakhena pe
majbut ko taze emiši thaj
zarzavati.



„SASTO PARVARIBE KI GRADINKA“

Te sikava e čhaven
te parvaren pes
sasteste



O ČHAVE ZURARENA PIRE AVGA TABIJATIA BAŠO HABE KO TIKNE BERŠA THAJ KERENA LEN KO SAHNO DŽIVDIPE. O BARE ŠAJ ČAČUTNE SUPORTEA THAJ EDUKACIAJA E ČHAVENGE TE DEN ARKA TE ZURAREN SASTI RELACIA KORI NUTRITIVNIKANE BARVALO HABE KI TE DŽIVDINEN MAJSASTESTE THAJ MAJBAHTALESTE!

SASTE HABASKORO ČARO



O MAGIKANO ČARO SAIKERELA:

EMIŠI – vitaminia, mineralia, bala, pani.

ZARZAVATI – vitaminia, mineralia, čarjale bala.

PROTEINIA – proteinia, khonja, mineralia, vitaminia A, D, kalciumi.

GIVJALINA – B vitaminia, čarjale bala.

THUDESKERE PRODUKTIA – proteinia, vitaminia A, D, kalciumi.

NASIJATIA E JERIENGE

DEN ARKA TUMARE ČHAVESKE TE KEREL SASTE TABIJATIA BAŠI NIČALO FIZIKANO AKTIVIPE.

OVEN LAČHO MISAL, VEŽBINEN BARABAR.

LIMITIRINEN O VAKTI KOLE NAKHAVENA ANGLAL O EKRANIA KO TELEFONI, TABLET THAJ TELEVIZORI.

NOTIKEREN KOVA FIZIKANO AKTIVIPE SI INTERESNO E ČHAVESKE.

O FAMILIANE PHIRIBA KO PARKOJA, O PALDIBE TOČAKOJA, O KHELIBE AKTIVNIKANE KHELINA NEKA OVEN SAKODIVESKIRI RUTINA TUMARE FAMILIAKE.

O ČHAVE KOLA SAKOVA DIVE SI FIZIKANE AKTIVNA GNDINELA PE KAJ KA OVEL LEN: SASTO BADANESKORO PHARIPE, MAJZORALE KOKALA, MAJŠUKAR SASTIPE, ŠUKAR MEMORIA THAJ KORKORIPAKJIV.



O TURLI RENKENGORO HABE LAČHARELA AMARO DŽIVDIPE

- O pani si zarurime baši gogjakoro thaj inteligenciakoro zuraribe.
- Kana o pani našalgjola taro badan, e gogjakere kletke kerena majhari efikasnikane buti – o šajdipe baši koncentracia thaj memoria ovela majkišlo.
- O pani piibaske si tabiateskoro pučibe.

O sabaluko si majdžanlo habe e čhaveske.

Trujal i zarurime energetikani motivacia, o čhavorikano badan kova intenzivnikane barjola, zaruri si te lel sa so kamla pe leske.

SAIKEREN TUMARE ČHAVE KO SAKODIVESKORO TURLI RENKENGERE ČARENGORO LAČHARIBE THAJ BARABAR SIKLJOVEN I VITAMINENGIRI ABECEDA