

# کلینیک تغذیه • Diabetesmottagning

## نظم اوقات غذای روزانه

### Dagliga måltidsrutiner

<p>صحبت کردن</p>  <p>prata</p>	<p>پرسیدن</p>  <p>fråga</p>	<p>مقررات</p>  <p>rutiner</p>	<p>خوب</p>  <p>bra</p>	<p>خراب</p>  <p>dåligt</p>
<p>ناشتا (صبحانه)</p>  <p>frukost</p>	<p>خوراک نیم چاشتی یا عصرانه</p>  <p>mellanmål</p>	<p>غذای چاشت</p>  <p>lunch</p>	<p>غذای شب</p>  <p>middag</p>	<p>غذای پس شب</p>  <p>kvällsmat</p>
<p>مقدار شکر را معاینه کردن</p>  <p>kontrollera blodsocker</p>	<p>کاربوهایدریت ها - (قندیات) را شمردن</p>  <p>beräkna kolhydrater</p>	<p>مقدار مصرف انسولین را شمردن</p>  <p>beräkna insulindos</p>	<p>انسولین گرفتن</p>  <p>ta insulin</p>	<p>پانزده دقیقه صبر کردن</p>  <p>vänta en kvart</p>
<p>خوردن</p>  <p>äta</p>	<p>۲ ساعت</p>  <p>2 timmar</p>	<p>دوباره</p>  <p>igen</p>	<p>فعالیت بدنی</p>  <p>fysisk aktivitet</p>	<p>مکتب</p>  <p>skola</p>
<p>چاکلیت - نوشیدنی گازدار - شیرینی جات</p>  <p>godis läsk sötsaker</p>	<p>غذای خوب +s</p>  <p>bra mat</p>	<p>خوابیدن</p>  <p>sova</p>	<p>بله</p>  <p>ja</p>	<p>نخیر</p>  <p>nej</p>