

# Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

روند روزمره وعده های غذایی

## Dagliga måltidsrutiner

<p>صحبت کردن، حرف زدن</p> <p>prata</p>	<p>سؤال، پرسش</p> <p>fråga</p>	<p>روال همیشگی، روال معمولی</p> <p>rutin</p>	<p>خوب</p> <p>bra</p>	<p>بد</p> <p>dåligt</p>
<p>صبحانه، ناشتایی</p> <p>frukost</p>	<p>سبک بین صبحانه و نهار یا عصرانه</p> <p>mellanmål</p>	<p>نهار</p> <p>lunch</p>	<p>شام، وعده اصلی غذایی در</p> <p>middag</p>	<p>شام</p> <p>kvällsmat</p>
<p>قند خون را کنترل کنید</p> <p>kontrollera blodsocker</p>	<p>مقدار هیدرات های کربن را بشمارید</p> <p>räkna kolhydrater</p>	<p>دوز انسولین را محاسبه کنید</p> <p>beräkna insulindos</p>	<p>انسولین را مصرف کنید</p> <p>ta insulin</p>	<p>یک ربع ساعت صبر کنید</p> <p>vänta en kvart</p>
<p>خوردن، غذا صرف کردن</p> <p>äta</p>	<p>2 ساعت</p> <p>2 timmar</p>	<p>دوباره، دومرتبه، بازهم</p> <p>igen</p>	<p>تحرک جسمی</p> <p>fysisk aktivitet</p>	<p>مدرسه</p> <p>skola</p>
<p>شیرینی و شکلات، نوشابه، تنقلات شیرین</p> <p>godis läsk sötsaker</p>	<p>غذای خوب +s</p> <p>bra mat</p>	<p>خوابیدن، خواب بودن</p> <p>sova</p>	<p>آری، بله</p> <p>ja</p>	<p>نه</p> <p>nej</p>