

Diabetesmottagning • بنکە ی پێشوازی نەخۆشی شەکرە

پۆتینی پۆژانە ی ژمەکانی خواردن

Dagliga måltidsrutiner

دوواندن prata	پرسیار fråga	رۆتین rutiner	باش bra	خراب dåligt
ژەمی بەرچایی frukost	نیوانە ژەم mellanmål	ژەمی نیوەرۆ lunch	ژەمی ئیوارە middag	خواردنی ئیوارە kvällsmat
کۆنترۆلی شەکرە ی خوین بەکە kontrollera blodsocker	حسابی کاربۆهایدرات بەکە räkna kolhydrater	حسابی ئەندازە ی ئینسۆلین بەکە beräkna insulindos	ئینسۆلین وەرگەرە ta insulin	چارەکیک چاوەروانکە vänta en kvart
نانخواردن äta	۲ کاتژمێر 2 timmar	دیسانەو igen	جموجۆلی جەستەیی fysisk aktivitet	خویندنگا skola
گودیس ساردی شتی شیرین godis läsk sötsaker	خواردەمەنی باش bra mat	نوستن sova	بەلێ ja	نەخیر nej