

Lɔc kuban de pöcc ë rɔt

- Acin ajiëp ka göm
- Kuban ci kuem/ka kuban nɔɲ ɲëk
- Kuban nɔɲ tuɲ yen ë ye dɔm
- Apuɔlic ba ɔɔk



Kä ci puɔth ba ke looi:
Kuban nɔɲ ɲäk/ka kë yör thok/ajiëm ye meth thuat.

Lɔ tuëɲ de Bithii 2005 në Akutnhom de Bankstown Community Nutrition Team.



Health
South West Sydney
Local Health District

Duk ë mënhdu ye täac ke magrök nɔɲic cëkke atök



Piath ë cuök thuët magrök ë bëtha

Mënh ye lɔ tuëɲ ke thuët ë magrök ë bëtha ke ci run ya 12 kë kee naɲ ë käk:

- Lec ke aacie cil apuɔth
- Ee dac tuaany në ye yïth
- Guöpde acie pial apuɔth në kök liu në guöplic

Ací bæer piny ku tëëuë wëu piny në NSW Oral Health Promotion Network:



Health
Centre for
Oral Health Strategy

2011 – SHPN: (COHS) 110267

Na yuic athör juëc në kek ë käk ke yï yuöpë ka cɔɔl
Better Health Centre në ye kän (02) 9887 5450

Athör juëc ke yee kän në thoɲ ë Dijnlith ku thook juëc kök aalëu ba ke yök në www.mhcs.health.nsw.gov.au

Pöcc ë mënhdu bi ya dek ë kubai

Apuɔth ke meth ee ye cɔɔl apuɔl guöp

Ye gɔl të
cien naɲ pëëi
kedhetem

6



Dinka

Në pëëi ke dhetem yic

Ke meth yee ruëth ë ca ka ciëk anyiëer. Duk ë mënhdu ye täac ke magrök nongic cekke atök.



Göl de meth ke:

- Cääm de miith në malak ka thial

- Dëk ë pïu liir cii ke piäär
- Dëk ka ruëth ë kubai



Юок në pëei de 6-12

Mënh goot ke ye ruëth ë ciëk ë yök ka ciëk anyiëer.

Pöc de meth në:

- Dëk de pïu ka ruëth ë ca në kubai
- Cääm ë miëth ke kuat



Mënh nong pëi ke 12

Meth ee kööc ke cï beer ruëth ka dek pïu në kubai.



Ke nong pëi ke 18

Meth ee:

- Cam ye tök
- Ee pïu dek në kubai ye tök



Thuëde ë thiën ee lo agut bi pëëi ke 18 kath nhom të puoth yen ke man meth ku meth aya.

Ye gu lëu bi mënhdu dek?

Юок në mënh nong 6-12	<ul style="list-style-type: none">• Ruëth ë ca (ciëk cii lueel)• Ka thuëd ë ciëk anyiëer në biëtha• Pïu liir cii ke piäär
Pëëi ke 12-18	<ul style="list-style-type: none">• Ruëth ë ca (ciëk cii lueel)• Ciëk ke weg nyou (agut 600mls në kölde)• Pïu (të nëk rou yen)

* Ka miith puoth kök.
200ml milk = 200g k eke ye ciëk wac ka muok =
1 Ciëk agät cï ke dëët