

Di dûv Kuna Kilîlê re here

Hilbijartina te ya xwarinê tesîrê li saxlemiya (siheta) te dike. Kuna Kilîlê hilbijartina saxlemtir ji te re hêsan dike.

Hevberkirina (muqayesekirina) berhemên bi Kuna Kilîlê bi xwarinên din yê ji eynî celebî wê yekê dide xuyakirin ku berhemên bi Kuna Kilîlê şertekî yan çendîn şertên li xwarê bi cih tîne:

- Rûnê kêmtir û yê saxlemtir
- Şekira kêmtir
- Xwêya kêmtir
- Xwarina rîsî (lîf) û ya dexlî ya bêtir

Kuna Kilîlê ji hemûyan re ye

Xwarinên bi Kuna Kilîlê ji hemû kesên saxlem re ye – hem mezinan, ciwanan û hem jî zarokan. Kuna Kilîlê ji te re ye yê/ya ku dixwazî xwarina saxlem bixweyî.

Xwarina cuda aîdî adetên xwarinê yê saxlem e. Kuna Kilîlê alîkar e bo dîtina markeya li ser komên cuda yê xwarinê. Erê hewcedariyên taybetî yê te hene, bo nimûne dema tu meşqê (mosyonê) bi xurtî dikî, yê bi emir yan jî yê nesax bî, giring e ku tu bixweyî, daku tu enerjiya pêdivî werbigirî.

Kî bi Kuna Kilîlê radibe?

Kuna kilîlê markeyeka hevpar ya Bakûrî (Skandînavî) ye.

Şertên Kuna Kilîlê ji aliyê destheladaran ve li Norwêc, Swêd û Danmarkê têne danan. Ev marke ji aliyê Desteya Wezîrên Bakûrî ve tê piştgirîkirin. Berhemdar bo bikaranîna Kuna Kilîlê bi kêfa xwe ne.

Li vir tu wê Kuna Kilîlê bibînî?

Kuna Kilîlê li ser pakêtê (ambalajê) ye, lê herwisa marke dikare li ser yê ku nehatîne pakêtîkirin jî ji masî, mîwe, şînahî û pitatan re bê bikaranîn.

- Xwarinên bi Kuna Kilîlê adeten agahdariyeka xwerakî heye.
- Nabe vexwarinên gazê, şîrînî û kêk bi Kuna Kilîlê bêne nîşankirin.
- Herwisa nabe xwarinên bi şîrînî jî bi Kuna Kilîlê bêne nîşankirin.



Zêdetir li ser Kuna Kilîlê bixwîne li:

www.norden.org/noeglehullet



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

Ministry of Food,
Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration



LIVSMEDELSVERKET
NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health



Kuna Kilîlê
hilbijartina te
ya bi sihettir
sanahî (hêsan)
dike



Ev xwarin dikarin Kuna Kilîlê werbigirin

Gava tu tiştan dikirî li Kuna Kilîlê binêre!



Tu wê Kuna Kilîlê li ser pakêtê bibîni

Hevberkirina berhemên bi Kuna Kilîlê bi xwarinên din yê ji eynî celebê wê yekê dide xuyakirin ku berhemên bi Kuna Kilîlê şertekî yan çendîn şertên li xwarê bi cih tîne:

- Rûnê kêmtir û yê saxlemtir
- Şekira kêmtir
- Xwêya kêmtir
- Xwarina rîsî (lîf) û ya dexlî ya bêhtir



Berhemên giyayî (nebatî/vejeteryanî)

şîrê soya, vexwarina ceħdarî, tofu û berdêlên giyayî bo goşt û masîyan



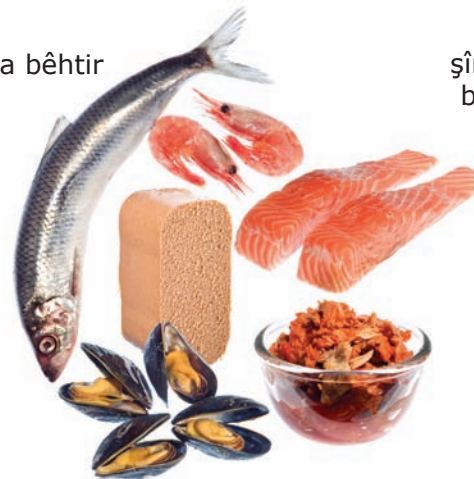
Mîwe û tû

terr û cemidî



Goşt û pêxwarin

terr yan jî cemidî



Masî û heywanên deryayê

berhemên masîyan, terr û cemidî



Rûnê ron (Zeyt)

Rûn



Nan û berhemên dexlî

dexlî û dan, makeronî, birinc û berhemên xwarinên taştê



Xwarinên hazir

Şorbe, pizza, balolik, sandewîç



Spîyatî

şîr, mast, penîr



Şînahî û pitat

terr yan jî cemid