

Şîret ji bo ku xwarin teze bên ragirtin û demên dirêjtir bên xwarin

→ Sarinc: Li +5 derceyan eyar bikin

- Refika jorê: penîr, bermayî, xiyar, hwd.
- Refika navîn: şîr, mast, krem, mastê kurd
- Refika xwarê: goşt, sosîs, masî
- Berkêşa sewzeyan: sewze û fêkiyên li hemberî ji sermayê aciz nabin
- Derî: nivişk, hêk, sosîs, mayonez, xerdel, riçal, vexwarin

→ Bermayî

Bermayî û xurekên qutikên teneke yê hînek hatiye bikaranîn bixin qutikên hewa nagirin û di sarincê de hilînin.



→ Dolabên Firoşgehan – tarî, hênîk, zuha

- Pakêtên vekirî yê fîstîq, arvan, çerezên gilgîlan bixin nav qutikên hewa nagirin. Bi vî awayî xirabkar nikarin bikevin nav xurekan û wan xira nekin.
- Kartol (yên xav tu caran nexin nav sarincê)
- Rûnê malê, sirke, biharat, hingiv
- Konserve (nevekirî)
- Nan (Ji ber ku di sarincê de zuha nabe û zêdetir dimîne, ku wekî din zû kevn dibe)



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ “Dema Dawî” – “Dema Baştirîn”

- “Dema Dawî”: Heke dem derbas bûbe, divê hûn wê xurekê nexwin. Goşt, berhemên ji goşt û masî.
- “Dema Baştirîn”: Hilberîner heta vê demê kalîteya baş garantî dikin. Wekî rêgezê, xurek demeke dirêj piştî wê demê ji tîn xwarin. Bi çav û pozê xwe kontrol bikin.

Agahiyên zêdetir:

Danûstandin û Xurek www.sge-ssn.ch

Pirsên têkildarî kiriyaran www.konsumentenschutz.ch

Erzaniya tenduristiyê www.gesundheitsfoerderung.ch

Ev broşur bi alîkariya taybet ya ji Civaka Xwedanbûnê ya Swîsreyê SGE û piştgiyaya aborî ya Alikariya Tenduristinê ya Swîsreyê û Femmes-Tische Schweizê (Maseya Jinana ya Swîsreyê) hatiye çêkirin.

Bern/Zürich 2026