

ایبملک شیتیری رب رد سنرت یبرچ تاررقم

مزال کرادم و دانسا

مژاد زاین یتاعالطا هچ هب دوخ لحم رد

- تشوگ، غرم مخت، هزات تاجیزبس و هویم زجب) ییاذغ داوم هیلک یارب ورس، یزاس مدام یارب مدش مدرب راکب، لحم رد دوجوم (رویط و یام، ماخ: بشاد دیهاوخ زاین امنیا هب شورف یارب مدش مضرع ای مدش؛
- توابیکرت تسرف
 - اداناک یا هیذغت تاعالطا لودج

طیحم تشادهب ناسانشراک هاگدی زای تاعالطا عبانم مادک
؟دن تسه لوبق لباق (EHO)

- ای؛ ییاذغ مدام یلصا بسچرب
- مدش هئارا امش مدنک نیمات طسوت مک تالووصحم تاصخشم هگرب ای؛ تسا
- یکنورتکلا یا همداد هاگیاپ

INGREDIENTS: POTATOES, SAFFLOWER AND/OR SUNFLOWER OIL, SEA SALT.
INGRÉDIENTS : POMMES DE TERRE, HUILE DE CARTHAME ET/OU HUILE DE TOURNESOL, SEL MARIN.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 18-20 chips (40 g)
pour 18-20 croustilles (40 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 210	
Fat / Lipides 13 g	20 %
Saturated / saturés 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 160 mg	7 %
Carbohydrate / Glucides 22 g	7 %

هدرک هعجارم www.restricttransfat.ca تیاس هب
ییاذغ یاه میژر صصختم کی اب تبحص یارب ای
دیریگب سامت 8-1-1 نفلت هرامش اب HealthLink BC
دشاب یم همچرت تامدخ یاراد 8-1-1 نفلت



یسرزاب یارب طیحم تشادهب ناسانشراک هک یمآگنه مزال تاعالطا دیاب هنوگچ ،دندنک یم هعجارم سنرت یبرچ ؟مدهب اهنآ هب ار

یا هیذغت تاعالطا لودج بسچرب یاراد امش تالووصحم مامت رگا
ای لاچخی ،رابنا تسرا یفاک ،دنشاب تابیکرت تسرهف و اداناک
ییاذغ داوم زا یدادعت EHO .دیهد ناشن EHO هب ار دوخ رزیرف
هدش هیهت سنرت یبرچ یواح تسرا نکمم مک ار ییاه یندیشون و
درک دهاوخ یسررب ،دنشاب یتعنص



؟دش دهاوخ هچ دنشاب بسچرب دقاف مراد هک یتالووصحم زا یخرب رگا

ای و نکنوز کی رد ار اه مگرب نی .دیهاوخب لووصحم تاوصخشم مگرب دوخ مدنک دیلوت/مدننک نی مامت زا
دیهد ناشن دوخ EHO هب دیناوتب ات دیشاب هتشاد مدامآ یکی نورتکل تروصب

یزی م رد هک تسرا یا هریجنز ناروتسر هعومجم کی وزج نم ناروتسر
دیاب مه زاب ای آ .تسرا هتشاد تکرش سنرت یبرچ یزاسدن تسرم یزکرم
؟مشاب هتشاد دوخ لحم رد ار تاعالطا



کی دیناوتیم نی رب موالع .دشاب دوجوم لحم رد دیاب ییاذغ داوم مامت تاعالطا .هلب
لحم رد تسرا مداد رارق ناترایتخا رد امش یزکرم رتفد مک ار یزی م مهمان زا هخسن
دینک یرادهگن