

# Şîretên baş di derbarê diranên zarokan de

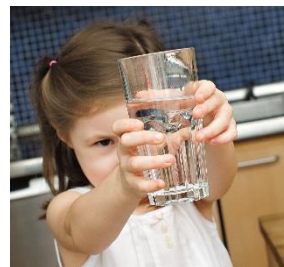
Alîkariya zarokên xwe bike da ku sibe êvar diranên xwe bi macûna filorî firçe bikin.



Macûna filorî diranan diparêze û ewana hîn saxlemtir dike.



Av vexwarina herî baş e. Meriv dikare dîrek ji kaniyê vexwe.



## Vê ji xwe re bike edet



Sibe êvar diranan bi macûna filorî firçe bike



Bila zarokên we bi diranên paqij dest bi xewê bikin



Bila diran di navbera danên xwarinê de du seetan bêhna xwe vedin



Dema zarokên we tî bibin bila avê vexwin

## Kurmîbûna diranan çiyê?

Kurmîbûna diranan qulbûna diranan e.

## Çima diran kurmî dibin?

Hîn bakteriyên di devê me de şikirê ku em dixwin û vedixwin vediguherînin asîtê û ew jî dirana jar û qels dike.

## Şekir herî zêde di ku de heye?

- Vexwarinên şêrîn weke coca cola û yên din
- Şerbet
- Çay û qehweya şêrîn
- Şekir, kulîçe û bestenî
- Hingiv û fekiyên hişkkirî

**Xwarin û vexwarina şêrîn hefte carekê guncavtir e**

## Rojê du seetan navberdana xwarin û vexwarinê ji bo diranan baş e

Şekirê kêr = xeteriya kêr e ji bo diranan



Şekirê zêde = xeteriya zêde ye

