نرسنګ او روغتیايي خدمتونه
د کاونټۍ د ښوونځیو دفتر

د والدینو لپاره د شکرې ناروغۍ ۲ ډول معلومات

د کالیفورنیا د ښوونځي او روزنې کوډ 49452.7 برخې سره سم، دا ۲ ډول شکرې معلومات د عامې روغتیا د اداري لخوا ورکړل شوي چې د ټولو زده کوونکو والدینو او سرپرستانو ته د ۲۰۱۰ کال د جولای له ۱ څخه پیل شي. د کالیفورنیا د عامې روغتیا ادارې، د امریکا د شکرې ناروغۍ ټولنې، د کالیفورنیا د ښوونځي نرسانو سازمان، او د ماشومانو د روغتون پر بنسټ.

تفصیل
۲ ډول شکرې ناروغي په ماشومانو کې یوه جدي ناروغي ده
• څوک چې ورکول کیږي، د دوهم ډول شکرې ناروغي په ماشومانو کې اداره کیږي ... [illegible] ... اره. • د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز (CDC) ... [illegible] ... د ۲ ډول شکرې ناروغۍ ... [illegible]
د ۲ ډول شکرې ناروغۍ خطر عوامل او نښې چې زده کوونکي / والدین باید ورباندې پوه شي [illegible]
• 1 [illegible] [redacted]

Reference: California Department of Education (2022). Type 2 Diabetes Information. Retrieved from https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/type2diabetes.asp

- **غذا کی مقدار کو کم کریں۔** اپنے کھانے کی مقدار کو کم کرنے کے لیے، اپنی پلیٹ کو آدھا سبزیوں سے بھریں، اپنی پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ پروٹین کے لیے رکھیں اور دوسرا چوتھائی حصہ اناج کے لیے رکھیں۔

Reference: California Department of Education (2022). Type 2 Diabetes Information. Retrieved from https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/type2diabetes.asp