

Ālikin riiti katak in, jipede survey link eo ijo jemļokin im uwaake jejo kajjitōk ko im kwōnaaj bōk credit in am ekkatak.

Mōñā-Kōlμānļokjeñ



Kantūrole miminene ko ikijjen am mōñā

ĽOMŇAK KAKE MOK.....

Ejimwe ke ej juon naan in rōjaň emمان aolep iien? Jej kijoň ļomňake ad ājmour im an baamle ko ad ājmour. Jej ļomňake jerbal ko jej ɭadjaki. Jej ļomňake jøqb ko ad. Jej ļomňake kōjparok ɭani ñan bōk juon vacation, bar juon wa, jelālōkjeň an ro nājid. Ejimwe ke? Emōj, kar ñāāt eo āliktata jaar lukkuun kōlmānļokjeň kōn ad ɭōñā?

Ijjab kōnaan kōn ɭōñā kōkan ko ñan kāājmour im peļane ānbwin ainwōt kōmmeļeiki ilo MyPlate. Eededeļok im emolij aṁ roñ kōn menin im tōmak ewōr köttōpar ko ñan kōmanmanļok kilen ɭōñā. Ij kōnono kōn lukkuun ļomňak kake wāween jerbal in ɭōñā "KÖLMĀNĻOKJEN".

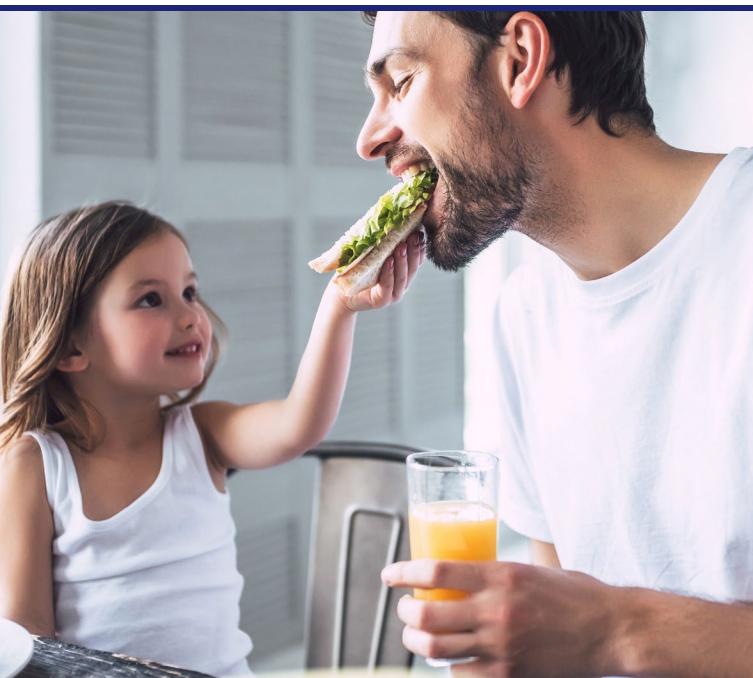
Kwōnañin ke kar jalimo, būromōj, ɭōñōñō, (laajrake jabdewōt wāween eñjake), jibwe juon pāāk in chip, kajø tipi eo innām ɭak ɭōj, emaat kobban pāāk eo? Wāween in Āinjuon jān ɭōñā KÖLMĀNĻOKJEN. Etan in ɭōñā JABDETAKWŌT. Edik ad kōlmānļokjen kōn ta eo jej kōmmane, joñan ad ɭōñā (calories), ñe jaar kwōle ak jaab, ilo ɭool ejjeļok ad kōlmānļokjen ñan jidik. Komaroñ kar barāinwōt eñjake aṁ abñōñō ak nañinmej jān aṁ būrooklep im jaadin āliklik jidik kōn aṁ jaje kantūrol. Juon wāween eo ejjeļok tōprakin!

Mōñā KÖLMĀNĻOKJEŇ ej jeļā kake ɭōñā ko jej kālōt in kañi aolep iien im jeļā wāween eñjake eo ad ilo iien eo.

Ta tokjān ɭōñā KÖLMĀNĻOKJEN?

- Elapļok ad itok-limo in ɭōñā kōkan ko kijed.
- Epidodoļok an ānbwin būki.
- Kadikļok ektak calories.
- Kadikļok inepata.
- Elapļok ōn.
- Jipaň eok jeļā wāween aṁ make eñjake aṁ kwōle im mat.
- Jipaň kammineneik eok kōmanmanļok kilen am ɭōñā.





Ewōr ta jet Jōmnak ko ñan erom juon eo ej mōñā KÖLMÄNŁOKJEN?

- *Kajjitōk ippaṁ make ḡokta, ilukkuun ke kwōle? Moo! ke iaikuj mōñā? Ewōr ke ippa eñjake ko āinwōt jalimo, rup būruō, ak ajjimakeke ak jab kwōle?*
- *Ewi joñan to in jān ke iar mōñā ak mōñā-in-kōtaan awa āliktata? Imaroñ jab kwōle ñe ediklōk jān 4 awa jān iien eo āliktata iar mōñā.*
- *Meme im Jōmṇake wāween am eñjake, joñan an bwil, nemān, im bwiin mōñā eo.*
- *Łōmṇake mōñā in ia eo (jān jikin kallib ta) kab ewi wāween an jipañ juon anbwin.*
- *Kwałok kamłoolol kōn mōñā eo im ro raar kōpooje.*

STOP!

**Jiped ijin ñan kadedeiklōk ekkatak
(survey) eo ñan bōk credit**

