

|   |                 |                       |                      |
|---|-----------------|-----------------------|----------------------|
| ཤིང་རྟོག་ཡག་ཤོས་རིགས།                       | very good fruit | སྒོ་ཚལ་ཡག་ཤོས་རིགས།   | very good vegetables |
| རྒྱུན་འབྲུམ་སྐྱམ་པོ།                        | Dry fruit       | པོ་འོ་ཚལ།             | spinach              |
| རྒྱ་སྐྱད་དུ་ཚོའི་མའི་ཞེས་པའི་ཤིང་འབྲུམ་ཞིག། | strawberries    | པོ་བ་རི་ལུ་དམར་པོ།    | red pepper           |
| ཤིང་རྟོག་ལི།                                | plums           | མ་རྩོས་ལོ་རྟོག།       | corn                 |
| ཚ་ལུམ་མ།                                    | orange          | ཆེ་ཙོ་ཞེས་པའི་ཚལ་ཞིག། | Eggplant             |
| རྒྱུ་འབྲུམ་དམར་པོ།                          | Red grapes      | སྒོང་ལ་ལུག།           | carrots              |
| གོ་མ་གྲོའི་ཞེས་པའི་ཤིང་རྟོག་ཞིག།            | tomato          |                       |                      |

|  |              |                           |                      |
|--|--------------|---------------------------|----------------------|
| རྒྱ་བཏང་ཤིང་རྟོག་རིགས།                           | normal fruit | རྒྱ་བཏང་སྒོ་ཚལ་རིགས།      | normal vegetables    |
| ཤིང་རྟོག་ཅིག་སྟེ་རྒྱ་སྐྱད་དུ་པོ་འོ་ཚལ་ཞེས་བརྗོད། | pineapple    | རྒྱ་གྲོ་མ།                | potato               |
| ཤིང་རྟོག་ལི་ཙི།                                  | pear         | བྱིན་ཚལ།                  | celery               |
| སེ་འབྲུ།   | pomegranate  |                           |                      |
| ཤིག།   | melon        |                           |                      |
| ཤིང་རྟོག་མན་གོ།                                  | mango        | ཤིང་རྟོག་དང་སྒོ་ཚོད་རིགས། | fruit and vegetables |
| རྒྱ་སྐྱད་དུ་ལི་གྲི་ཞེས་པའི་ཤིང་རྟོག།             | lychees      | ཤ་དང་ཉེའི་རིགས།           | meat and fish        |
| ཀུ་ལུ།   | apple        | ཞོ་དང་འོ་མ་དཀར་བའི་རིགས།  | yoghurt and milk     |
| ཤིང་རྟོག་རང་ལག།                                  | banana       | གོ་དང་རྒྱ་གྲོ་མའི་རིགས།   | potato and bread     |

|                            |                      |  |                    |
|----------------------------|----------------------|--|--------------------|
| ཚིལ་བུའམ་སྐྱུ་རིགས།        | fat                  | སྐྱུ་པོ།                                     | bad                |
| སེམས་མི་བདེ་བ་དང།          | causes heart disease | ཤ་ཚིལ།                                       | meat fat           |
| གླིང་སྐྱོན་ཕོག་པ་དང།       | causes stroke        | འོ་མ།  | milk               |
| འཚི་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།         | causes death         | ལུ་བ།  | cheese             |
| ཚིལ་ཟ་ཅུ་ཉེད་དུ་གཏོང་དགོས། | eat less fat please  |  |                    |
|                            |                      | ཡག་པོ།                                       | good               |
|                            |                      | ཉ་སྐྱུ་ཅན་མང་དུ་ཟ་དགོས།                      | oily fish          |
|                            |                      | ཉི་མའི་མེ་རྟོག་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུ་དང།          | oil from sunflower |
|                            |                      | མ་རྩོས་ལོ་རྟོག་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུ་སོགས་ཟ་དགོས། | oil from corn      |

|                      |                       |                      |                  |
|----------------------|-----------------------|----------------------|------------------|
| ཚི་སྒྲ།              | fibre                 | ཡག་པོ།               | good             |
| གཅིན་སྐྱུག་འགག་པ་དང། | reduces constipation  | མ་རྩོས་ལོ་རྟོག།      | nuts             |
| སྐྱུན་ནད་སོགས་ལ་ཕན།  | reduces cancer        | ཤིང་རྟོག།            | fruit            |
| ཚི་སྒྲ་མང་དུ་ཟ་དགོས། | eat more fibre please | སྒོ་ཚོད།             | vegetables       |
|                      |                       | སྐན་མ།               | beans            |
|                      |                       | རྒྱ་གྲོ་མའི་པགས་པ།   | potato with skin |
|                      |                       | རྒྱུན་འབྲུམ་སྐྱམ་པོ། | raisins          |
|                      |                       | སྒོང་ལ་ལུག་པགས་པ།    | carrot with skin |
|                      |                       | ནས།                  | barley           |

|                               |                       |                                      |             |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------|
| མངར།                          | sugar                 | སྤྱག་པོ།                             | bad         |
| སྐྱུ་ཤ་རྒྱགས་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་།   | makes you fat         | ལྗེ་སྤྱི་ལུ་ཞེས་པའི་བག་ལེབ།སྐྱམ་སོབ། | biscuits    |
| གཅིན་སྐྱི་ནད་སོགས་འབྱུང་སྲིད། | gives you diabetes    | མངར་ཟས་བྱེ་རིལ།                      | candy       |
| མངར་རིགས་ཟ་སྲུང་དུ་གཏོང་དགོས། | eat less sugar please | འབྲུགས་བག་བྱེ་རིལ།                   | ice cream   |
|                               |                       | མངར་རིགས་བཏུང་བྱའི་རྩ་ཆར་རྒྱ་སོགས།   | fizzy drink |

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| ཚ་                          | salt                       |
| ཁྲག་ཤེད་མཐོ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་།  | causes high blood pressure |
| སེམས་མི་བདེ་བ་དང་།          | causes heart disease       |
| གྲིབ་སྐྱོན་སོགས་པ་དང་།      | causes stroke              |
| འཆི་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།          | causes death               |
| ཚ་སྲུང་དུ་ཟ་སྲུང་གཏོང་དགོས། | eat less salt please       |

|  |  |
|--|--|
| ལུས་རྩལ་སྐོར།  | exercise                                     |
| ལུས་ཁམས་དངས་བ།   | feel good                                    |
| དགོད་བློ་བ།  | fun  |
| ལུས་སྤོབས་འབྲགས་ཆེ་བ།  | gives you energy                             |
| ལུས་ཤུག་བཟང་དང་།   | lose weight                                  |
| སེམས་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་སོགས་ལ་ཕན།   | prevents heart disease                       |
| དང་པོ་སྐར་མ་ཁ་འཕུང་མེད་ལ་ལུས་རྩལ་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་འཐེན་སྟེ།  | stretch/warm up for a few minutes            |
| དེ་རྗེས་ལུས་རྩལ་རྩལ་ཅེད་ནས་ཁྱེད་ལུས་ངལ་བ་དང་རྩལ་ཞག་ཤོར་བ་  | then exercise until you are tired and sweaty |
| གོ་མ་པ་རྒྱག་པ་དང་རྒྱུ་འཁོར་རྒྱགས་པ་དང་ཞབས་བྲོ་འབྲབ་པ་དང་སྐོལ་ཅེ་བ་དང་རྒྱ་ཅེད་རྒྱབ་པ།                                     | walk, cycle, run, dance, basketball, swim    |
| གལ་ཏེ་བྱང་གཟེར་བ་དང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་དབུགས་རྒྱ་དཀའ་བ་དང་རོ་སྤོད་གཟེར་བ་དང་བཤལ་བཅོས་བྱེད་ཟིན་པ་ཡོད་ན་དོ་གཟེབ་བྱེད་དགོས།   |  |
| Be careful if you have chest pain, high blood pressure, difficulty breathing, back problems or had an operation recently |  |
| གལ་ཏེ་ལུས་མི་བདེ་བ་དང་མགོ་འཁོར་གཟེར་བ་ལུས་ངལ་དུ་བ་པ་ཡོད་ན་ལུས་རྩལ་བྱ་མི་རུང་།  |  |
| Stop exercising if you feel sick, dizzy, pain or feel very tired   |  |

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ཐ་མ་མ་འཐེན                               | no smoking                       |
| རྒྱ་གཙང་མང་དུ་འཐུང་དགོས།                 | drink lots of clean water        |
| ཉིན་རྒྱག་པར་སོ་གཙང་སྤྱ་བཟོ་རྒྱ།          | clean your teeth every day       |
| མིག་སྤུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ།                   | protect your eyes                |
| ཉི་འོད་དང་ཚ་ལ་གཏོང་བ་སོགས་ལ་བལྟ་མི་རུང་། | don't look at the sun or welding |