Di dûv Kuna Kilîlê re here

Hilbijartina te ya xwarinê tesîrê li saxlemiya (siheta) te dike. Kuna Kilîlê hilbijartina saxlemtir ji te re hêsan dike.

Hevberkirina (muqayesekirina) berhemên bi Kuna Kilîlê bi xwarinên din yên ji eynî celebî wê yekê dide xuyakirin ku berhemên bi Kuna Kilîlê şertekî yan çendîn şertên li xwarê bi cih tîne:

- Rûnê kêmtir û yê saxlemtir
- Şekira kêmtir
- Xwêya kêmtir
- Xwarina rîsî (lîf) û ya dexlî ya bêtir

Kuna Kilîlê ji hemûyan re ye

Xwarinên bi Kuna Kilîlê ji hemû kesên saxlem re ye – hem mezinan, ciwanan û hem jî zarokan. Kuna Kilîlê ji te re ye yê/ya ku dixwazî xwarina saxlem bixweyî.

Xwarina cuda aîdî adetên xwarinê yên saxlem e. Kuna Kilîlê alîkar e bo dîtina markeya li ser komên cuda yên xwarinê. Erê hewcedariyên taybetî yên te hene, bo nimûne dema tu meşqê (mosyonê) bi xurtî dikî, yê bi emir yan jî yê nesax bî, giring e ku tu bixweyî, daku tu enerjiya pêdivî werbigirî.

Kî bi Kuna Kilîlê radibe?

Kuna kilîlê markeyeka hevpar ya Bakûrî (Skandînavî) ye.

Şertên Kuna Kilîlê ji aliyê destheladaran ve li Norwêc, Swêd û Danmarkê têne danan. Ev marke ji aliyê Desteya Wezîrên Bakûrî ve tê piştgirîkirin. Berhemdar bo bikaranîna Kuna Kilîlê bi kêfa xwe ne.

Li vir tu wê Kuna Kilîlê bibînî?

Kuna Kilîlê li ser pakêtê (ambalajê) ye, lê herwisa marke dikare li ser yên ku nehatîne pakêtkirin jî ji masî, mîwe, şînahî û pitatan re bê bikaranîn.

- Xwarinên bi Kuna Kilîlê adeten agahdariyeka xwerakî heye.
- Nabe vexwarinên gazê, şirînî û kêk bi Kuna Kilîlê bêne nîşankirin.
- Herwisa nabe xwarinên bi şirînî jî bi Kuna Kilîlê bêne nîşankirin.

Zêdetir li ser Kuna Kilîlê bixwîne li:

www.norden.org/noeglehullet

norden
Nordic Council of Ministers
Mattilsynet Norwegian Food Safety Authority
Ministry of Food, Agriculture and Fisheries
Danish Veterinary and Food Administration
Helsedirektoratet Norwegian Directorate of Health
Livsmedelsverket Swedish Food Agency

Kuna Kilîlî hilbijartina te ya bi sihhettir sanahî (hêsan) dike

Ev xwarin dikarin Kuna Kilîlê werbigirin

Gava tu tiştan dikirî li Kuna Kilîlê binêre!

Tu wê Kuna Kilîlê li ser pakêtê bibînî

Hevberkirina berhemên bi Kuna Kilîlê bi xwarinên din yên ji eynî celebî wê yekê dide xuyakirin ku berhemên bi Kuna Kilîlê şertekî yan çendîn şertên li xwarê bi cih tîne:

- Rûnê kêmtir û yê saxlemtir
- Şekira kêmtir
- Xwêya kêmtir
- Xwarina rîsî (lîf) û ya dexlî ya bêhtir

Berhemên giyayî (nebatî/vejeteryanî)
şîrê soya, vexwarina cehdarî, tofu û berdêlên giyayî bo goşt û masîyan

Mîwe û tû
terr û cemidî

Goşt û pêxwarin
terr yan jî cemidî

Masî û heywanên deryayê
berhemên masîyan, terr û cemidî

Rûnê ron (Zeyt)
Rûn

Nan û berhemên dexlî
dexl û dan, makeronî, birinc û berhemên xwarinên taştê

Xwarinên hazir
Şorbe, pizza, balolik, sandewîç

Spîyatî
şîr, mast, penîr

Şînahî û pitat
terr yan jî cemid