CH-174

د ټایپ ۲ ډول ذیابیطس شریک روغتیا معلومات

د کالیفورنیا ښوونځي او روزنې کډوډ 49452.7 برخې سره سم، دا ۲ ډول ذیابیطس معلومات د محلي ادارې لپاره دي چې د اوږدمهاله روغتیا او زده کړو او ساتنې او پرمختګ د ۲۰۱۰ کال د جولای له ۱ څخه پیل شي. د کالیفورنیا د عامې روغتیا وزارت، د ملي شریک روغتیا پروګرام، د کالیفورنیا ښوونځي نرسانو او کارمندانو، او د اونټاریو ښوونځي نرسانو سازمان، او د اونټاریو ښوونځي نرسانو

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