

# خواردنی باش بۆ مندال له نیوان یهک سأل وه دوو سألدا



## ”Bra mat för barn mellan ett och två år”

( به لأم نهك خواردنهوهی به برنج، بروانه لاپه ره ۱۸ )

لهوانهیه که تهنهگهلیک (مادده) ههین که به نامهبهست بینه ناو خواردنهوه، بۆ نمونه تهنه ژینگه پیسکه رهکان. رینگهیهکی باش بۆ کهمکردنهوهی مهترسی هاتنهناوهوهی ئهوه جۆره تهنانه بۆ ناو لهش ئهوهیه که گۆرانکاری تیدا بکریت، یاهوهکو بلین خواردنی جۆراوجۆر بخوریت. ئهمه مندالیش وه گهورهسالیس دمگرتنهوه

### خواردنهوهی به برنج وه ههریسه وه شۆربای به برنج

خواردنهوهی روهکی که به برنج کراوه، مهگهمووشی تیدایه. مندالانی که بهردهوام خواردنهوهی به برنج دهخۆنهوه، بۆ نمونه لهباتی شیر، لهوانهیه له داهاتودا ریزهیهکی وا بجیته ناو لهشیانهوه که زیان به تهنرووستیان بگهیهنیت. مندالی بچکوله له گهورهترهکان ههستیارترن، بۆیه باش نییه خواردنهوهی به برنج به مندالی ژیر شهش سال بدریت. لهبری ئهوه ئهوه خواردنهوه روهکیانه ههلیژارده بکه که تیکراوهی به سوودی تیدایه.

ههروهها ههریسه وه شۆربایهک که به برنج کرابیت مهگهمووشی تیدایه. مرۆف پیویست ناکات که ههربهتهواوی خۆی له پیدانی ههریسه وه شۆربایهک که برنجی تیدا بیت دووربخاتهوه، به لأم واباشه که مرۆف گۆرانکاری لهگهڵ جۆر مکانی تر وه مارکهکانی تر پینکات. بۆ نمونه، بۆ ئهوه مندالانهی گلوتین یان پیناکهویت بهرهمی له گهنمهشامی دروستکراو لهبری ئهوانه ههین.

کاتیک که مندالیک یهک سالی پرکردو تهوه، دمتوانیت بهگشتی ههمان خوار دن وهک نهوانه می تر له خیزانه کهدا بخواست. نیستا بنچینه می نه ریتی خوار دن دادم ریتریت که زوور به می جار در یتر خایه من له گهل ژ یاندا دمرو ات. ئەم ناموژ گاریبانه دهکریت له ریگای نه ریتی باش له خوار دندا یار مهتیتان بدات. ناموژ گاریهکان له سهر بنچینه می ئەم توئیترینه وه کوکراوانه وه شاره زاییه تاقیکراوه کهانه وه دار نیتراون، وه وا نووسراو تهوه که له گهل زوور بهدا بگونجیت. ههمو ناموژ گاریهکان له گهل ههمواندا کار ناکات، بهلکو رهنگه پیویستی به گونجاندن به پنی بوخی خیزانه که هه بیت.

## خوار دنی باش بو مندالی بچکوله

مندال پیویستی به خوراک هه میه بو نهوه می نه شو نما وه گه شه بکات. له بهر نهوه می که مندالی بچکوله به نه ندازه می گهوره سالان ناخون، پیویستیان به خوراکیک هه میه که پر فیتامین وه کانزاکان بیت. له ههمان کاتیشدا نهوه نیه که مندال له ژمه تاکهکاندا یان روژ مهکاندا دهیخواست که گرنگ بن، بهلکو له ماومیه می در یتر دا چهند دهخواست. کهوابو مه بهسته که نهوه نییه که هه ولی نهوه بدریت که منداله که ههر ژمه به ریکو پیکی بخواست، بهلکو بهگشتی بتواند ریت خوار دنی باش پیشکesh بکریت.

نهوه می که خوار دنی باشه بو مندال، بو نهوانی تری خیزانه کهش باشه. له بهر نهوه می که مندال بوخویان نازانن کام خوار دمه نیانه باشن، تو وهک باوانیک ده بیت لهو ریگه یه دا رابه می بکهریت. ریسیایه می باش نهوه میه که تو بریار بدیهت که چی پیشکesh بکریت، له کاتیکدا منداله که بریار ده دات چهندی دهویت بخواست.

## ده بیت مندال چی بخواست

بو مندال، ههروهک گهوره سالان، واباشه خوار دنی جور او جور بخووریت، یا وهکو بلین جور می له می که جیاواز خوار دن بخواست. نهوکاته منداله که نهوه خوراکه می پیویستی می – پروتین، کاربو هایدرات، چه می، جوره های فیتامین وه کانزاکان وه ده مگریت.

له ریگه می پیشکesh کردنی جور می له می که جیاواز له خوار دن، یار مه می منداله که له خووگرتن به تامی جور او جور وه ده ده بیت. زور مندال بو خوار دنی تازه گو ماندارن وه دهکریت پیویستیان به تاقیکر دنه وه می چهند جار می خوراکه که هه بیت هه تا وهکو له گهل تامه کهدا رادین. رهنگه ناسانتر بیت که تامیکی تازه په سهند بکریت نهگهر له گهل خوار دنی تر دا که منداله که له نیستاره حهز بلنیه پیشکesh بکریت.

ههر چنده خوار دنی خوراک می هه مه چه شنه باشه، به لام خو مترسی نییه نهگهر منداله که هه ههمو ههفته که ههمان خوار دن بخواست. منداله که بهوه تووشی کهم خوراک می نابیت. نهوه می که تو دمتوانیت بی که بیت، نهوه میه که هه ولی ده بیت له خوار دنی ناوگیر کردنه کهاندا (سووکه ژمه کهاندا) فرمجوری بکهریت. نهگهر منداله که بو ماومیه می در یتر خایه من ته نها ژماره می کهم له جور می خوار دن بخواست، دهکریت خوار دنهکان زور لاسهنگ بن. قسه له گهل نه خو شروانی بنکه می تهندروستی مندالان (BVC) بکه، سه بارهت بهوه می که نهوکات چی بکهریت.

لهش به خوار دنی که کاتهکانی ریکو و پیک بیت تهندروست ده بیت – بهر چایی، نانی نیوهرو وه نیواره وه ۲ – ۳ ناوگیر کردن. نهوه بو منداله کهش ناسانتر ده بیت که فیری جیاوازی برسیوون وه تیربوون بیت. خو ت له وردمخوارن له نیوان ژمه کهاندا دوور به خهروه، تاوهکو منداله که تاقه می هه بیت ژمه میکی باش بخواست. نهوه بو ددانهکانیش باش نییه که هه میشه شتیکت له دمدا بیت.

## بەر چایی وە ئاوگیر کردن

- بەر چاییەکی پرخۆراکی باش، دەرکرت بۆ نمونە لەیەک یان چەددا نەیک لەمانە پیکهاتنیت:
- ماستی بزراکو (فیل میولک) یان ماست لەگەڵ موسلی یاخود تەنکەلەمی گەنمەشامی (فلینگور) شیرینەکراو.
  - هەریسە بەشیرەو.
  - پارو بەشیرەو.
  - بەرداخیک (کوپیک) شیرینی وشکی گیراوه
  - وە باشترە پارچە میوهیەک یان سەوزمیەک لەگەڵدا بیت.

لە هەندیک نەرتدا مەژۆف پاشماوەی خواردنی ئیوارە بە بەر چایی دەخۆن وە هەلبەت ئەو هەش و مکیەک باشە.

لەبەر ئەوەی مندالی بچکۆلە تاقەتیا نایە لە ژەمەکاندا زۆر بخۆن، بۆیە ئاوگیر کردنەکان بۆ مندالی لەچاو گەورەسالاندا گرنگترینن. ئاوگیر کردنیکی پرخۆراک دەرکرت پیکهاتەکانی هەروەک بەر چایی بیت.

ئەگەر مەژۆف بەردەوامە لە پێدانی شیرینی مەمک، ئەوا شیرینی مەمک ئاوگیر کردنیکی کەمی باشە کە زۆر کەسەسی خۆراکی بە سوود دەبەخشیت، بۆ نمونە چەوری ئۆمیگا- ۳.

ئیشی هەویر وەک کیک و شتی لەو بابەتە، دۆندرمە وە بەر هەمی شیرینی تر، کۆمەکیکی وا بۆ خۆراکی بەسوود نادن، بەلکو شەکری زۆر. بۆیە وا ژیرانەیکە کە ئەوانە بۆ ریکەوتە تاییبەتەکان گلبدرینەو.

## گەنم بە کەپەکەو وە خۆراکی ریشالدار

گەنم بە کەپەکەو وە خوار دەمەنی ریشالدار بۆ مندالی بچوکیش باشە، بەلام مندالی ژیر دووسال رەنگە سکیان پێی بچیت ئەگەر زۆریان بدریت. بۆ مندالی تر رەنگە بە پێچەوانەو بیت، ئەوان رەنگە سکیان گیریت. جا ئایا مندالی دەتوانیت چەند ریشالی بخوات بەی ئەوەی کار یگەری لەسەر سکی هەبیت، لە مندالی کەو بۆ مندالی دەگوریت – تۆ بۆت هەیک بەتاقیکر دەرەو بیگەیت. ریکایەکی باش بۆ وەرگرتنی تەنی ریشالدار بە ئەنداز میکی مامناوندی ئەو یە کە گورانکاری لە نیوان بەر هەمی گەنمی بە کەپەکەو وە جۆرەکانی تر کە تەنی ریشالیان کەمترە بکەیت.



سێ نمونە بۆ بەر چاییەکی باشی پرخۆراکی بەسوود





## لهمالهولینراو یان نامادهکراوی بازاری؟

زور کسان بهلابانهوه خوشه که خوار دن لینین، بهلام کسانای تر رنگه نمونده به خوار دنلینان ناشنا نهن. پیویست ناکات خوار دنلینان بو مندالی بچوک نمونده نمرک بیت. له ویب وه پرتوکی چیشتلیناندا زور پمیرموی خوار دنلینانی باش وه ناسان همن که تو دمتوانیت سوودی لیومر بگریت. لیرهدا بهشیک زوریش له خوار دنی نیمچه نامادهکراو وه تمواو نامادهکراوی کارگهی همن که بو مندالی بچکولمش لهبارن.

هندیک سبهارت به خوار دنی لینراوی پیشهسازی دوو دن، لهبر نموهی جار به جار پیکهینهری تری لهچاو لینراو لهمالهوه تیکراوه. جا بویه باشه بزانیته که نم پیکهینهرانهی له خوار اکدا بهکارده هینرین، زانستیانه دادومریان لهسهرکراوه وه پهسندکراون وه بو مندالان وه گهور مسالان دنلینان. بهلام لهباتی نموه لهوانهیه پیویست بکات که مروث وریای نموه بیت که بهر همه مکان خوئی و شهکری کمتریان تیدابیت.

## ماسی و گیانهوهری ناوی قاو غدار

ماسی وه گیانهوهری ناوی قاو غدار، بو قیتامین - د، یود وه سینلینوم سهرچاوهی گرنگن. ماسی چهور، وهک ماسی یه خاتوونه (سهلمون، لاکس)، ورده ماسی وه ماکریل (جوریکه له ماسی)، ههروهها چهوریه تایه بهتیه که ی تومیکا - ۳، DHA تیدایه که مندال بو گهسه سندن میسک وه بینایی پیویستی پنیتهی. بویه واباشه که مندال زووبزوو ببانخوات، باشتریشه ۲ - ۳ جار له هفتیه کدا بیت. ههولیده له نیوان جور مکانی ماسیدا گورانکاری بکیت، نموه بو تندر ووستیش و ژینگهش باشه. هندیکی کم له جور مکانی ماسی لهوانهیه ژاری ژینگه ی تیدابیت، لهسهر نموه له لاپره ۱۲ زیاتر بخوینهرهوه.

زور کمس پییوایه لینانی ماسی قورسه، بهلام پیویست ناکات و ابیت - ریگایهکی ساده نمویه که له فرنی شهپولی مایکرودا (مایکرو) بو چهند خوولهکیک بیکولینیت. لیرهدا زور خوار دنی نیمچه نامادهکراو وه تمواو نامادهکراو همن که پهانیان بو بیریته. ماسی خسته سهر پارو، وهک ماکریلی قووتو، یهکیکی تره له ریگا ناسانهکان بو ماسی پشیکهشکر دن.

مندالگهلی که ههگیز ماسی نهخون، باشتره خوار دنی لینراو به روئی گولمز مرده (راپس) یان مارگارین که به روئی گولمز مرده کرابیت لینریت. نموانه تومیکا - ۳ یان تیدایه که هندیکی دیاریکراوی ده بیت به DHA له لهشدا. ههروهها گوئز وه روئی تووکهتان (لین) تومیکای - ۳ ی تیدایه.



ناسن تعنیک خوراکیه که مندالی بچوک بهلابانهوه سمخته به نندازهی تمواو وهریبگرن. ههریسهی به ناسن دهولمهسندکراو پاخود شیری گیراوه باشن، ههتاوهکو له سالی دووهمی ژیانینیشدا. گوشت، محلهبی خوین، نانی تهنگ به پروتینی خوین (هی بهراز یان گویرهکه) خوار دنی تریش که له خوینن دهولمهسندن به ناسن. پاقله مهنی، نوک، نیسک، پهبری سوپا (روهکیکی وهک لوبیابه) ، وه بهشیک له چهشنهکانی گوئز وه ناوک نهمانه سهرچاوهی ناسنی روهکین.

شتیکی باشه بو مندال که ماسی † زووبه زوو بخوات. باشتره ۲ - ۳ جار له ههفتهیه کدا بیت.

## میوه و سسوزه

زور له مندالان به خوشییوه میوه وه سسوزه دمخون، هه ره نمونه دهر فتهیان هه بیهت. کهچی ههشتام زور مندال هه ن که زور کهم میوه وه سسوزه دمخون. سسوزه بۆ نانی نیوهرۆ وه ئیواره پیشککش بکه وه میوهش هه مو روژیک. باشتره گور انکاری له رنگ و شیوهدا بکهیت، رنگه حمزی سووسکردن و کهیفی خواردن لای مندالکه بهخه بهر بهینهتهوه. زور سسوزه ی بهستو هه ن. ئەوانه به ئەندازه ی سسوزه ی تهر خوراک ی به سوودیان تیدایه وه لئانیان خیرا تهواو ده بیهت. ئەگهر له فرنی مایکرو دا لئینه بیهت، خوراکه به سوودهکانی باشتر دهمینهتهوه لهچاو کوولاندن له مهنجدادا. لهسه ر پاکه ته که نووسراو چۆن بکهیت.

پاقلهمه نی وه نیسک هه ندیک ته نی تیدایه که سک ئیشه پهیدا دهکن، به لام نامینهت، ئەگهر بکوولنیهت. لهسه ر پاکه ته که بخوینه هه که چۆن بکهیت. پاقلهمه نی ته ریش پیویسته به کوولاندن هه یه. پاقلهمه نی وه نیسکی کوولاو له قووتووشدا وه پاکه تی کار تونیشدا هه ن وه ده توانیهت راستهوخو پیشککش بکریهت.

فره نمونه ی تر :

قاشی باریکه له خه یار، گو یزه ر، بروکولی – یاخود گووله که له م (قه ر نابیهت) بیره وه کاتیک که خه ریکی خواردن لئانهت، ئەوانه بخه ره بهر ده میان. ئەمه خه را ده کریهت وه ریگه له بۆ له بۆلی بر سینهت ده کریهت. سسوزه بکه ره خواردنه که وه، بۆ نمونه گو یزه ر ی له رنده دراو، که له م، قووتوویهک ته مه ته ی جنراو،

● گهنمه شامی

یاخود پاقلهمه نی بکه ناو سو سی قه مه ی

گوشته که وه یان شله که وه.

مندالی بچکوله پییان وایه که جی خوشیه ئەگهر

درووستکردنی "بهم" له سئو و هه رمی یاخود پاره له موز بکریهت.

بۆ مندالیک بچکوله ناسانه تره خواردنی.

له به شی خوراک ی روهکی بۆ مندال، زیاته ر لهسه ر ئەمه بخوینه هه.



## شیر وه شیر مه مه نی

له ناو ئەوانه ی که شیر وه شیر مه مه نی سه رچاوه یه کی گرنگن کالسیوم. کالسیوم پیویسته بۆ نه وه ی په یکه ری ئیسک و ددانی مندالکه درووست بکات. روژانه نیو لیتر شیر، ماستی بزراو پیداویسته مندالکه بۆ کالسیوم به سه. شیر ی گیرا وهش کالسیومی تیدایه، به لام تو زیک که مته ره شیر. بهک قاش په نیر ئەمده ی ۱/۲ - ۱ ده سیلیتر شیر کالسیوم ده به خشهت.

شیری کهم چهوری وه شیر ی مامنا وه ند به چهوری بۆ قهتاهمین- دی سه رچاوه ی گرنگن، چونکو ئەوانه قهتاهمین- دی زیادهیان تیده کریهت. بویه ئەوانه زور ته ره شیر ی چهور قهتاهمین- دی یان تیدایه. زور جو ری ماستی بزراو- وه ماستی کهم چهوریش تیده کریهت.

ئهگهر مندالکه کهت هه ره یه شیر مه مه نی ناخوات، بۆ نمونه له به ره هۆکاری ههسته وه ری به شیر مه مه نی، و اباشه ناموژگاری له په سپو ری خوراکه وه وه ر بگریهت.

## مندالی بچكۆله دهبيت كام شير بخونئوه

مندالی ژير دو سال، لهچاو گهور مسالاندا شتيك چهورى زياترى له خوار دنه كهدا پيوسته. لهبر ئهوه ناساييه شير مهنى چهور به مندال بدرت. بهلام لهپيش ههمو شتيكهوه ئومىگا- ۳ به كهمندالان پيوستى زياتريان پنيه وه ئهوش له شيردا ههيه. بويه وا باشتره شيرى كهم چهورى پيبدريت وه له باتى ئهوه زياته روئى گولمز مرده لهناو خوار دنهكه بكرت، لهبر ئهوه ئومىگا - ۳ ي تيدايه. شيرى كهم چهورى ئهوندهى شيرى چهور فيتامين وه كانزاكانى تيدايه. زور بهى شير مهنهيه كهم چهور يهكان به فيتامين - دى بههيز كراون وه ههر لهبر ئهوه بۇ فيتامين- دى سهر چاويهكى باشن.

## كهره، مارگارين وه روئى شل

چهورى ئومىگا - ۳ بۇ گهشه سهندى مندال گرنگه. روئى گولمز مرده (راپس) له سرووشتهوه به ئومىگا - ۳ پره. ريگايهكى ساده بۇ مندالهكمت بۇ ئهوه ئومىگا - ۳ بخوات، ئهويه كه تو روئى گولمز مرده وه چهورى خوار دن لهوانه ههلبزارده بكهيت كه روئى گولمز مردهيان تيدايه بۇ پارو بۇ مندالهكمت وه خوار دن لينان. مندالی ژير دو سال لهچاو گهور مسالهكاندا شتيك چهورى زيادهيان پيوسته، لهبر ئهوه مارگاريني چهور له مارگاريني كهم چهورى باشتره. كهره تنها توزيك ئومىگا - ۳ ي تيدايه، وه لهبر ئهوه بۇ مندالهكه باشترين ههلبزارده نييه. ئهگر تو سهربارى ئهوش وا ههلبزارده دهكهيت كه كهره به مندالهكمت بدهيت، ئهوا ئيجگار گرنگه كه روئى گولمز مرده له خوار دن ليناندا بهكار بهينيت وه كه مندالهكه ماسى چهور بخوات، كه ئومىگا - ۳ دهبهخشيت. مندالانى كه شيرى مهيكان پيبدريت، ئومىگا - ۳ لهو شيرموه وهردمگرن.

## ئايا مندالی بچوك دهبيت چهند خوار دن بخون؟

ئهوه سرووشتهيه كه مندالهكه بهردوام نهبيت له زيادكردى بهشهژ مهيكانى لهسر ههمان نهم كه له سالى بهكهمى ژيانيدا دهيكرد، چوونكو وهك پيشتر بهو خيراويه نهشوونما ناكات. ئهگر تو وهك گهور مسالايك ليگهريت مندالهكه بۇ خوئى بهرپرسياريتى ئهنازدهى خوار دنهكه بيت، مندالهكه زور بهى جار ان ئهوندهى خوار دنهكه بهسى بيت دهخوات، گهر له ماوميهكى دريژدا تهماشاي دهر كهوتكههيكه بكهين. لهبر ئهوه بهشهژ مهيكى زور گهوره بۇ مندالهكه تى مهكه، بهلكو ليگهري مندالهكه خوار دن تيبكاتوه. ههنديك جار مندالهكمت زوركهم خوار دن دمخوات، ئهوكات زوتر برسى دهبيتوه. ههنديك جار يش ئهوه زور دمخوات وه زور تيردهبيت. مندالهكه پيوستى بهويه كه راهينان لهسر ئهنازدهى ئهوه خوار دنهيه كه مامناو منديه بكات.

## ئايا مندال پيوستى به فيتامين وه كانزاي زياده ههيه؟

مندال پيوستى به فيتامين وه كانزا ههيه بۇ ئهوه نهشوونما وه گهشهكردن بكات، بهلام باشتر وايه له خوار دنهكهوه وهر بيگريت نهك لي زيادكردن. كهچى زور كهسان دهيانهويت فيتامين و كانزاي زياده، ههر بۇ دلئايى به مندالهكانيان بدن. بهلام مندالی بچكۆله دهكرت زور زياد له ههنديك تن(ماده) وهر بگرن، ئهگر زيادهيان بدرتتت. لهبر ئهوه هيج زيادهيهكى ترين له شتى تر جگه له دلويى فيتامين - دى مدهري، بهبى ئهوه كه پيشكات راويژكاريت لهگهل نهخوشهوان له بنكههيكه تهنرووستى كرديت.





## دلۆپهكانى - دى

مندالى بچكۆله قىتامين - دى له ريگهه خوار دنهوه به ئهندازهه تهاو وهر ناگرن. زور كهمى قىتامين - دى وادهكات كه پهيكهرى ئيسكى مندالهكه بهوشيوهيه گهشهنهكات كه دهبيت بيكات. بويه پيوستهدهكات كه تو له پيدانى دلۆپهكانى- دى، همهوروژيک، ههتاو مو مندالهكه دهبيتته دووسال بهردوام بيت.

- ههنديك مندال پاش دووسالانىش پيوستيان به دلۆپهكانى - دى ههيه. ئههه ئهوانه دهگريتهوه كه
- مندالى پيسترهش، چوونكو بوونى تهنى رهنك وادهكات كه قىتامين - دى لهپيستا كه متر دروست بييت.
- مندالانىك كه زووبهزوو لهدهرهوهه مآدا نابن ياخود كه به هاوينيش، كاتيپ كه لهدهرهوهه مآلهكهدان جلووبهركي كه رووخسار، بالهكان وه قاچهكان دادهپوشيت لهبهردهكهن.
- مندالانى كه خوار دنهيك كه به قىتامين - دى بههيزكر ابيت ، بو نمونه شيرى كهچهورى، شيرى مامناوند به چهورى وه مارگارين ناخون.
- مندالانىك كه ماسى ناخون.

## خواردنی روہکی

کھسانیکی زیاتر خواردنی روہکی ھالبرارده دھکن. ئوہ بو تھندرووستنیش وھ ژینگھش باشه. بویه واباشه که مندالھکھت زوو فیزی ئوہ بھیت که حمز له خواردنه روہکی یه جؤر او جؤرھکان بکات. زؤر کھسان گؤرانکاری تیدا دھکن وھ خواردنی روہکی تھنھا جار به جار دھخؤن، ھندیکیان تھنھا گوشتی لئدھ دھکن، کھچی ھندیکی تریان ھرچی له ناژلھوہ بھت لئدھ دھکن. که تھنھا گوشتی لئدھ دھکن کریت، ھس ھیچ کئشه نیبه. ئهگھر مرؤف خؤراکی روہکی بخوات، وھ ھس به تھوای گوشت، ماسی، شیر وھ ھیلکھی لئدھ دھکن بکات، ئوکاتھ مرؤف پیویستی به لئزانیکی زؤرھ بو ئوہی خؤردنکی رؤژانھ که ھمو خؤراکه به سوودھکانی تیدا یه که مندالھکھ پیویستی پئیھتی پیشکھش بکات. ئهگھر تو ئوہ ھالبرارده دھکھیت که خواردنی روہکی به مندالھکھت بدھیت، واباشه که راوزکاری لهگھل نھخؤشھوانی بھکی تھندرووستی مندالان بھکھیت.

بئگویدانھ ئوہی مرؤف چ خواردنکی روہکی دھخوات، ئوہ گرنگھ که نھک تھنھا خؤراکه ناژلھکھکان لایبریت، بھلکو به خؤراکی روہکی پرسوود جئگھییگرتھوہ.

ئهگھر مندالھکھت تا بھشیکی زؤر خواردنی روہکی دھخوات، دھبیت ھمو رؤژیک لھناو ئھمانھدا وھ بگرت.

• پاقلھمھنی، بھز الیا، نیسک، ماستی سويا یاخود بھر ھمی تری سويا.

• بھر ھمی دانھوئلھ به کھپھکھوہ

• سھوزھ وھ میوہ

• شیری کھمچھوری، شیری کھمچھوری مامناوند یاخود خواردنھومی روہکی به ھیز کراو.

• رؤنی گوولھز رده وھ مارگارین که رؤنی گوولھز ردهی تیدا بھیت.

له خواردنی روہکیدا زؤر تھنی ریشالدار ھن. تھنی ریشال باش تئری دھبھخشنیت وھ بو مندال ئوہ مھترسیه ھھیھ که مندالھکھ پیش ئوہی وزھ وھ خؤراکی به سوود بھپی پیویست بخوات، تیر بھیت. لھبھر ئوہ زیاتر گرنگھ که تیبینی بکرت که روہکخؤرھ بچکولھکان وھک پیویست نھشونما دھکن.

ئهگھر مندالھکھت خواردنی روہکی شیر دھخوات، ناسانھ که زؤر چھوری تیر زؤر بخوات، ئهگھر بھشیکی خواردنھکان له شیر وھ پھنیر، بؤنموونھ گراتین نامادھکرا بن. بویه گرنگھ که شیر مھنی کھمچھوری بو مندالھکھت که خواردنی روہکی شیر دھخوات ھالبرارده بھکھیت.

مندالانی که خواردنی روہکی دھخؤن، دھبیت قیتامین بی وھ دی یان پئیدریت جا چ وھک لئز یادکردن چ بھر ھمی به ھیز کراو.

لئردا [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) فرھ نامؤژگاری دیار ھن سھبارمت بھوہی که تو چؤن خواردنکی باشی روہکی بو مندالھکھت ساز دھکھیت.

## ههستهوهری

### ئەگەر تۆ گومان لە ههستهوهری دهکهیت

ئەگەر تۆ پێتوایه که مندالەکهت بەرگهی خۆراکیک ناگریت، گرنکه که هەر له خۆتەوه ئەو خۆراکهی لێدەر نهکهیت. ئەوه دەستنیشانکردنیکى ئەواو، گرانتر دهکات. پێش ههمووشتیکی، ههمیشه راویژکاری لهکهل کارمەندانی بنکهی تەندرووستی مندالان بکه. دهکریت روونکردنهوی تر له نارادا ههبییت بۆ ئەوهی که مندالەکه توشی سک ئیشه دهبییت، زیپکهی لێدیت یاخود به شیومیکی تر کاردانهوی ههبییت.

### ئەگەر مندالەکه ههستهوهره

ههستهوهریه باوهکان لای مندالی بچکۆله، ههستهوهری به پروتینی شیر وه پروتینی هیلکهیه. ئەگەر مندالەکهت ههستهوهری ههیه، ئەوه گرنکه کا نامۆژگاری تابهت لای پسپۆری خۆراک ومریگریت.

لێرەدا [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) زانیاری پتر لسهه ههستهوهری وه زۆر ههستهوهری دژی خواردن ههن.



زیاتر بیر له پاکژی بکەر مه، کاتیک خواردن به مندالمه وه وه بو مندال لیدهنییت

## ئهوهی که له چیشخانه بیر یاییکههتهوه

مندالی بجکوله به بهکتریا وه فایرۆس که دمکرت بیهته هۆکاری بهژار اویبون به خواردن (ناسکن) ههستههرن. بویه باشه زیاتر بیر له پاکژی بکهمه کاتیک که خواردن به مندالمه وه وه بو مندال لیدهنییت.

ئهوه دیاره که پیش دهسپیکردن به خواردن لینان دهستهکانت بشوییت، بهلام راستهوخو دوای ئهوش که گوشت و مریشکی خاو دهبریت. تهختهی برین وه نامیری چیشخانه بهوردی بشو کاتیک که گوشت و مریشک دهبریت. ئهوش باشه که ئاو به سهوزه دا بکهیت، بهتایهتی سهوزهی گهلادار.

گوشتی خاو دمکرت پهکتریا ی زیانبهخش وهک ئیهنکی تییدا ببت. لهبهر ئهوه مههئله مندالمهک تامی گوشتی هارراوی خاو یان گوشتی خاو بکات. گوشتی هاردراو وه مریشک تا ناواخن سوور بکمر مه/بیرژینه.

ئهگهر تو بهتایهتی خواردنیک که ماومهتهوه ههلبگریت، به زوترین کات کهدمکرت بیخهه ناو ساردکمر مه یان سههولدانهوه. ئهگهر خواردنهکه زیاتر له دو کاژیر لهبهر دهستدا له پلهی گهرمی ژووره مهدا دابنریت، بهکتریاکان دهتوانن فریای ژوربون بکهون. خواردنی گهرمی کهم یاخود شلهتین، دمکرت راستهوخو بخریته ناو ساردکمر مه کهوه.

## خواردنی سووتاو مهخو

کاتیک که خواردن دهسووتیت، تهنی زیانبهخش دروستدهنییت که نهبو مندال نه گهوره سالان باشه. ئهوی سووتاو بهبیره وه فرییده، یاخود ههموی فرییده ئهگهر ژور سووتاو. ئهوش باشه لیبگریت تا خواردنهکه لهکاتی لیناندا وهک زهردی نالتوونی لیدیت نهوهک قاومی.

## نایا هیچ شتیک ههیه که مندال نابیت بیخوات؟

زور باوان خهمیانه که نمو خوار دنه مندال که دهیخوات تهنی زیانبهخشی تیدابیت. بام مندال ههستهوهرترین لهچاو گهور مسالاندا، مرؤف نهوه رچاودهکات کاتیک که مرؤف بۆ نمونه سنووردانان بۆ ریژهی دهرمانی قه لاجوکردن دادمنیت، که هس به میوه وه سهوزوه دمینیتوه یاخود نمو تهانهی که بۆی زیاد دمکریت. لهبهر نهوه پیویست نکات نیگهرانی نم تهانه بیت.

نزیکه ههمو نمو خوار دنانهی هس بۆ مندالیش باشه بیخون، به لام ههندیک شت هس که باشتره مندالی بچکوله لیبهدوورین:

### ماسی که دهکریت ژاری ژینگه تیدابیت

مرؤف دهوانیت زور بهی ماسی بخوات، به لام ههندیک جوری کم هس که لهوانیه ریژهی بهرزی ژاری ژینگه تیدابیت. نموانه نممانن

- شوولهماسی (سترۆمین) له دهریاچهی رۆژ هه لاتوه
- ماسیه خاتوننه (لاکس) (پرومردمکراو نا) وه (نورین) له دهریاچهی رۆژ هه لاتوه، دهریاچهی قینن وه قینن موه
- سپی به ماسی له دهریاچهی قینن موه
- ماسی (رویدین) (ماسی بهکی سوورباوه) له دریاچهی قینن موه.

نم جوره ماسیانه ریژهیهکی وا زور دایوکسین وه پی سی بی یان تیدابه که کیژگهل، ژنگهل له تهمنی مندالیوندا وه کورگهل تا تهمنی ۱۸ سال، نابیت له دو تا سی جار له سالتیکدا زیاتر بیخون.

ماسی به خاتوننه (لاکس) کیوی راوکراو، نورین وه رویدین (ماسی سوورباو)، بهدهگمان له فروشگاکانی خوار دن بۆکرین هس. نمو ماسی خاتوننهیهی (لاکسهی) دهفروشریت نزیک به ههمیشه، پرومردمکراو.

### مندالانیک که زور ماسی راوکراوی خوی دهمخون

نم ماسیانه، نمزوره، یددا، یوس وه لاکه، رنگه جیوهیان تیدابیت. مندالانی که لهم جوره ماسیانه، زیاتر له بهک جار له ههفتهیهکدا دمخون، دهکریت نمونده وهر بگرن که له داهاتوودا زیانبهخش بیت. بویه واباشه که گور انکاری لهگهل ماسی تردا پیبکریت. ههروهها ماسی تونا بهتری/بهستوی، ماسی هیللهفلوندر او شیر ماسی (سقیف دفسیک)، کوسج وه پالتاوماسی (رۆککا)، رنگه جیوهیان تیدابیت.

### خوراکی لهشساغی

بهههمهکانی خوراکی لهشساغی، بۆ نمونه، شیله/خوشاوی روهک وه گیای بونخوش، زور بهدهگمان به شیوهیهکی زانستی تاقیکراونهتهوه. نموانه لهسر مندالیش تاقینهکراونهتهوه، لهبهر نهوه ناکریت بزانیته زیانبهخشن یان نا. له خستههیار ادا، وا دهلین که کاریگهری باشی بۆ سر تهندرووستی ههبت، به لام لهوانیه راستهوخو بۆ مندالهکه لهبار نهبت که له نهشونمادایه و گهشهدهکات. لهبهر نهوه بهر ههمی خوراکی لهشساغی به مندالهکته مهده.

### قاوه، چای رهش وه خوار دنهوهی وزه بهخش

مندالی بچکوله باش نیبه قاوه یاخود ههندیکی زور له چای رهش وه کولای بدریتیت، چونکو کوفهین یان تیدابه. مندال لهچاو گهور مسالاندا ههستهوهرترین به کوفهین وه لهوانیه کار دانهوهیان به شیوهی دلتهپی وه دلتهکچوون ههبت. خوار دنهوهی وزه بهخش لهوانیه زور کوفهین ی تیدابیت وه بویه نابیت هس هیچ به مندال بدریت.

## شیری پاستورنه‌کراو

شیری پاستورنه‌کراو (گهرمکردنی شیر بۆ ۷۲ – ۷۴ پله وه ساردکردنه‌وهی خیرا بۆ ۴ پله)، ده‌کریت به‌کترییای زیانبه‌خشی تیدابیت، وه‌ک ئییه‌یک وه کامپایلۆباکته‌ر. له‌بهر ئه‌وه وایاشتره نه مندال نه گهوره‌سال له‌م شیره بخواته‌وه. ئه‌مه په‌نیری ته‌ریش که به شیری پاستورنه‌کراو درووسته‌کراوه، ده‌گریته‌وه. ئه‌م جو‌ره په‌نیرانه زور ده‌گمهن له دوکانه ئاساییه‌کان بۆ کرین هه‌ن، به‌لام له‌وانه‌یه لای په‌نیر دروسته‌کری ناوچه‌یی هه‌ن. شیری پاستورنه‌کراو نابیت له دوکانه‌کان بفرۆشریت، به‌لام له کێلگه‌ی جووتیاران ده‌ستده‌که‌وینت.

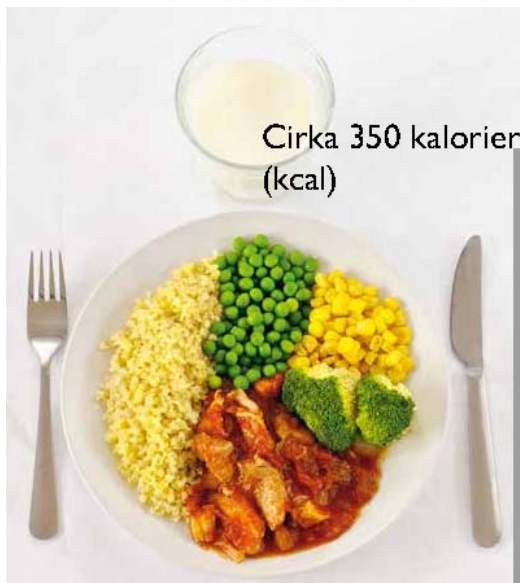
## خوئ

له‌شی مندال له نزیکه‌ی یه‌ک سالی‌دا ده‌توانیت هاوتایی خوئ ریکبخت. تو هه‌ر به‌رده‌وام له‌سه‌ر ره‌زلیکردن له خویدا به. چونکو خوئی زور به‌ره‌و به‌رز په‌ستانی خوین ده‌روات، هه‌تا لای مندالی بچکوله‌ش. ریکایه‌ک بۆ که‌مکردنه‌وهی خوئ، ئه‌وه‌یه که به‌ره‌می به‌کونی کلیل نیشانه‌کراو هه‌لبژارده بکه‌یت، بۆ نمونه ته‌نکه‌له‌ی گه‌مه‌شامی (فلینگور)، نان وه په‌نیره. ئه‌وانه خوینیان که‌متر تیدابه وه‌ک له‌و به‌ره‌مانه‌ی که به‌کونی کلیل نیشانه‌کراو. خۆت دوورخه‌ره‌وه له سووکه‌خواردن، وه‌کو چیبیس وه چیبیسی په‌نیریش، له‌بهر ئه‌وه‌ی زووره‌ی جار خوینیان زور تیدابه. خوییه‌ک هه‌لبژارده بکه که به‌یۆد به‌هیز کرابیت. یۆد بۆ ریکخستنی مینابۆلیم (گۆرینی خوارده‌معی له‌هشدا) یارمه‌تیده‌ره وه خوئی به‌یۆد به‌هیز کراو بۆ مندالان و گهوره‌سالان سه‌رچاوه‌یه‌کی گرنه‌گه. له‌سه‌ر پاکه‌ته‌که نووسراوه ئه‌گه‌ر خوییه‌که یۆدی تیدابیت.

## سۆلانین له په‌تاته‌ی سه‌وزدا

په‌تاته‌ی سه‌وز یان زیانبه‌خه‌شته‌و سۆلانین ی تیدابه، ته‌نیکه که سک ئییشه، رشانه‌وه وه سکچوون په‌یدا ده‌کات. بۆیه ده‌بیت مندالان و گهوره‌سالان خویان له‌م په‌تاتانه دووربخه‌نه‌وه.

نزیکه‌ی ۳۵۰ یه‌که‌ی گهرمی (kcal)





## شکر، نووقوول، شهربت وه ساردمهمنی

له نووقوول، شهربت وه ساردمهمنی، نهوندهی دمکریت بهدوره به. نهوانه کهم خوراکي بهسودیان، بهلام شکریان تیدایه، که مندال پیوستیان پی نییه. شکر ی زور دمکریت زیان به ددانی مندالکه بگهینیت. نهوه دمکریت هر وه ها وایکات که مندالکه تاقهتی نهینت خوار دنی ناسایی وهک پیویست بخوات، یاخود که مندالکه له داهاتودا کیشی زیاد بیت.

لهوانیه مرؤف بیر لهوه نهکاتهوه که بهشیک له خوار دن شکر ی زور تیدایه. نهوه زور جوری ماستی میوه، ماستوی بوئل، فلینگور، گوشراوهی میوه، برنج بو ناوگیر کردن وه شتی لهم بابته، دهگریتهوه. لهبری ماستی میوه، دهتوانیت بو نمونه ماستی سرووشتی یان ماستی بزراو پیشککش بکهیت وه میوه یان بهری دهونی تیکه لآو بکهیت. سهبارت به فلینگور وه موسلی، زور جور یان هیه که شکر ی زور تیدا نییه.

لهسر پاکتهکه بخوینره وه که بهر همهکه چند شکر ی تیدایه. تو دهستوانیت به کونی کلیل نیشانهکراو ههلبزار ده بکهیت. کونی کلیل دهینت تهنها بخرنته سر پاکهتی (تهنکهلهی گهنمشامی) فلینگور، ماست وه ماستی بزراو به توزیک شکر وه هیچ کهرسهی شیرینکهری تینهکرایت.



وریای داوی شکر به — لهباتی نهوه مندالکهت لهسر نهو تامانه رابهینه که لهوینهی لای چهپدا دهینیت که شیرین نین چهند شکر ی تیکراو لهناو ماستی میوه، شهربت، چووکلاتاو وه کریم دا ههن.

## ئامۆزگارىيە ھەرە گىرنگەكان

ئاوا بىكە:

ئەوھ باشە ئەگەر مندالەكە ئەمانەھى بدىرئىتت

- نووقوول، شەربەت ۋە ساردەمەنى – ھەتا دەكرىت لىيىدەدوربە ۋە رەزىلى لە خواردىنى ئىشى ھەمىر لەگەل چاۋ ۋە قاۋەدا ۋە ئاۋگىر كىردىنى شىرىن بىكە.
  - شوولەماسى (ستىرئومىن) لە دەرياچەي رۇژ ھەلاتەھ، ماسى يە خاتوونەي (لاكسى) كىۋى راۋكرا ۋە ماسى (ئورىن) لە دەرياچەي رۇژ ھەلات، قىنن ۋە قىتتىن، سىي يە ماسى (سىك) ۋە ئورىن لە قىتتىن مەھ – مندال دەبىت ئەم ماسىانە ئەۋپەرى ۲ – ۳ جار سالانە بخوات.
  - بۇ خۇراكى تەۋاۋكەر، خۇراكى لەشساعى – راۋىژكارى لەگەل بىكەي تەندرووستى مندالاندا بىكە پىش ئەۋەي بە مندالەكەي بەدەت.
  - شىرى پاستورنەكراۋ ۋە پەنيرى تەر كە شىرەكەي پاستورنەكراۋ – بە مندالى مەدە.
  - گۆشتى ھاردر اۋى خاۋ (قىمە) ۋە گۆشتى خاۋ بە مندالى مەدە، گۆشتى ھاردر اۋى ۋە مرىشك جوان تا ناۋاخنى سوور بىكەر مەھ/بىرژىنە.
  - مندال بە ژاراۋىيۋون بەخواردىن ناسكن/ھەستەمەرن. لەبەر ئەۋە زىاتر بىر لە پاكزى بىكەر مەھ، كاتىك خواردىن لەگەل يان بۇ مندال نامادە دەكەيت.
  - ئەگەر تۇ گومانى لەمەھىيە كە مندالەكەت كەرسەھىكى خۇراكى پىناكەۋىت، ئەۋە گىرنگە كە ھەر لە خۇتەۋە ئەۋ خواردىنەي لىيەدەر نەكەيت. ھەمىشە بەكەم شت راۋىژكارى لەگەل كارمەندانى بىكەي تەندرووستى مندالاندا بىكە.
- خواردىنى فرمچەشەن – ئەمە ۋادەكات كە مندالەكە بە زۇر لە تامەكان رابىت ۋە گۇرئانكارى باش لە خواردىنەكەدا دەبىت.
  - خواردىن لەكاتى رىكۋىپىكدا – بەرچايى، نانىنپەرۋ ۋە نانىنپۋارە ۋە لە نىۋانەكانىياندا ۲-۳ ئاۋگىر كىردىن باشە.
  - پەتاتە، پاستا، بىرنج، ساۋەر، كوسكوس (ۋەك بىرۋىشە)، نان، فلىنگور (كۆرن فلىكس) يان ھەرىسەي گەنم، رۇژانە.
  - ماسى، ۲-۳ جار ھەفتانە ● گۆشت، مرىشك، ھىلكە، پاقلمەنى، نىسك يان ماستى سۇيا (توفۇ) رۇژانە.
  - سەۋزە بۇ ھەمۇ ژەمەكان ۋە مېۋە يان بەر، رۇژانە.
  - شىرى كەمچەۋرى، ماستى بىر كاۋ يان ماست ● مارگارىن لە پارودا ۋە مارگارىنى شل ۋە رۇنى شل بۇ چىشلىنەن.
  - ئاۋ يان شىر ۋەك خواردىنەۋە لە ئاۋگىر كىردەكاندا.
  - بەردەۋامبە لەسەر پىدانى دىۋىپەكانى – دى، ھەمۇرۋىژىك ھەتاۋەكو مندالەكە دەبىتە دووسال. ھەندىك مندال لە دۋاى دووساللىش پىۋىستىيان بە دىۋىپەكانى – دى ھەپە.
  - خۇيى بە بۇد بەھىزكاراۋ لە خواردىندا بەكاربەھىنە، بەلام زۇر خۇيى تىمەكە. ھەتا دەكرىت لە خواردىنى ووردهى خۇي پىۋەكراۋ بەدوربە.



### **Chcesz się dowiedzieć więcej?**

Zajrzyj na stronę [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se),  
gdzie znajdziesz wiele użytecznych informacji,  
nie tylko na temat odżywiania dzieci.