

خوار دنی باش بو مندالی ساوا ژیر یهک سال



”Bra mat för spädbarn under ett år”

لئیرەدا ئەوش باشە که گۆرانکاری لە جۆرەکانی ھەریسە وە شۆربای (فیللین) کرراودا لە نیوان مارکە جۆراوجۆرەکاندا بکریت.

ھەریسە ی برنج وە شۆربای برنج

ھەریسە وە شۆربا که بە برنج کراون لەوانەبە مەرگەمووش (زەرەنخی) تێدا بێت، بۆیە نابێت که مەرۆف ھەمیشە ھەریسە وە شۆربای برنج بە منداڵ بەدات، بەلکو گۆرانکاری لە نیوان جۆرەکانی تردا وە مارکە جۆراوجۆرەکاندا پێبکات. بۆ نمونە بۆ منداڵانی که گلۆتینیان پێناکەوێت، جۆری تر ھەن که گەنمەشامیان تێدایە که دەکریت لەبری ئەو بەدریت.

گۆرانکاری لە خواردندا بکە

ھەندیک جار لەوانەبە که تەنی زیانبەخش لە خواردنەکانماندا ھەن، ھەم تەنی سرووشتی وە ھەم لە پیسبوونی ژینگەوہ.. رینگەبەکی باش بۆ کەمکردنەوہی مەترسی ھاتنەناوہی ئەو جۆرە تەنەنە بۆ ناو لەش ئەوہبە که گۆرانکاری تێدا بکریت، یاوہکو بلێن خواردنی جۆراوجۆر بخوریت. ئەمە منداڵیش وە گەورەسالیس دەگریتەوہ.

نامۆزگار بیه‌کانی ده‌زگای ده‌ولته‌تی خۆراک له‌سه‌ر خواردن بۆ مندالانی تا یه‌ک سالی، له‌سه‌ر بناغه‌ی توێژینه‌وه‌ کۆکراوه‌مه‌کاندا دامه‌زراوه‌ وه‌ له‌و بێرکردنه‌وه‌یه‌وه‌ دانراون که بۆ توی باوان وه‌ک پشتگیری بن. وا نووسراوه‌ته‌وه‌ که له‌گه‌ڵ زووربه‌دا بگونجین. هه‌موو نامۆزگار بیه‌کان بۆ هه‌موان کارناکه‌ن، به‌لکو ده‌کریت پێویستی به‌ گونجاندن به‌پێی دۆخی خه‌زانه‌که‌ هه‌بێت.



شەش مانگه‌کانی یه‌که‌م

کاته‌کانی یه‌که‌م، کاتیکێ تایه‌به‌ته‌ – گۆرینیکی ته‌واو وه‌ سه‌رنجراکیشه‌. له‌ دواییدا واهه‌ستده‌کریت که ته‌م ماوه‌یه‌ زۆر کورتبو، به‌لام که مرو‌ف لاناوجهرگه‌ی دایه‌، ده‌کریت زۆرله‌خۆکردن، له‌ناو سه‌رنجراکیشه‌یه‌که‌دا بێت. زۆر که‌سان ناماده‌کاریان نه‌کردوه‌ له‌مه‌دا که پێداویستی منداله‌که‌ چون رابهر بیاان ده‌کات وه‌ که به‌خه‌به‌ر هه‌ینانه‌وه‌ی شه‌وانه‌ چۆنه‌، کاتیک که منداله‌که‌ خواردن یان نزیکایه‌تی ده‌وێت.

بۆ ئه‌وه‌ی روژان له‌گه‌ردا بن، ئه‌وه‌ باشه‌ که وردهورده‌ نه‌زمیک بدۆزریته‌وه‌ که ناسووده‌یی به‌ منداله‌که‌ وه‌ ریکه‌ستنیکی له‌ ژبانی باواندا به‌خه‌شیت. له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که ژبان له‌ سه‌رمتادا زیاتر خواردن و خه‌و ده‌گریته‌وه‌، بۆیه‌ زووربه‌ی جارێ روژینه‌کان له‌ده‌وری ژمه‌کان دروست ده‌کریت.

شەش مانگه‌کانی یه‌که‌م، شیرێ مه‌مک یان جیگری شیرێ دایک، باشترین خواردن بۆ منداله‌که‌. به‌لام خواردن ته‌نها خۆراکی به‌سوود نییه‌، به‌لکو ئه‌و وچانیکی له‌ نزیکبوونه‌وه‌ ده‌به‌خه‌شیت که بۆ منداله‌که‌ گرنگه‌.

شیری مه‌مک

شیری مه‌مک هه‌مو ئه‌و خۆراکه‌ به‌سوودانه‌ی تێدایه‌ که مندال پێویستی پێیه‌تی بۆ ئه‌وه‌ی شەش مانگه‌کانی یه‌که‌م نه‌شوو‌نما وه‌ په‌ر سه‌ندن بکات. ته‌نها به‌ده‌ر بیه‌که‌ له‌وه‌ ئه‌تایه‌مین – دی یه‌، که منداله‌که‌ پێویستی به‌ شیوه‌ی دلۆپی – دی وه‌ریگریت.

کاتیک که مه‌مک به‌ منداله‌که‌ ده‌دریت، به‌ر هه‌مه‌هه‌ینانی شیر ده‌بزویندریت. بۆ به‌شیک، مه‌مکپێدان له‌خۆیه‌وه‌ ده‌که‌وتیه‌ گه‌ر، بۆ به‌شیکێ تر کاتی درێژتری پێده‌چیت. ئه‌وسا گرنگه‌ که مرو‌ف ئه‌و یارمه‌تییه‌ی پێویستییه‌تی وه‌ریگریت، وه‌ک بۆ نمونه‌ به‌شی مندالی تاز له‌دایکبو، پێشوازیخانه‌ی مه‌مکپێدان یان نه‌خۆشه‌وان له‌ بنکه‌ی ته‌ندرووستی مندالان. سل مه‌که‌ر مه‌وه‌ له‌ په‌ر سه‌رکردندا! ئه‌مه‌رۆ زانیان زۆره‌ سه‌بارته‌ به‌وه‌ی مرو‌ف چون ئه‌وه‌ی مه‌مکپێدانه‌که‌ بکه‌وتیه‌ گه‌ر. له‌ ماله‌په‌ری ئه‌نجوو‌مه‌نی پارێزگه‌دا www.1177.se ناسانکاری بکات بۆ نامۆزگاری به‌کرده‌ هه‌یه‌ سه‌بارته‌ به‌وه‌ی مرو‌ف چون ده‌کات کاتیک شیرێ مه‌مک ده‌دات.

دهکریټ پیدانی شیریمهک مهترسی نهخوشی کهمبکاتهوه؟

شیری مهک نهو تنانهی تیدایه که مهترسی چلککردن وهک ههوکردنی – گوئی نهخوشی سک کهمدهکاتهوه. توئیژینموکه نهوش نیشان دمدات که نهو مندالانهی شیری مهکیان پیدهدریت مهترسی قهلهوبوونیش، بهرزی پهستانی خوین وه شهکری جوړی ۲ یان به گهورمسالی کهمه. پاراستنی گهوره، نهو مندالانه وهریدهگرن که تنها شیری مهکیان پیدهدریت، بهلام توزیکیش مهکیان هس باشه. لهساله سهرهتاییهکانی مندالدا، مهترسی پسر مپیدان به خوړانمگرتن بو جلوتینین لهناو مندالانې که لهسرخو رادههینرین لهسرخو خواردنی که جلوتینینی تیدایه کهمتره، لهکاتیکدا که هیشتام مهکیان پیدهدریت. له ههمان کاتدا پیدهچیت که مهکیان مهترسی ههستهوهری کهمنهکاتهوه.

که شیری مهک ههلبگیریت

مندالیکې بچکوله بو چلککردن ناسکه. نهگهر تو به تماییت که شیر له مهک بدوشیت، نهو گرنکه که پیش ههمو شتیک دهستهکان بشوردین، بوئوهی بهکتریا وه فایروس له دهستهکانهوه بو شیرکه نهگوازرینهوه. شیرکه پیویست ناکات ساردبکریتهوه، بهلکو راستهوخو لهناو ساردکهر موکهدا، یان بهستهکهدا دادمزیټ. شیری مهک نهوپهری سی روژ له ساردکهر موکهدا ههلبگیریت. له ناو بهستهردا(فریز) لایکه شمش مانگ خویدهگریټ. پيشهکی شیری مهک لهناو ناوی گهرم یان سارد یان له ساردکهر موکهدا خاوکسوه، نهک له پلهی گهرمی ژوورهوکهدا. نهو شیریهی که له مندالکه دهمنیتتهوه پاش نهوهی لئیکخوارد، فری بده.

نایا نهوهی دایکهکه دهیخوات، کاریگری لهسهر شیری مهک ههیه؟

نهوهی دایکهکه دهیخوات وه دهیخواتهوه کاریگری لهسهر شیری مهک ههیه. تو لهسهر نهوه دمتوانیت زیاتر بخونیتتهوه له نامیلکهی، ناموژگاری بو تو که مهک به مندال دهویت، نهوه له بنکهی تهنرووستی مندالان مدریت. ناموژگارییهکان لئیرشدا همن www.livsmedelsverket.se.

جیگری شیری دایک

نهگهر شیری مهک به مندالکه نادریت، جیگری (لهبری) شیری دایک ههیه، که نهو وزه خوړاکه بهسودهی مندالکه پیویستی پیهتی دههخشیت. نهو جیگری که بو کرین ههیه وا درووستکراوه که همتا بکریټ له ناوهروکی شیری مهک بجیت، که له تنگلی (مادهی) خوړاکې بهسود پیکهاتوه.

لئیردا جوړی لهیهکجیاواز له جیگری ههمن – تو دمتوانیت له بنکهی تهنرووستی مندالان ناموژگاری سهارهت بهوهی که کام شیر جیگری بو مندالکهت لهبارتره وهر بگریټ. له ههمان کاتیشدا تو نابیت ههگریز لهخوتهوه جیگری شیری دایک له شیری ناسایی یان شتی لهوبابهته بگریتهوه، چوونکو ناکریټ که بوخوت نهاندازهکانی خوړاکه به سووکهکان پیکهینیت. نهاندازهی ههله دهکریټ زیان به گورچیلهکانی مندالکه بگهینیت یان کاریکی وا بکات که مندالکه وهک پیویست نهشونما نهکات.

پیکهوه بهکار هیئانی مهمکپندان وه جیگرهوهی شیریی دایک

مروّف دهکرنیت ههندیک جار بیهونیت مهمکپندان وه جیگرهوهی شیریی دایک پیکهوه بهکار بهینیت. بو زور بهیان بهباشی دهروات، بهلام بو بهشیکیان دهگاته نهوهی که مهمکپندان زووتر وهک لهوهی پلانریژکراوه رابوهستیت. نهوه دهکرنیت بههوکاری نهوهیبت که بهر همهینانی شیریی مهمک بهتهواوی نابز وینرنیت یان که مندالهکه وای پیناشتره مهمکشوشه بمژیت، چونکو خوار دنهکه لهوهوه زووتر دیتدهرئ. لهبر نهوه وایاشه که جیگرهکه له دولکهدا لهباتی مهمکشوشه بدریت.

نهگهر دهکرنیت نهوش باشه که چاومروانی بکرنیت ههتاوهکو بهر همهینانی شیر به باشی دهستپندمکات وه جیگره دهیبت، پیش نهوهی مروّف دست به بیدانی جیگرهوه بکات. له لایهکی تریشهوه دایکانیک همن که دهکرنیت له سهرهتادا پیوستیان بهوه بیت که جیگری شیریی دایک پینشککش بکن. له بنکهی تهنرووستی مندالان دهنوانیت ناموژگاری بهکرده سهبارت بهوهی چون بکهیت نهگهر مهمکپندان وه جیگرهوهی شیریی دایک پیکهوه بهکار بهینیت.

دلّوپهکانی – دی

مندالی بچکوله قینامین – دی له ریگهی خوار دنهوه به نهاندازهی تهواو وهر ناگرن. زورکه می قینامین – دی وادهکات که پهیکری نیسکی مندالهکه بهوشیوه گهشه نهکات که دهیبت بیکات. بویه همو مندالیک پیوستی به دلّوپهکانی- دی، همورژنیک، له دوو سالی پهکهدا هیه. نهوه گرنکه که مندالهکه دلّوپهکانی بهریکوپیکی بدریتیت. ههندیک مندال، بو نمونه مندالانی که پیستیان رهشه، دلّوپهکانی – دی یان له دوو سال ماوهدریژتر پیوسته.

که جیگرهوهی شیریی دایک تیکهلاو بکهیت

لهبر نهوهی مندال به چککردن ناسکن، نهوا گرنکه که له پاکژیدا وردیبت، کاتیک که شیر ه جیگرهوهکه ناماده دهکیت. لهبر نهوه همیشه پیش نهوهی دهستپیکهیت دهستهکانت بشو. نهوش گرنکه که مهمکشوشهوهی وه مهمهیی خاوین بهکار بهینیت وه که نهوانه جوان بشوردین، بهلام میکروبوکوژی (زکردن) پیوست نییه.

جیگرهوهی شیرمهکه لهگهل ناوی گهرمی بهلو عهکه تیکهل مهکه، چونکو نهوه لهوانیه ههندیک جار مسی بوریبهکانی تیدابیت. لهبری نهوه ناوی سارد بهکار بهینه وه لیگهری خوروی بیت ههتا ناومهکه سارد دهیبت. پاشان ناومهکه گهرمهکه وه بهپی رینماییهکانی سهر پاکهتهکه جیگرهوهکهی تیکهلاو بکه. لهسهر پاکهتهکه نووسراویشه تیکهلهکه بو ماوهی چند خویدهگریت. نهوهی زیادبو فریبی بده، پاش نهوهی که مندالهکه لیخوار د.

لهمالپیری نهجوومنی پاریزگه www.1177.se ناموژگاری بهکرده سهبارت به چوینتی بیدانی جیگرهوه هیه

نهوهی بیریناوی خوی هیه وای باشه نایابی ناومهکه شبیکاتهوه پیش نهوهی به مندال بدریت. بهریوه بهرایتی ژینگهی سهر به شارهوانی، لهو جیهی که لیدهژیت دهنوانیت ناموژگاری سهبارت بهوهی تو چون بکهیت دهاد. تو بهتایهبت وریای نهگهری بوونی بهکتریا له ناومهکهدا، مهرگهوش، منگهنیز، نیترات یان فلورایدی تیدابیت به، لهبر نهوهی مندالی بچکوله لهچاو گهورهسالدا بهم تهانه هستهوهرتن.

لهسهر ناوی خوار دنهوه وه بیریی خومالی لیرهدا www.livsmedelsverket.se زیاتر بخوینوه

نایا مندالەکه پپووستی به چەندە بیخوات؟

لەبەر ئەوەی مندال جیاوازان، ناکرێت بگوترێت که مندالێکی کۆرپە چەند شیرێ مەمک یان جیگرەوهی شیرێ دایکی پپووستە. باشتەرین باو ئەوێه که لێیگەرێت نیشتیهای مندالەکه جلهوگیری زوو بەزوی وێه چەندێتی ئەوێ دەبێت بکات.

هەتا مندالەکه مەمکێدانی زوو بەزوتر بێت ئەوێندە زیاتر شیر بەر هەمەهێنرێت. هەندیک جار ان مندالەکه دەبێت مەمکی زوو بەزوو پپووست، ئەمە لەوانێه هێ ئەو بێت که بەر هەمەپێنای شیر لەگەڵ پپووستی مندالەکه دا نەگونجێندر او ه ئەو دەکرێت هێ ئەوێش بێت که مندالەکه زیاتر پپووستی نزیکیوون وە دلدانەو مکر دنی هەبێت ئەوێه خوار دن.

ئەگەر تۆ دەتوێت جیگری شیرێ دایک به مندالەکهت بەبیت، لەسەر پاکتەکه نووسراو ه که چەند پپووست دەکرێت. بەلام ئەگەر بێش مندالەکه جیگرەوهی شیرێ دایکی پپووست، ئەو ه گرنگ ه که له مندالەکه بگەرێت خۆی جلهوێ چەندێتی ئەوێ دەبێت بکات. جار هێه که مندالەکه تاقەتی نیه هەمو گیر او ه و ه که بخوات و ه تۆ باش نیه که ئەو سا هەول بەبیت و ا له مندالەکه بکەیت زیاتر بخوات.

له بنکەهێ تەندرووستی مندالان دەتوانیت تەماشای هێلی دیاگرامی درێژی – و ه کێشی مندالەکه بکەیت. ئەو ه و هک نامێرێکه بۆ یەکلایکەر دئەو ه سەبارەت بەو هێ که نایا مندالەکه و هک پپووستە نەشوونما دەکات. ئەگەر مندالەکه دوا ی هێلی دیاگرامی درێژی – و ه کێشی خۆی بکەوێت، پپووست ناکات نیهگەر انی ئەو ه بێت که مندالەکه خوار دن کەم دەخوات.

تاکردنی زور بچووک

بەشێک له مندالان زوو خولبای خوار دن دەبن. تۆ دەتوانیت زوو ترین له تەمەنی چوار مانگیهوه لیه لیهگەر بێت مندالەکهت چێژی نمونەهێ بچووک له خوار دنی ئاسایی بکات، تا ئەوێندە که چەندێتیکی کەم بێت و ه رکابەری لەگەڵ مەمکێداندا نەکات. هەر چەندە تۆ نمونەهێ بچووک بۆ تاکردن پپووست دەکەیت، کهچی ئەو ه گرنگ ه که بەتەواوی لەسەر مەمکێدان یان پپووستی جیگرەوهی شیرێ دایک هەر و هک ئاسایی بەر دەوامبیت، هەتا و هکو مندالەکه دەبێتە شەش مانگ.



ئەگەر مندالەکهت حەز به زانین دەکات سەبارەت بهو خوار دنی تۆ دەبێت، تۆ دەتوانیت – زوو ترین له چوار مانگیهوه – لیهگەر بێت جارێک له جار ان زور کەم له خوار دنیه که تام بکات.

ئەگەر تۆ نمونەى تامکردنى بچووک بە مندالەكەت دەهیت، ئەوا گرنەگە كە ھەر لەسەر مەمكپەندانى تەواو یان پەندانى جیگری شیرى دایك وەك بارى ئاسایى بەردەوامییت، ھاتا مندالەكە دەهیتە شەش مانگ.

نمونەى تامکردنى بچووک دەكریت دەرفەت بە مندالەكە بدات كە لەسەر خۆ تام وە پێكھاتەى تازە بەتاقیبكاتەو. تۆ دەتوانیت بۆ نمونە تۆزىك لە خواردەكەى خۆت بە مندالەكەت بدەیت، بەقەد بەھارات پێوهرىك (۱ مللى لیتر یان پینج یەكى كەوچكەچایەك)، بە كەوچك یان بە پەنجە بخەیتە سەر زمانى. كەواو ئەوە باس نىیە كە بەركۆش یان قاپ بىننیتە پىشەو، بەلكو لىگەرى نمونەى تامکردن ھەر نمونەى تامکردن بىت. مەترسىيەكى وانىە ئەگەر خواردەكە تۆزىك خویى تىدائىت، چوونكو باسەكە لەسەر چەندىتەكى كەمە، بەلام لەگەل ئەمەدا دەهیت خواردەكە پێكھاتەىكى نەرمى ھەبىت، بۆئەوەى مندالەكە لە گەروى نەگىریت.

ئەگەر مندالەكە ئارەزوى لىنەهیت، تۆ پىويست ناكات نمونەى تامکردنى بدەیت. شیرى مەمك یان جىگری شیرى دایك، ھەمو ئەو خۆراكە بە سوودانەى مندال پىويستەى، لە ماوہى شەش مانگى يەكەمدا دەبەخشىت، بەدەر لە قىتامىن – دى. لەبەر ئەو ئەوش دەكریت كە چاوەروان بىت ھەتا مندالەكە شەش مانگ دەهیت.

خواردن كە گلۆتینى تىدایە

ئەگەر مندالەكە ئەندازەى كەم لە گلۆتین (پرۆتینىكە لە بەر ھەمى دەغلوواندا ھەبە) ھاوكات لەگەل مەمكپەندا بدرىت، مەترسى توشبوونى مندالەكە بە بەرگەنەگرتنى گلۆتین كەمدەهیتەو. دوامەوداى شەش مانگى وە زووترىنى چوار مانگى، واباشە تۆ دەست بەپەندانى مندالەكەت بۆ تۆزىك خواردن كە گلۆتینى تىدایە بكەیت. گلۆتین لەم خۆراكاندا ھەبە كە گەنم، گەنمەشامى وە ھەوینجى تىدایە. بەلام تەنھا تۆزىك گلۆتین لە (دانەوئەلەكە وەك جۆ وایە، ھاقرە) ھەبە.

تۆ دەتوانیت بۆ نمونە، لىگەرىت كە مندالەكە تۆزقائىك نانى سپى یان پىسكىتى پارووكردن یان كەوچكىكى بچووك لە ھەرىسە یان گىراوہى شیر، چەند جارىك لە ھەفتەكەدا تام بكات. ئەگەر تۆ شۆرباى خەستى شیروگەنمى (قېللىن) بە مەمكەشووشە دەهیت، بە ئاسانى دەهیتە ئەندازەىكى زۆر لە گلۆتین. پاش شەش مانگ دەتوانیت لەسەر خۆ ئەندازەكەى زیاد بكەیت.

ئەوش گرنەگە كە لەسەر خۆ بە گلۆتین دەستىبەكەیت ئەگەر مندالەكەت جىگرموہى شیرى دایك ى دەدرىت. بە ئەندازەى كەم كەم لە خواردن كە گلۆتینى تىدایە دەستىبەكە وە ئەندازەكەى زۆر لەسەر خۆ زیاد بكە. ئەو دەكریت مەترسى بەرگەنەگرتنى گلۆتین كەمبكاتەو، ھەر چەندىش دەستىبەكردنى لەسەر خۆ ھاوكات لەگەل مەمكپەندان مەترسىكە زیاتر كەمدەكاتەو.

بهشی بۆبړ او هی تامکردن - له نزیکهی شهش مانگیهوه

له نزیکهی شهش مانگیهوه، کاتی ئهوهیه که مندالکه لهسهر خواردنی ناسایی رابهینریت. فیربوونی خواردنی ناسایی، پرۆسهیکه پلهپلهیه. لهسهر متادا باسهکه ئهوهیه که مندالکه خو به پیکهاتهی تازهوه، فرتامی یهوه، خواردن به کهوچک وه فیربوونی جوولانهوهکانی جوین بگریت. بهردهوام لهسهر مهمکیندان وه جیگرهوهی شیریه دایک، هسرهک ناسایی لهم ماوهیدا برۆ. لهبهر ئهوهی که شیریه مهمک وه جیگرهوهکهی ئهوهنده خوراکیه بهسوودی تیدایه، پیویست ناکات که تو نیگهرانی ئهوه بیت که مندالکه لهسهر خو بهر موپیش دهچیت.

نایا مروّف دهنوانیت چی پیشکش بکات؟

لیره دا هیچ "پهیرهونگیلنیک" نیین. گرنگترین ئهوهیه که خواردنهکه پیکهاتهیکه نهرمی ههینیت، نهکم مندالکه له گهری گیربیت. تو دهنوانیت بۆ نمونه، پارچهیک پهتانهی کولوبان برنج به چهتانیک بقلیقینیتهوه (بهاریت) وه شیریه مهمک یان جیگرهوهی تیکهیت، تا بیته فلیقوویهکی شل. بههمان شیوه دهنوانیت میوهی بنهرد وه سهوزه سازبکیت. مروّف دهنوانیت لیگهریت که مندالکه بۆخوی پارچهی بچووک، پارچهی بچووکیه نهرم ههلبگریت. پیشتر ناموژگاری بهوکهرا که ههمان خوراک چهند روژیک بهتاقیبکریتهوه پیش ئهوهی مروّف یهکیکی تر پیشکش بکات، بهلام مروّف دهنوانیت هسرهک ئهوه باش، جوری جیاواز له خوراک بهکاربهینیت.

تو دهنوانیت بههمان شیوه مریشکی کولوبی هاردراو به میکسر، ماسی، قیمه، نیسک، پاقلهمندی وه ماستی سؤیا پیشکش بکیت، زور ناسنی تیدایه که مندالکه پیویستی بیتهی. پیشتر مروّف پیوایو که دهکریت پیشگیری له ههستههری بکریت نهگهر مروّف له پیدانی، ماسی، هیلکه، شیر وه گويز تا ئهوهی مندالکه دهینته یهک سأل جاومروانی بکات، بهلام تويزینهوهی تازه وانیشان دمدات که وانیه، لهبهر ئهوهی که ماسی وه هیلکه به زور تمنی بهسوود کومهک دهکن، بویه باشه که مندالکه لهم بابته خواردنهی زوو بدرینیت. زیاتر لهسهر شیر له لاپهره ۱۴ دا وه لهسهر جوړهکانی گويز له لاپهره ۱۷ دا بخوینهوه.

فلیقاری موز، سئو وه هسرمی، بهوشیویه بهدهستت دهکریت که به کهوچک لهسهر خو میوهکه بکریت.

بیرت بیت که مندالکه پیویستی بهوهیه که لهسهر خو رابهینریت، هتا لهکاتی شوربای خهستی شیروگنم (فیلین) وه هسریسه پیدانیشدا. ههفتهکانی یهکهم چهند دانیهک کهوچکی چا له شوربای خهستی شیروگنم یان هسریسه مامانومندییه، پاشان له دواییدا زیادی که.

بهردهوامبه لهسهر پیدانی نهنذارهی کهم لهخواردن که گلوتینی تیدایه، وهک نان، پسکیتی پاروکردن، پاستا یان ساومر. ههندیکیش جوری هسریسهی مندال وه شوربای خهستی شیروگنم، گلوتینی تیدایه - سهر پاکهتهکه بخوینهوه. گلوتین له گنمدا، گهنمشامیدا وه هسریسه، بهلام تنها توژیک گلوتین له (دانهویلهیهک وهک جو وایه) هیه.

مندالی بچکوله به بهکتریا وه فایروس، که دهنه هوکاری نهخوشی سک ههستههرن. لهبهر ئهوه زورتر گرنکه که بیر له پاکژی بکریتهوه کاتیک خواردن بۆ مندالکه ناماده دهکیت.

زیاتر لهسهر نهمه له وشنامهی راجینتهی خواردندا بخوینهوه.

تویژینهوهی تهواو نییه لهسهه نهوهی که بگووتریت که چهند خیرا مندال دهبیت یان رابهینریت لهسهه خواردن. لهبری نهوه، نهو نیوانی تهمهانهی لیرهدا باسدکرین، لهسهه بناغهی شارهزایی نهزمونکراو دارپژراون. لهبهه نهوهی هممو مندالان لیکجیاوازن، نهوا تو پیویست ناکات نهو نیوانانه وا کووتوومت تهماشا بکهیت. هه ربویه پیویستناکات که تو نیگهه ان بیت نهگهه مندالهکهت لهسهه خووتر یان خیراتر بهه موپیش پروات.

مههست له خواردن ههه خوراکی بهه سوود نییه بهلکو لیهونزیکبوون وه بهم زوانهش، کاتیک مندالهکه توژیک گهورتر دهبیت، سهبارت بهه پیکهه موونه لهدهوری خوانهکه.

ههندیک جار بهه شیوهی لهیهکجیا نالوزی له سهه خواردن دینههراوه. له بنکهی تهنرووستی مندالان دهکریت زور پشتگیری لهسهه پرسیارگهلی لهوبابهته وهه بگریت.

چۆن مروّف بهشى بۆدانر او لهتامکردن پيشكهشبات؟

ئەگەر تۆ دەستت بەپێدانی نموونەى تامکردنى بچووک لە بەشى نموونەى تامکردنى زۆر بچووکدا کردو، دەتوانیت لەسەر خۆ ئەندازەى زیادبکەیت. هەفتەکانى بەکەم چەند کەوچکى چا بەسن. ئەگەر لە پيشتر موه دەستت بە نموونەى تامکردن نەکردو، واباشه کاتىک دەستپېيکەيت که مندالەکه شەش مانگە. بە ئەندازەى کەم دەستپېيکە، بۆئەوى مندالەکه ووردەوردە رابيت. رۆژەکانى يەكەمین کەوچکەچاپەک بەسە، پاشان دەکریت ئەندازەکە لەسەر خۆ زیادبکريت.

کۆنترۆلى ئەوه بکە که خواردەنەکه زۆر گەرم نەبیت وە بە کەوچکى بچکۆله خواردن بە مندالەکه بە، ياخود لىگەرى با مندالەکه بۆخۆى پارچەى بچووک، بچووکى نەرم هەلبگریت. زووربەى مندالان بەلایانەوه سەختە که خواردەنەکه بەجوانى بخەنە ناو دەمیانەوه وە قووتى بەدن. ئەوهى که خواردەنەکه دیتە دەرموه، زووربەى جار ان هی ئەوه نېيه که مندالەکه حەز لە خواردەنەکه ناکات، بەلکو لەبەر ئەوهى نازانیت چۆن بکات وە خۆى بە پیکهاتهکەوه نەگرتو. خواردى ناساييش وەک شیرى مەمک يان جیگر موهى شیرى مەمک شیرين نېيه وە ئەو تامەتازانە ماوئیهکى پیدەچیت تا پێيان رادیت.

بەشیک لە مندالان خیرا پەسەندى دەکەن، کەچی بەشیکى تر لى به گومانن وە پێويستيان بە چەندجارەى تاقیکردنەوى خواردى تازە هەيه. تۆ دەتوانیت لەم کۆسپەدا، یار مەتى مندالەکه بەوه بەدەیت که بۆخۆت تامى بکەیت وە نیشانى مندالەکهى بەدەیت کەتو حەزت لىيه. بەلام ئەگەر مندالەکه نەويستنى دژى خواردەنەکه نیشاندا، باشتر وایه که چەند رۆژیک چاوەروانى بکەیت وە پاشان لەتاز موه بەتاقیبکەیتو.



ئەوه روودەدات که مندالەگەلى که مەمکيان پیدەدریت، مەمکيان ناویت کاتىک که شیرى خەست بە مەمکەشووشە دەخۆن، چوونکو خواردەنەکه خیراتر لە مەمکەشووشەکەوه دیتە دەرى. لەبەر ئەوه واباشترە که لەباتى ئەوه هەریسەى بدریتیت ياخود شیرى خەستى گیراوهى لە دۆلکەدا بدریتیت. بېر لەموش بکەر موه که هەریسە وە شیرى خەست گۆتینى تیدایه. لەبەر ئەوه لەسەر مەتادا ئەندازەى کەمى بەدرى.

چ کاتیک باشرینه که بهشی بۆدانراو له تامکردن بدریت؟

ئەو ههچ رۆلێکی گهورهی نییه که چ کاتیک بهشی بۆدانراو لهتامکردن به مندالهکه دهدهیت. ههندیک پینانوايه که سادهترین کات له نانی نیوهرۆدایه، ههندیکی تر نانی ئیواره، کهچی ههندیکی تر له نیواندا به لایانهوه باشر دهگونجیت. لههموی گرنگتر ئەوییه که ئەوبهشهی بۆ تامکردنه کاتیک بدریت که مندالهکه زۆر برسی نییه، زۆر تیر نییه یان زۆر ماندو نییه. مرۆف بۆی ههیه بهتاقی بکاتهوه وه بگاته ئەوی که چی باشرین کار دهکات.

مندالهکه پێویستی بهئهنزهی چهند له خواردن ههیه؟

ئەو ناکریت تهواو بگوتریت که مندالی بچکۆله پێویستی به ئهنزهی چهند له خواردن ههیه. بهشیک مندال ههمیشه زیاتریان دهوێت، کهچی ههندیکیش هه به ئاستهم تامی دهکهن. بۆ باوانیک دهکریت ههردووکیان مایه‌ی وه‌رسیوون بن(دیقکردن بن). لهزوربهی دۆخهکاندا مندالهکه خۆی وا دهکات که خواردنی تهواو بخوات، ئه‌ویش له‌ریگه‌ی ئاماژ کردنی به‌وه‌ی برسییه. ههندی جارن ئاسانتره‌ و له مندالهکه بکریت که خواردن بخوات، ئه‌گه‌ر مرۆف پیکه‌وه له‌گه‌ل منداله‌که‌دا نانبخوات. ئه‌گه‌ر منداله‌که‌ خواردن کهم بخوات به‌لام شیري مه‌مک یان جیگره‌وه‌ی شیري مه‌مک بخوات، ئەوا ئەو خۆراکه به‌سووده زۆر بردهکات. ئه‌گه‌ر منداله‌که‌ وه‌ک پێویست نه‌شونما وه‌ په‌ر سه‌ندن بکات، پێویست ناکات تۆ نیه‌گه‌ران بیت.

ئه‌گه‌ر مرۆف مندالیکی هه‌یه‌ که ده‌یه‌وێت زۆر بخوات، ده‌کریت زه‌مه‌تیه‌ت مرۆف بزانیته‌ که‌ی رایبه‌سه‌تیه‌ت. ئه‌گه‌ر منداله‌که‌ هه‌ستام برسییه‌تی، ده‌کریت وا باشریه‌ت که به شیري مه‌مک یان جیگره‌وه‌که‌ی پر بکرینه‌وه‌، وه‌ک له‌وه‌ی که ئهنزهی خواردن زۆر خه‌یرا زیاده‌کریت. هه‌مان شه‌ت شیري خه‌ست وه‌ هه‌ریسه‌ ده‌گرینه‌وه‌ – ئهنزهی له‌سه‌ر خۆ زیاده‌که‌.

خوار دنی یه کهم – هندیک راچیتھی خوار دنی بنچینهیی ئاسان

پالوتتهکراو به پهناته، میوهی بننهد یان سهوزوه

زور بهی میوهی بننهد وه سهوز هوات دمکرت به باشی فلیقاو (هاراوهی) لیدر وستبکرت. بؤ نمونه یهک لهمانه وهر بگره:

۱ پهناته، ۱ گوئزهری بچووک، ۱ پارچه گوئزهری سپی (پالستر ناککا)، دهنکه گهنه شامی، بهز الیا، چند گوله برؤکولی یهک یان گوله کلهرم (قهر نابیت)

ناوا بکه:

پهناته که وه میوهی بننهد دکائن تویکل بکه وه قاشی بکه، سهوز مکان بیره یان بؤ پارچهی بچووک بهش بکه.

پارچهکان بخره ناو مهنجه لیکه وه ناوی بکه بهسردا، تا نهونده که پارچهکان داپوشیت. بیانکوولینه تا نهرم دهن. تو دهنانی له فرنی مایکروش بیانکوولینی.

به چنئال بیفلیقینه یان بهناو سیر گوشهر یکدا یان سورگی یهکدا بیبه. نهگهر نهاندازهی که گهر متر دهکیت، شتیکی کردنی یه که میکسهری دهستی یان مهکینهی خوار دن نامادهکهر بهکار بهنیت.

شلهی نیسکی روهکی

۱ دهسیلیتر نیسک یان ۳ دهسیلیتر کوولاو

۲ کهوچکی چیشت رونی گوولهمرده

۱ پیازی زهره

۱ بیبه

قاشی سیر

۴۰۰ گرام ته ماتهی جنراو له گهل جاتره

ناوا بکه:

نیسکی وشک بهپی رینوئینیبهکانی سهر پاکه ته که بکوولینه، بهلام بهی خوی، یان هی کوولاو بهکار بهنیه. پیاز، بیبه وه سیر بجه وه لیکهری له رونه کدا لهناو مهنجه لیکدا یان وک (تاوهی که قوله) به گهر می مامناوند نهرم بییت. ته ماته جنراو که وه نیسکه کوولاو مکهی تیکه. لیکهری با پیکه وه بکوولین وه جاتره هی تیکه.

چهندانه یهک کفتو که می ماسی، یه کدو کهوچکی چیشت خه پلهی جگهر (پاستی) یان قاشیک حلوای خوین (پودین)، خوار دننیکن که تنها پیویستیان بهگهر مکر دنه وه له مایکرودا ههیه.

خوار دنه که به بهشی مامناو د له گهور مییدا بخه بهستر موه، بو نمونه لاناو قالی کتوسه هوآدا.

گوشت یان مریشک

نم سینه بهشی ۱۵ - ۲۰ بهشی بو براوه دهکات

(۱ بهشی بو براوه ۲ کهو چکی چیشه)

۴۰۰ گرام قیمة یان مریشک

۴ - ۵ دهسیلیتر ناو

شویت، کسروز یان گزووگیای بوخوشی تر

ناوا بکه:

مریشکه که پارچه پارچه بکه وه بیکو و آینه هتا ناواخنی دهکولیت، یاو کو بلین تا گزسته که تا ناو موه سپی دهیت.

به میکسری دهستی، مهکینه خوار دن ناماده کردن جوان وردی بکه یاخود به رنده بیرنه.

قیمة که به چمتال لهکاتی کوو لانییدا ورد دهکرت.

ناوی کو لاندنی تیکه تا نهونده رادهی خهستی مامناو مند بیت وه به هارات، بو نمونه کس موزی تیکه.

ماسی

۱ پارچهی تنک ماسیه خاتوونه (لاکس) (نزیکهی ۱۰۰ - ۱۵۰ گرام)

۱ کهو چکیچا مارگارینی شل یان رونی شل، باشه رونی گوولمز مرده بیت

شویت یان گزووگیای بوخوشی تر، نهگسرا لیموی گوشراو

ناوا بکه:

ماسی به خاتوونه که بو پارچهی بچوک بهش بکه وه بیخسه سه سه دور بیهک. به سه قاپیکی دانه خراو له مایکروآدا له سه سه هیزی بهرز نزیکهی ۲ - ۳ خوولمک لینی. بیکه به پارچهی بچوک موه یان ببیلیشین موه وه چهو بیهکهی تیکه وه گزووگیای بوخوش / یان لیموی گوشراو به سه پیدای بکه.

باشه که خوار دنه که به میوه، که به کهو چکیک دهکرتینریت، یان بهری دهونی قلیقاو کوتایی پیبهریت.

نمهی که بیرلینیکریت موه کاتیک تو خوار دن لیدنهیت مندالی ژیر یک سال بهتایهت به بهکتریا وه فایروس ههسته مرن، که دهکرت بیت بیهته هوکاری نهخوشی ناوسک. بویه زیاتر گرنه که بیر له پاکژی بکه موه، کاتیک خوار دن بو مندالی بچکوله لیدنهیت:

- دهسته کانت پش دستپکردن به چیشلینان بشو.
- دهسته کانت راسته خو پاش مامله کردن به گوشتی خاوه وه وه مریشکه موه بشو.
- بهوردی تهخته لیکه برین وه نامیره کانی چیشخانه پاش نموهی که گوشتی خاوه وه مریشکت بری، بشو.
- قیمة وه مریشک و لینی تا ناو موهی نهکولیت یان نه برت.
- نم خوار دنه که هله گریت، به زوترین کات بیخه ناو سار دکس موه یان بهستر موه. نهگس خوار دنه که له پلهی گس می ژوور مودا له دوو کاژیر پتر دابنریت، دهکرت بهکتریاکان گشه بکن. نه اندازهی کم له خوار دنی گس یان شله تین دهکرت راسته خو لاناو سار دکس موه که دابنریت.

له نزيكهي ههشت مانگيهوه

كاتيک مندالکهکه ژمى بوبر او هى تامکردنى گهور متری دهوئیت، مروّف وردهورده ئنداز مکان بهر مو ژم زیاد دهکات. شیری مهمک یان جیگرهوهی شیری دایک، هیشتام زور لهو خوار دنه بهسوودهی تیدایه که مندالکهکه پیوستییهتی. لهبهر ئهوه هیچ پهلهکردنیک بو گواستنهوه بو خوار دنی ناسایی له ههمو ژمهکاندا نییه. لیگهری که نار هزوی مندالکهکه بو خوار دن جلهوی نهزمگرتنهکه بگریت. بهم زوانه، کاتیک مندالکهکه دهئیت به دوانزه مانگه، پیوستی به دوو ژمى سرهکی له روژیکدا وه چند ناوگیر کردنیک(سووکهژم) له نیوانیاندا ههیه.

لهم تهمهندها خوار دنهکه تهنها پیوستی بهوهیه بهگهور میی بجنریت، به چهقویهک یان به رهنده بر ندریت یان به مهکینهی خوار دن نامادهکار بگریت. مروّف دهشتوانیت که پارچهی گهور متری به مندالکهکه بدات، که مندالکهکه بوخوی به دهستییهوه بیگریت.

بهر چایی، ناوگیر کردن وه خوار دنی ئیواره

شیری مهمک، جیگرهوهی شیری دایک، ههریسه، شیری خهست، باشتره له دۆلکهدا بییت، یان پارو، ئهمانه بهر چایی، ناوگیر کردن وه نانی ئیواره ی چاکن. باشتریشه لهگهّل توزیک میوهدا، بهری دهن یان سهوزوات پیشکش بگرین.

ههریسه وه شیری خهست

بو مندالی ژیر یهک سال، ئهوه باشه که توزی ههریسهی بههیز کراوی بدریتیت، چونکو ئهو قیتامین وه کانزای پتر لهچاو ههریسهی لهمالهوه لیزاو دهبهخشیت. لهئینو ئهوانهی که پنی بههیز کراوه، ناسنه، که مندالی بچکوله به زهمهت تهوای لیور نهگرن. لهههمان کاتیشدا ئهوه باشه که مندالکهکه ههریسهی لهمالهوه لیزاو بخوات، بوئوهی لهگهّل تامهکهدا رابیت. بهههمو ژمهکانی شیری خهست وه ههریسه نابیت له روژیکدا له سی جار پتر بییت. مندالکهکه پیوستی به راهاتنه لهسهر خوار دنی تر وه راهینان لهسهر جویی پیکهاتهی گهور متری بکات.



مندال زورشته به چاولیکردن فیردمن. باشتره تو خوت تامی ههمو خوار دنی بکهمیت وه نیشانی بده کاتیک که لهگهّل مندالکهکه پیکهوه خوار دن دمخون که تو حمزت لئیه وه خوشه.

گهنمی بهکهپهک وه ریشالی خوراک

گهنمی بهکهپهک وه ریشالی بهسوود، بۆ مندالی بچکولهش باشه، بهلام همدنیک مندال لهوانهیه پنی شورین، نهگهر زور بیت. بۆ مندالی تر دهکریت به پیچهوانهوه بیت، نهوان سکیان پنی گیر دهیت. جا نایا مندالهکته دهنوانیت چهند ریشالی بهسوود بخوات، بهی نهوهی کاریگهری لهسهه گهدهی ههیت، له مندالیکهوه بۆ نهوی تر لهگوراندایه – بهتاقیبکهوه. رینگهیهکی باش بۆ نهوهی مامناوند ریشال وهرگیریت، نهویه که گورانکاری له نیوان بهر ههمهکانی دانهویلهی بهکهپهکوه وه جوری تر که ریشالی کهمه بکریت.

بهر ههمهکانی شیر

چاوهرئ بکه له پیدانی شیر وهک خواردنهوه وه بهشی زور له ماستی بزراکاو(فیل) یان ماست ههتا مندالهکته دهیتته یهک سال. شیر، خوی له خویدا زور فیتامینی گرنگ وه کانزای تیدایه، بهلام ناسنی کهمه. نهگهر مندالهکته شیری زور یان شیرممانی بدریتت، مهنرسی نهوه ههیه که مندالهکته له خواردنهکانی تر، که به ناسن دهولهمندترن، تهواو نهخوات. له رینگهیه شیری مهنک وه جیگرموهی شیری دایک یان نهوهی پییدهگوتریت خوراک بهسوودی لیزبادکراو، مندالهکته ههر شیری تهواو دهخوات، که باشتر بۆ مندالهکته لهباره.

ناسن تهغیک خوراک گرنگه، که مندالی بچکوله زحمتهت به نهذازهی تهواو وهریدهگرن. نهگهر مندالهکته توری ههریسهی به ناسن بههیزکراو یان شیری خهست نهخون، نهوا پتر گرنگه که خوراک تری به ناسن بههیزکراویان بدریتت، وهک گوشت، خهپلهی خوین یان خوراک بهخوین دروستکراوی تر، پاقلهمنی، نوک، نیسک وه ماستی سویا، نهمانه سهراوهی رومکین بۆ ناسن.

نانی نیوهرو وه نیواره

لینگهری پهتاته، پاستا، برنج، نان، ساوهر یان شنی لهوابهته، بیهته بنکهی ژمهکه لهگهل سهوزموات وه میوهی بننهردا. گوشت، ماسی، مریشک، هیلکه پاقلهمنی، نیسک یان ماستی سویا، ژمهکه تهواو دهکن. نهوهباشه نهگهر به پارچهیهکی بچوک له میوه یان بهری دهون کونایی پیهینزیت. له میوه وه بهری دهوندا فیتامین ههن، لهوانه فیتامین – سی، که یاریدهی مندالهکته دهکات بۆ وهرگرتی ناسنی ناو خواردنهکته. له هینانهناوهوهی تامی تازه وه پیکهتهی(رادهی رهقی وه خهستی) تازه بهردوامبه، بۆ نهوهی مندالهکته لهگهل زورجوری خوراک رابیت. رهنکه ناسانتر بیت که تامیکی تازه لهخوبگیریت، نهگهر لهگهل خواردنی تردا که مندالهکته تازه حمزی لیهه پشککش بکرین.

نهگهر مروث به خواردن لینانهوه رانههاتوه یان ههست به نادلنایی دهکات سهبارته بهوهی که نایا دهنوانیت خواردنیک لینیت که خوراک بهسوودی تهواو به مندالهکته بیهخشیت، نهوسا لهوانهیه مروث پییواییت که ناسانتره خواردنی شووشه(قوتو) به مندالهکته بدریتت. خواردنی شووشه ههله نییه، بهلام لهوانهیه گران بکهویت نهگهر مروث ههمیشه خواههنی شووشه بکریت. نهوه زحمتهتیش نییه که خواردنی لهمالهولینراو دروستبکریت. بۆ نمونه توزیک له خواردنی خیزانهکته وهرگره، بهلام له خوی تیکردن وازبینه. مندالی ژیر یهک سال ناتوانن هاوتایی خوی به شیویهکی باش بکن.

مندالی ژیر دووسال لهچاو گهورهسالاندا پیویستیان به خواردنی چهوتره، چونکو نهوان زور خیرا نهشوونما دهکن. بۆ خواردنی لهمالهولینراو کهوچکیکی چا له مارگارینی شل یان رونی شل، باشتره رونی گولهزمرده بیت، بۆ ههر بهشیکی بۆدانراو بهسه، نهگهر ههر له نیستاهه چهوری له خواردنهکدها ههیت، لهویدا پیویست ناکات که مروث چهوری تری تیبکات.

کاتیک دینه سهه پروتین، نهوا مندال بهگشتی له باش زورتر وهک لهوهی پیویستیان وهریدهگرن.

ئایا مندالەكە پېویستی بە چەند خواردن ھەبە؟

مندالەكە بۆخۆی ھەستەكەت كە چەند پېویستی بە خواردن ھەبە، لە بەشێك لە ژمەكاندا مندالەكە تۆزێك خواردن كەمتر دمخوات، بەلام ئاسایی لە ژمەكە تێردا حەقی بۆ دەكاتەو. دەرئەنجامەكە لە ماویەكی درێژتردا، مندال ئەرئەندە بێس بێت، خواردن دمخوات. ھەتا مندالەكە نەشوونما وە گەشە بكات، ئەر پېویست ناكات تۆ دلەر او كۆت بێت.

مندالی بچكۆلە تاقەتی نیبە ئەندازە ی زۆر لە خواردن بخوات، بۆیە لەچاو گەرئەسڵاندا زوو پېویستیان بەخواردنە. لەرێگە ی ژمە رێكۆپێك لە كاتدا، مندالەكە ئاسانتر ئەر ئەندازە خواردنە پېویستی پێبەتی و مەردەگرنیت. ئەزەمێكی باشی ژمەخواردن دەكریت بەرچایی، نانی نیو مەرۆ (قاوولتی) وە نانی ئیوارە (شێو) وە چەند دانەبەك ناوگێر كردن بن.

تاكە ی دەبیت مەرۆف لەسەر مەمكێدان یان شیر ی جێگر وە بەر دەوام بێت؟

لە میانە ی فیربوونی مندالەكە بۆ خواردن تر، شیر ی مەمك وە جێگر وە ی شیر ی دایك، ھێشتام سەرچاوە ی گرنگی خۆراكی بەسوودن. لەبەرئەر وە ی خواردنە تازەكە دەبیت لەسەر خۆ پێشكەش بكریت، مندالەكە پېویستی بە بەر دەوامبوون لەسەر شیر ی مەمك وە جێگر وە ی شیر ی دایك ھەبە.

ئەرئەندە ی مندالەكە خواردن ئاسایی بخوات ئەرئەندە كەمتر شیر ی مەمك وە جێگر وە ی شیر ی دایك پېویستە، بەلام تۆ دەتوانیت بەر دەوام بێت لەسەر مەمكێدان تا ئەر كاتە ی خۆت و مندالەكەت دەتوانیت، ھەتا پاش ئەر وە ی مندالەكە بە یەك سالی گەشت. ئەرئەندە كە لە ھەموارە ی سالی یەكەمدا لەسەر پیدانی جێگر وە ی شیر ی دایك بەر دەوام بێت.



لە وەر دەخواردن بەدوور بە

چیبسی گەنمەشامی (وێك قوولاپە)، پەسكیت، میوژ وە شتی تر، دەكریت وەك شتیکی كردنی بۆ چوونی لەسەر ھەبیت كە پەنای بۆ بیری تۆ ئەر وە ی مندالەكە لە عەرەبانەكەدا خەریك بكات یان یربكاتەو. بەلام ئەر وە ی بێرۆكەبەكی باش نیبە كە ھەمیشە شتیك لە دەمدا بێت، ئەر وە ی بۆ ددانی مندالەكە نە بۆ حەز كردن لە خواردن باشە.

تۆ باشترە ھەر بەتەر وە ی بەدوور بێت كە خواردنەو ی شیرین بە مندال بەبیت. ئەر وە ی ھیچ خۆراكێكی بەسوود نابەخشیت وە دەكریت كلۆری لە ددانەكانیدا دروست بكات. ئەر وە ی زۆر باشترە كە مندالەكە لەسەر خواردنەو ی ناو رابیت كاتێك كە تێبویەتی.



ئایا هیچ شتییک ههیه که مندالی ژیر یهکسال لیبه دور بیت؟

مندالده توائیت زوور بهی ئەو خوار دنانەهێ که ئەوانی تری خیزانەکه دەیحۆن بخوات، بەلام له هەندیک کەرسەهێ خۆراک بەدوورین یان چاوەرێکیەن تا دەبنە یەکسال.

سەوزی سەوزەهێ گەلادار

چاوەرێکیەن له پیدانی سەوزەهێ گەلادار، وەک گەلای کاهو، رووکوولا وە سپیناغ، تا مندالەکه دەبیتە یەکسال. پاشان ئەندازەکهی وردەهۆه زیاد بکە. ئەم سەوزەهوانانە نیترات یان زۆر تیدایە که دەکریت بگۆردریت بە نیتريت له لەشدا. نیتريت دەکریت لای مندالی ژیر یەکسال پیشگیری له گواستەهۆهێ ئوکسجین له خویندا بکات.

پەتاهێ سەوز

پەتاهێ سەوز یان زیانیگەیشتو سۆلانی ی تیدایە، تەنیکە که دەکریت سک ئیشە، رشانەهۆ وە سکچوون پەیدا بکات. گەورەسالانیش وە مندالانیش، واباشە خۆیان له پەتاهێ سەوز یان زیانیگەیشتو دوور بخەنەهۆ. تۆزیک سۆلانی له پەتاهێ ساعیشدا هەیه، زۆرتر لەژیر تویکلەکههۆ. بۆیه پەتاهێ تویکل بکە، هەتا پەتاهێ تەریش، پیش ئەهۆ به مندالی یەکسالە بدریت.

ههنگوین

ههنگوین به مندالی ژیر یهکسال مهده. لهوانهیه سپۆر (تووی تهنی یهک خانهمی) تیدابنیت که له باری دهگمهندا دهبنته شیریی پاستۆرنهکراو باکتیریا له ریخۆلهکاندا وه لهویدا ژاریکی ترسناک بهرهمدههیننیت، ناوی بوتولین ه.

شیری پاستۆرنهکراو (گهر مکردنی شیر بۆ ۷۲ - ۷۴ پله وه ساردکردنهوی خیرا بۆ ۴ پله)، دهکرتیت بهکتریبای زیانبهخشی تیدابنیت، وهک ئههیک وه کامپایلۆباکتهری تیدابنیت. ئههیک باکتیریبایهکی تارادهیهک تازه که له سالانی ۹۰- مکاندا له سوید دهستی به بلایووونهوه کرد، وه که دهکرتیت پیکانی گهره به گورچيله، لای مندالی بچووک بگهیننیت. شیری پاستۆرنهکراو نابنیت له دوکانی خوراک بفرۆشریت، بهلام دهکرتیت له کێلگهی جووتیاران بهدهست بکهینت.

خوئ

خواردن دهبنیت تامی خوئ بۆئوهی ئهیه بیخۆین. ئهیه خواردنی مندالیش دهکرتیت هه. مهنسه لهوهی که بههارات، گزووگیای بۆنخۆش بکهینه خواردنهوه، وهک شویت، کهرموز، گزنیژ (کهز بهره) وه بههاراتی تر.

بهینچهوانهوه له پیدانی خوئ به مندالی یهکسال وریابه. له راستیدا مندالی یهکسال ناتوانن هاوتایی خوئ بهشیهوی راست ریکبخهن. کاتیک تو له خواردنی خیزانهکه پیشکesh دهکرتیت، پیش خوئیکردن توژیک لهلاوه دابنئ. خوئ له وردمخواردن بهدوور بگهره وه زوووو بهرهمی گۆشتی سویر، بۆ نمونه سوئسج وه کاسلهر (گۆشتی سویری دووکهکراو) دوورکهوهوه.

شهکر

ههتا دهکرتیت له خوراکی شیرینکراو بهدوور به. شهکر یهکهی گهرمی (کالۆری) بۆش دهبهخشیت - ههچ قیتامین وه کانزا نابهخشیت. زۆر شهکر، بۆ نمونه له ماستی تامتیکراو وه ماستی بزراو، بسکیت وه کیک، شوربای بهری گۆلهکیوی (نیوپۆن) وه کریم، مرهبا وه ههلبهت نوقل وه دۆندر مهشدا ههیه.

خواردنهوی شیرین وهک شهربهت، خواردنهوی میوه وه ساردمههینیش زۆر شهکریان تیدایه. لهم جۆره خواردنهویانه به مندالهکته مهده، بهلکو لهبری ئهوه لهسهراو خواردنهوه رایبهینه.

گوژی ساغ وه بستهی سوّدانی

پیشتر مرۆف پنیو ابو که دهکرا پیشگیری له ههستهوهی بکرتیت به چاوهر وانکردن له پیدانی گوژ وه بستهی سوّدانی (فستق عهبد) ههتا مندالهکه یهکسال تهواو دهکرد، بهلام توژینهوهی تازهتر، وانیشان دهدات که وانیه. به پینچهوانهوه، مهنسه ئهوه ههیه که مندالهکه گوژ وه بستهی سوّدانی ساغ (پارچهکراو) له قوورگی بگرتیت، بهلام پارچهی بچووک دهبنیت.

ههستهوه‌ری

ئه‌گەر تو گومان له‌بوونی ههستهوه‌ری ده‌که‌یت

ئه‌گەر تو له‌باوه‌ره‌دای که منداله‌که‌ت جو‌ریک له خۆراکی پیناکه‌و‌یت، ئه‌وا گرنگه که هاو‌ر او‌یژکاری له‌گه‌ل نه‌خۆشه‌وان له بنکه‌ی تهن‌درووستی مندالان بکه‌یت. تو ناب‌یت هه‌ر له‌خۆته‌وه جو‌ریک له خۆراک لابه‌یت پ‌یش ئه‌وه‌ی که که منداله‌که ده‌ست‌ن‌ی‌شان‌کردنی بو بکر‌یت. ئه‌وه پ‌یویست ناکات ههستهوه‌ری ب‌یت، ئه‌گەر منداله‌که به خوار‌دن‌یک له‌پ‌ر نه‌خۆش‌که‌وت. مندالی بچکۆله ده‌کر‌یت سوور‌بو‌نه‌وه وه زیپکه له ده‌ور‌و‌به‌ری ده‌می، سوور‌بو‌نه‌وه‌ی سمت یان گه‌ده‌ی پ‌ش‌یو پ‌ه‌یداب‌ن، به‌ی ئه‌وه‌ی که هۆکار‌که‌ی ههستهوه‌ری یان زۆر ههستهوه‌ری ب‌یت.

ئه‌گەر منداله‌که‌ت ههستهوه‌ره

ههستهوه‌ریه ئاساییه‌کان له ماوه‌ی سالی یه‌که‌مین‌ی منداله‌که‌دا، ههستهوه‌ری به پ‌رۆتینی شیر وه پ‌رۆتینی هیلکه‌یه. ئه‌گەر منداله‌که‌ت ههستهوه‌ره، ئه‌وا گرنگه که ئامۆژگاری تایه‌به‌ت له پ‌سپۆری خۆراکه‌وه (دییه‌تیست) وه‌رب‌گر‌یت. ل‌یره‌دا www.livsmedelsverket.se زانیاری پ‌تر له‌سه‌ر ههستهوه‌ری وه خوار‌دن هه‌یه.

پیشنار به لیستی خواردن بو مندالی ۰ - ۱ سال

لیرهدا نمودنمونهگهلیک به چۆنیتی ژمهکانی رۆژیک له سالی یهکهمدا دین. نهمه وهک شنتیک تهماشامهکه که دهییت خال به خال بیکهیت، بهلکو لینگهروئ نارمزی مندالهکه بو خواردن جلهوی نهمهکه بگریت!

تهمهن	ژمهکان
۰ - ۶ مانگی	شیری مهک یان جیگرهوهی شیریدایک لهسه پلهی خیرایی (نهمی)مندالهکه*
۶ - ۸ مانگی	شیری مهک یان جیگرهوهی شیریدایک لهسه پلهی خیرایی مندالهکه* بهشی بو براوهی تامکردن له جورههههی خواردنی ناسایی (فلیقتیزاو بو پالوته یان پارچهی نهم)، همریسه وه/یان شیری خهست.
۸ - ۱۲ مانگی	۱ - ۲ ژمی سههکی** به وردهورده خستهپالی پیکهاتهی گهورهتر. بهرجایی وه ۲ - ۳ ناوگیر شیری مهک یان جیگرهوهی شیریدایک لهسه پلهی خیرایی مندالهکه
لهزیکهی ۱۲ مانگیهوه	۲ ژمی سههکی** بهرجایی وه ۲ - ۳ ناوگیر شیری مهک ههتاوهکو دایک وه مندال دهیانهویت

* دوامهوهی شهن مانگی، وه زووترینی چوار مانگی، واباشه مندالهکه دهستبهرهاتن لهسه نهاندازهی کهم له خوراک که گلوتینی تیدایه بکات. نهگه مندالهکه نارمزی نیشاندا ، دهوانیت نمونهی زور بچکوله له تام له خواردنی ترموه بکات. له لاپههه ۵ پتر لهسه نهمه بخوینهوه.

- ** مههست له ژمی سههکی، پهتاته، پاستا، برنج، ساوه وه لهوبابهته
- گوشت، مریشک، هیلکه، پاقلههمنی، نیسک یان ماستی سوپا(توف
 - سهوزوات
 - دهشی میوه یان بهری دهون دواي نانخواردن بیت



دهتهوئیت پتر بزانییت؟ بچۆ ناو ئیره www.livsmedelsverket.se
لیره‌دا زانیاری سهبارمهت به خواردنی مندال وه زۆر شتی تر ههن.