Sorani

ئامۆژگاری لە بارەی
خواردنەوە بۆ تۆ کە
مەمک دەدەی

LIVSMEDELS VERKET

کەم شت هەن کە ژیانت بە ئەندازەی ئەوە دەگۆڕن کە ببیت بە دایک. گەلێک ڕۆتینت سەروژێر دەبن، کاتێک کۆرپەیەکت دەبێت، کە دەبێت بایەخی پێ بدەیت و پێویستییەکانی خۆیشت دەکەونە پلەی دووەمەوە.
ئەگەرچی ڕەنگە سەخت بێت کاتێکت لە نێوان مەمکدان و داییبگۆڕیندا بۆ بمێنێتەوە، گرینگە بیرت بێتەوە کە خۆراکی باش بخۆیت.
لەو ڕێیەدا ئەم نامیلکەیە هێندێک ئامۆژگاریت بۆ دابین دەکات.

منداڵ خۆراکی خۆی لە ڕێی تۆوە دابین دەکات

شیری مەمک ئەو هەموو ماددە بەکەڵکانەی تێدایە کە منداڵەکەت پێویستیی پێیانە، بۆ ئەوەی لە ماوەی شەش مانگی یەکەمدا گەورە ببێت و گەشە بستێنێت. منداڵ خۆراکی بەکەڵکی خۆی دابین دەکات. بەڵام بۆ ئەوەی خۆت خۆراکی بەکەڵکت لێ نەبڕێت، گرینگە خۆراکی باش و بەکەڵک هەڵ ببژێریت.
تۆ کە مەمک دەدەیت کەمێک زیاتر ئەو ماددە بەکەڵکانەت پێویست دەبن. خواردنی تایبەت هەڵ ببژێرە کە (ڤیتامین دی)یەکی زۆر و (چەوریی ئومێگا سێ و فولات)یان تێدایە. باشیشە کە دوای منداڵبوون (ئاسن)ت لەو ڕێیەوە بە لەش بگات، کە خواردنی پڕ ئاسن بخۆی. سەیری ئەم سەرچاوە باشانەی خوارەوە بکە.

ئەمانە بخۆ

بنەڕەتیترین ڕێسا بۆ ئەوەی هەموو ماددە بەکەڵکەکان دابین بکەیت ئەوەیە، کە هەموو ڕۆژێک خۆراکی جۆراوجۆری زۆر بخۆیت. بۆ نموونە:

- هەموو ڕۆژێک ٥٠٠ گرام میوە و سەوزە بخۆ
- لە هەفتەیەکدا دوو تاوو سێ جار ماسی بخۆ. سەیری لیستی ماسییەکانی رووپەڕی سێ بکە.
- هەموو ڕۆژێک شیری سووک، شلەماستی سووک یان ماستی شلی سروشتی، نزیکەی ٥ دیسیلیتری بخۆ.
- کەرەی سووک بە نانەوە و کەرەی شل یان ڕۆنی شل بۆ چێشتلێنان بە کار بهێنە.
- هەموو ڕۆژێک گۆشت، مریشک، هێلکە، پاقلەمەنی، نیسک و لۆبیا و جۆرەکانی تری بخۆ.
- هەموو ڕۆژێک نان و پەتاتە، برنج، پاستە، ساوەر و هاوشێوەکانیان بخۆ، باشتر وایە جۆری دانە تەواوەکان بخۆی.

سەرچاوەی باشی ئەمانە

ڤیتامین دی
خۆراکی پڕ لە ڤیتامین دی:
شیری سووک، ترشەشیری سووک (لێت فیل)، ماستی سووکی سروشتی و هەموو جۆرە کەرەکان. ماسی و هێلکە. تیشکی خۆریش سەرچاوەیەکی باشە. ئەگەر تۆ خۆراکێک نەخۆی کە پڕ لە ڤیتامین دییە، یان کەسێکیت لە دەرەوە پۆشاکی سەرتاپێپۆش لە بەر دەکەیت. ڤیتامین دییەکی کەم پەیدا دەکەیت. ڕاوێژ بە مامانەکەت بکە.

(دی ئێچ ئەی) چەورییەکی ئومێگا سێ
چەورەماسی، بۆ نموونە سلێمانکە و ماکریل و سیلل.

فولات
فیسەوزە، پاقلە، نۆک، نیسک، میوە، بەر و بەرهەمەکانی دانەوێڵەی تەواو.

ئاسن
گۆشت، پەستاوی جگەر (لیڤەر پەستای)، ئاردبەخوێن

(بلودپوددینگ) و نانی دانەی تەواو.

یۆد
لە کاتی سکپڕیدا پێویستت بە یۆدیش هەیە. خوێیەک بە کار بهێنە کە یۆدی زۆرە، بەڵام خوێی زۆری خواردنەکەت مەکە. گەلێک خوێی کان و رووەک خوێیان کەمە. زانیاریی سەر قوتووی خوێیەکە بخوێنەوە. ماسی و زیندەوەری زەریایی بخۆ.

ماسی و زیندەوەرە زەریاییەکان بخۆ:

ماسی و زیندەوەرە زەریاییەکان پڕ لە (ڤیتامین دی، یۆد و سێلێن)ـن، کە لە کاتی سکپڕیدا بۆ تۆ گرینگ دەبن. ماسیی چەور وەکوو ماسییە سلێمانکە (لاکس) و ماسییە (ماکریل)، چەورییەکیان هەیە کە بە (ئومێگا سێ) ناسراوە. بۆیە دوو تاکوو سێ جار لە هەفتەیەکدا ماسیی جۆراوجۆری هەم فرەچەوری و هەم کەمچەوری بخۆ.

جۆری تاکوتەرایان هەیە کە ڕێژەی بەرزی چیوە یان (دیۆکسین و پی سی بی)ـیان تێدایە. تۆ نابێت ئەمانەیان زۆرجار بخۆی، بەڵکوو لە ساڵێکدا ئەوپەڕەکەی دوو تاکوو سێ جار بیانخۆ. ئەمەیش ئەو ماسییانە دەگرێتەوە کە دەگیرێن، چونکە زۆرێکی ئەو جۆرانەیان ماسیگری ناشارەزا دەیانگرن.

دوو تاکوو سێ جار لە هەفتەیەکدا ماسی بخۆ و، جۆر بە جۆریان هەڵ بژێرە

نموونەی ماسیی ئاسایی، بەروبوومی ماسی و زیندەوەریی دیکەی زەریایی کە خواردنیان مەترسی نانێتەوە:

هەموو ماسییەکی ڕاگیراو
پاللۆکی ئالاسکا
ئەنشیوڤیس
گوێچکەماسیی شین (بلۆ موسلور)
کفتەماسی (فیسک بوللەر)
پەنجەماسی (فیسک پیننەر)
ماسییە پانکە (فلوندرە)
هوکی
جۆبرکە (هوممەر)
گادوس (کولیا)
قرژاڵ، گۆشتە سپییەکەی (کراببە)
سوورە قرژاڵ (کرێفتە)
کومێل
ماسییە سلێمانکە (لاکس)
ماسیی وشکەوەکراو (لووت فیسک)
ماسییە ماکریل (ماکریل)
پانگەسیوسمال
گوێچکەماسیی حاجی (پیلگریمس موسلور)
کوللەی زەریا (ڕێککور)
ماسییە پانکەی سوور (ریۆسپێتتە)
ساردین
بۆرەماسی(سێی)
سپییەماسی (سیک)
چەورەماسی تەنانەت
سوێرکراوەکەیشی (سیلل)
خرەماسی (تیلاپیە)
تونەماسیی قوتوو
ماسیی تۆرشک (تۆرشک)

لیستەکە تەواو نییە و زۆر جۆری دیکەیش هەن کە دەخورێن

لەیەک ساڵدا چەند جارێک

ئەوپەڕی 2–3 جار لەساڵێکدا بیخۆ
لەبەر ئەوەی جیوەیان تێدایە:

جووجەڵەماسی (ئابووررێ)
ڕمە(گێددە)
شڵەماسی(بیێس)
کووسە(های)
(لاکێ)
پانەماسی (ڕۆککە)
ماسیی خاڵداری هێللە (هێللەفلوندرە ـ هیپپۆگلۆسیۆس)
هەرەماسی (سڤێردفیسک)
تونەماسی تازە/بەستوو(تون فیسک)

ئەوپەڕی 2–3 جار لەساڵێکدا بیخۆ
لەبەر ئەوەی (دیۆکسین و پی سی بی)یان تێدایە:

ماسیی بەلتیک(ستریۆممینگ) و سوێرەماسیی بەلتیک (سیور ستریۆممینگ)

ماسیی بەلتیک(ستریۆممینگ) و سوێرەماسیی بەلتیک (سیور ستریۆممینگ)
ماسییە سلێمانکە و ئالباخیی قاوەیی(لاکس و ئیۆرینگ)ـی ئیۆستەرشۆن و ڤێنێرن و ڤێتتێرن و سلێمانکەی ڤێتتێرن.

جۆرە ماسییەک هەن کە خواردنیان سوودێکی ئەوتۆی نییە. لە بارەی ماسی و ژینگەوە زانیاریی زیاترت لەم ماڵپەڕەیەدا دەست دەکەوێت www.livsmedelsverket.se.

شێوەی قاپ و دەوری، هاوسەنگی دەبەخشێت

بۆ ئەوەی هاوسەنگییەکی باشی نێوان ماددە جیاوازە بەکەڵکەکان دابین بکەیت، دەتوانیت نموونەی دەوری و قاپ بە کار بهێنیت، کاتێک خۆراک لە دەوری دەنێیت. ئەمە ژەمی ناونجیی نێوان بەشە جیاوازەکان دیار دەخات.

تاشتی (بەرچایی) و، نیوەڕۆژە (فرافین) و شێو بخۆ و بجووڵەوە.

هەوڵ بدە تاشتی (بەرچایی) و، نیوەڕۆژە (فرافین) و شێو و دوو نێوانەژەمیش بخۆ. دیارە کە ئاسانتر دەبێتەوە کە دەست بە خواردنەوەی ساردەمەنی و کێکەمەنی و دۆندرمە و شیرینەمەنی و گوێزەمەنی بکەیتەوە.

بە ئەندازەی ئەوەی کە گرینگە خۆراکی باش بخۆیت، بە گرینگیش دەکەێتەوە کە بجووڵێیتەوە، بۆ نموونە سی خولەکی هەموو ڕۆژێک. بەڵام پێویست ناکات بچیتە وەرزشگە و مەشق بکەیت. پیاسەیەک بە گالیسکەی منداڵەوە خراپ نییە.

کێشم چەندێک کەم ببێتەوە؟

باشترین شت ئەوەیە کە بتوانیت لە ماوەی ساڵێکدا بۆ کێشی جارانی خۆت بگەڕێیتەوە، بەڵام پەلەت نەبێت.

هەفتە سەرەتاییەکانی دوای منداڵبوون گەلێک ژن کێشیان دادەڕمێت، کە دیارە شتێکی سروشتییە. دوای ئەوە باش وایە کەمێک خاوتر کێشت کەم ببێتەوە - نەک زیاتر لە نیوکیلۆی هەموو هەفتەیەک.

ئەگەر تۆ کەسێکی قەڵەویت، گرینگە هەوڵ بدەیت کێشی خۆت بۆ ئاستێکی ئاسایی کەم بکەیتەوە. ئەمەیشت پێ دەکرێت ئەگەر خۆراکی باش و بە ئەندازەی ناونجی بخۆیت. بە تایبەتی کە پلانت دانابێت منداڵی ترت ببێت. ئەگەر کێشت ئاسایی بێت مەترسیی ئاڵۆزبوونی سکپڕی و منداڵبوونەکەت کەم دەبێت. پێوەندی بە بنکەی نەخۆشەوانییەکەتەوە بکە و بزانە خۆراکناسێک هەیە یاریدەت بدات.

تۆ پێویستت بە ئاوی زیاترە

تۆ نزیکەی لیترێک زیاتر ئاوت لە ڕۆژێکدا پێ دەوێت کە مەمک بدەیت، چونکە شیری مەمک ئاوێکی زۆر دەکێشێت. کە هەست بە تینوێتی دەکەیت ئاو بخۆرەوە بۆ ئەوەی بە ئەندازەی پێویستت پێ بگات. لە ساردەمەنی و خۆشاوەکان پارێز بکە، چونکە هیچ کەڵکێک نە بە خۆت و نە بە منداڵەکەت ناگەیەنن، بەڵکوو هەر کالۆریی ناپێویستن.

بیرێک لەمە بکەوە

مەی هیچ کاریگەرییەکی باشی بۆ مەمکدان نییە. بە گوێرەی لێکۆڵینەوە نوێیەکان هیچ مەترسییەکی پزیشکی بۆ منداڵ نانێتەوە، ئەگەر بە ئەندازەی ناونجی مەی بخۆیتەوە کاتێک مەمک دەدەیت، واتە یەک تاکوو دوو پەرداخ شەراب یان بەو ئەندازەیە یەک یان دوو جار لە هەفتەدا. ئەندازەی ئەو مەیەی منداڵ لە ڕێی شیری مەمکەوە پێی دەگات، زۆر کەمە.

زانیاریی زیاتر لە بارەی مەیەوە لە نامیلکەی ”بیر بکەوە لە نێو کێگەلێکدا سەرخۆش دەبیت!“ دەست دەکەوێت، کە ئینستیتوتی تەندروستیی خەڵک بڵاوی دەکاتەوە. نەخۆشەوانیی منداڵان ئامۆژگاری لە بارەی دایک و باوک و مەیەوە دەدات.

زێدەخۆراک، بەرهەمی ڕووەک، دەرمانی سروشت و دەواودەرمانی میللی کە لە ڕووک دەگیرێنەوە، دەبێت لە ئاستیاندا گەلێک وریا بیت. چونکە گەلێک جار مرۆڤ نازانێت زیان بە منداڵ دەگەیەنن یان نا. بەرهەمی وا بە کار مەهێنە، ئەگەر پێشتر ڕاوێژ و گفتوگۆ لەگەڵ مامان یان پزیشک نەکەیت.

پارێز لە بەرهەمەکانی (گینگسێنگ) بکە. چونکە نابێت مەمک بدەیت ئەم بەرهەمانە بخۆیت. بە پارێزیشەوە بەرهەمی قەوزە بخۆ کە یۆدێکی زۆریان تێدایە. ژەمۆکی گەورەی یۆد ڕەنگە زیان بگەیەنێت.

ئامۆژگاری لە بارەی لیستێریا و توکسۆپلازماوە تەنیا ژنی سکپڕ دەگرێتەوە، نەک ئەوەی کە مەمک دەدات. کۆفێیینی قاوە و چای ئەوەندە کەم لە ڕێی شێری مەمکەوە بە منداڵ دەگات، کە زیان بە منداڵ ناگەیەنێت. بۆیە پێویست ناکات قاوە و چای کەم بکەیتەوە کە شیری منداڵەکەت دەدەیت.

کونی کلیل – ڕێنوێنییەکی خێرا بۆ نەریتێکی باشی خواردن

ئەگەر تۆ دەتەوێت بە شێوەیەکی ساکار خۆراکی بەکەڵکتر بدۆزیتەوە، دەتوانیت کەڵک لە کونی کلیل وەر بگریت ـ هەم لەو کاتانەدا کە خۆراک دەکڕێت هەم کە لە دەرەوە خۆراک دەخۆیت.

خۆراکێک نیشانەی کونی کلیلی لێ نرابێت، بەراورد بە هەمان جۆری خۆراک چەوریی کەمتر و بەکەڵکتری تێدایە، شەکر و خوێی کەمترە و ڕیشاڵی زۆرە.

میوە، سەوزە، گۆشت و ماسی دەکرێت نیشانەی کونی کلیلی لێ بنرێت. سووکەڵە بەرهەمە گۆشتەمەنی و شیرەمەنییەکان دەکرێت نیشانەی کونی کلیلیان لێ بدرێت، هەرووەک نانی فرەڕیشاڵ و دانەمەنییەکان (فلینگور) و پاستە.

LIVSMEDELS VERKET

Box 622

751 26 Uppsala

Tel 018-17 55 00

E-post livsmedelsverket@slv.se

www.slv.se