



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sorani

خۆراک، چالاکی و گهشهکردنی کیش

منلانی ۱ تا ۲ سال



1. روژنکی ناسایی خواردنی منالکعتان چونه؟

تیپکوشن کمش و هوایهکی خوش له کاتی خوراخوراندنا پینک بهینن. هممو منالیک به همبوونی ریپکوپینکی له ژمههکانی خواردندا و مک خواردنی قاوولتی و نیوهرۆ و شهو و هر و متر ۲ تا ۳ خواردنی نیوانژمی ههست به خوشی دهکات. پینشناز دهرکرت جوری گهره خواردنی نیوژمهکان پینک هاتینت له میوه یان سهزه و هر و متر پاروه نانیک و گلاسیک شیر. جوری بچووکتی نیوانژمی دهرکرت له میوهیک یان سهزه میهک پینک بیت.



ههندیگ جار ههست دهرکرت ناخوشه که هر پاش تهو او بوونی خواردنی نیوهرۆ یهکسهر بیر له خواردنی نیوژمی و خواردنی نیواره بکهینهه، بهلام به دانانی بهرنامه زور سوود و هر دهرکرت. منالیک زور برسی لهوانیه کاتی خواردنهکهی له پینش دانرا نیت به باشی خواردنهکهی بو نهخوریت. منالیک له وانیه ههندیگ روژنک پاش بخوات و روژانی تر خراب، که نهوه تهو او ناساییه. منال لهوانیه له ههندیگ ماوهکانی ژبانیدا حمزی له کوملنی خواردن نهیت، بهلام نهوه بهسهر دهجیت. بهردوام بهو خواردنهکهک له پینش منالکعت دابنخ، هر چهند نهیههویت. زور له منالکعت مکه و بو لهی له سهر مکه که منالکعه "هممووی بخوات" یان چهند جار قاپهکهی پرکاتمه و بی خوات بهلکوو له منالکعه بگهرت تا له نارامی و هیوریدا خواردنهکهی بخوات.

2. دهربارهی خوو و رهوشنی خواردنی منالکعتان چون بیر دهکپتهه؟

زور کس و ا بیر دهکپتهه که منالی بچکو له حمزی له کوملنیک خواردهمنی نییه و مکو نانجو فیس، بههارات (نهمویه) و چنژی توند، که زور جار دهردهکپت راست نهیت. منالکعه له وانیه پئویستی ههیت که چنژی تاز ه یان خوراکیکی تاز ه چهند جار تاقی کاتمه تا خوشی لئی بیت. و ردوره خوو و رهوشنی خوراخوراندن و ژمهکانی منالکعه دهگل هی گهرهسالهکان خوی دهگونجینت. تو چی بکهیت منالکعت ههروا دهکات. نایا تو نمونهیهکی باشی؟

باشتره خو له شیرینی و نوفل و شهرمتی شیرین خو بیاریزن. منال زور زوو حمزی به خواردهمنی شیرین دیت، که لهوانیه زحمات بیت له دوایدا پنی تهرک بکهیت. نهگهر خوارازتن له شتی شیرین زحماته و باشتره که کممی بکهنهوه و بیکهنه نهوپهری یهکجار له حموتودا. منال پئویسته فیر بیت به روژانه بخوات به شهوانه بهخویت. باشتره و ردوره خواردنی نیوان تهرک بکرت.

3. منالکعت به چی ژیر دهکپتهه؟

کاتیک منالکعه هیلاکه یاخود نارحمته و دهگری زور هاسانه که به خواردهمنی یان خواردنهوه یان شتی شیرین ژیری بکهپتهه.

له باتی وهی دهوانی به چی تر ژیری بکهپتهه؟



4. دهربارهی خوراک به نیشانی کونه کلپهوه چ دهرانیت؟

پینشناز دهرکرت که منال له تمهنی ۱ سالپهوه خوراک به نیشانی کونهکلپهوه و، بو خواردنهوه شیرینی کمچهوری یان ناوی پیندریت.

خوراک به نیشانی کونهکلپهوه دهوانیت به وینه بریتی بیت له: شیرینی کمچهوری، نان و پماتهی پر ریشال (فیر) و سهزه و میوه. منالی زور بچوک به نهدازهی گهرهسالهکان پئویستیان به ریشال (فیر) نییه. دهزگای گشتی چاودیر یکردنی خواردهمنی و ا به باش دهرانیت که تخنات منالیش به ریژمیکی کمتر چهوری تیری پیندریت له باتی نهو زیاتر چهوری ناتیری پیندریت.

5. منالکمت حمزی له چ جورہ سوزہ و میوہیکہ؟



زور گرنگہ میوہ و سوزہ بدن به منال، دفتوان میوہ و سوزمکھی بؤ ورد و کمن و له کاتی نئوژمهمکان پیی بدن یا بؤی بخمنه ناو شیر ترش (فیل) و خواردمهمنیبهکھی.

نایا له گئل هممو ژمهمکان میوہ و سوزہ له پیش منالکمت دا دهنئی ببخوات؟

6. نایا منالکمت له گئل خواردنی ژمهمکان و خواردنی نیوانژمهمکان و له کاتی توننیبوندا چ دمخواته؟

شیری کمچموری و ناو باشه له گئل ژمهمکاندا بخوریتهوه. ناو له هممو شتی باشتر توننیایمتی دهشکینیت. شمربت و ساردی (نوشابه) خواردنهوهی روژانه نین و باشتره کم بکرنهوه بؤ ۲ تا ۳ گلاس له حوتودا. بیئو له باتی خوراک شیری و شک یان ریژمیکی زور شیریک بدهیت به منالکمت هچ پارمئیت نمرودو. فیری جووین یان خووی باشی خوراکخواردن بیت.

7. دهر باره ی کیشی منالکمت چون بیر دهکمتیه؟

نیگه انبی دایکوبارک دهر باره ی کیشی منالکمه به جیددی دهگیریت، همم سبارت به منالی کمکیشمیه و هممیش سبارت به منالی زورکیشمیه.

پیئمه دانیشن و پیکمموخواردن له ناو خیزاندا یان له گئل گهورمسالهکاندا کارکردی باش و پوزبیتقی له سمر گشمکردنی منال همیه.

8. منالکمت حمزی لنبه چ بکات؟

منال له یاریکردنی ناز ادا گشمه دهکات. له مودا فانتازی و پیوندیکاری و هارکاری کومه لایمتی و جووله و توانستی ریخستنئی منالکمه به هیز دهنیت.



دزگای چاودیریکردنی خواردمهنی پیشنیازی لانی کم 6۰ دقیقه چالاکیی جهستیی روژانه بؤ منالان دهکات.

منالانی بچووک زور چالاکن، حمزیان لنبه به پیی خویان برؤن، رابکمن و زور سواری گالیسکه (عارمبانه) منال نهن. چالاکیه جهستییهمکان هانی گشمکردنی میشک دهدات.

یاریکردن له دارستاندا، هملچوون به سمر بمرردا، هملگرتنی لک و پوپ و بازدان به سمر کوسپدا خوشه.

9. منالکمت چمند تماشای تلهفیز یون دهکات یان له پیش کومبیوتەر دادمنیشیت؟

کوملئیکی زور له دکتورانی منالان پیشنیاز به دایکوبارکهمکان دهکمن که ریگه نهدن منالکهمیان زیاتر له یک سعات له روژدا تماشای تلهفیز یون بکمن، له بهر نهوهی کاتی یاری چالاکانه و گشمکردنی جوولهمیان له کیس دهچیت. نایا منالکمت تماشای تلهفیز یون دهکات؟ منالئیکی بچووک پیویستی همیه کسئیکی گهورمسال له پهنای دابنیشیت. خواردن له بهر دمئی تلهفیز یون مهنر سبی نهوه زیاد دهکات که منالکمه له رادهی پیویست زیاتر بخوات، که خوی مهنر سبی بهر زبوونمهی کیش زیاد دهکات.

För centrala BHV teamen i Västra Götalandsregionen

Arbetsgrupp: Anna Melin Andersen (MBHV dietist, Södra Bohuslän), Henri Toivonen (BHVÖI, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV psykolog, Fyrbodalen), Christina Djäken (samordnande sjuksköterska, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV assistent, Södra Älvsborg).