



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sorani

خۆراک، چالاکی و گهشهکردنی کیش

منلانی ۲ تا ۴ سال



1. رۆژیکى ئاسايىي خواردنى منالەكەتەن چۆنە؟

تېبکۆش كەش و ھەمراھىكى خۆش لە كاتى خۆراکخواردندا پىك بەيئەن. ھەموو منالەيک بە ھەبوونى رېكويپىكى لە ژمەكەنى خواردندا ۵مەقەلەتلى و نېومېرۆ و شەو و ھەروەتر ۲ تا ۳ خواردنى نېواژمە ھەست بە خۆشى دەكەت. پېشنياز دەكرىت جۆرى گەورەى خواردنى نېوژمەكەن پىك ھاتىئەت لە مېوہ پان سەوزە و ھەروەتر پاروہ نانىك و گلاسيك شير. جۆرى بچووكترى نېوژمە دەكرى لە مېوہەيک پان سەوزەيەك پىك بېت.

ھەندىك جار ھەست دەكرىت ناخۆشە كە ھەر پاش تەواوبوونى خواردنى نېومېرۆ يەكسەر بېر لە خواردنى نېوژمەى و خواردنى نېواہ بەكەينەوہ، بەلام بە دانانى بەرنامە زۆر سوود وەردەگرين. كاتى بەرنامە بۆ ژمەكەن دابنيئەن نېتر خۆ لە "۵رەمخۆرى" دەپاريزين.



منالە لەوانەيە لە ھەندىك ماوەكەنى ژيانيدا ھەزرى لە كۆمەلەى خواردن نەبەت، بەلام ئەو بەسەر دەچت. منالەيک لە وانەيە ھەندىك رۆژ باش بخوات و رۆژانى تر خراپ، كە ئەو تەواو ئاسايە. بەرەوام بەو خواردنەكەت لە پېش منالەكەت دابن، ھەرچەند نەيەھەيت. لە كاتى ژمەكەندا خواردنى باقىي كەسانى خېزانەكە نامادە بەكە و دابنيئە، زۆر لە منالەكەت مەكە و بۆلەى لە سەر مەكە كە منالەكە "ھەمووى بخوات" پان چەند جار قايەكەى پركاھە و بى خوات بەلكوو لە منالەكە بگەرى تا لە نارامى و ھيوريدا خواردنەكەى بخوات.

2. دەربارەى خوو و رەوشتى خواردنى منالەكەندا چۆن بېر دەكەيتەوہ؟

تۆ چى بەكەيت منالەكەشت ھەروا دەكەت. نايا تۆ نموونەيەكى باشى؟

لە تەمەنى ۲ تا ۴ سالىدا زۆر لە منالەكەن لە تاقىكرىنەوہى خواردنەمەنى تازەدا گومان دەكەن. منالەكە لە وانەيە پېويستى ھەبەت كە چىزىكى تازە پان خۆراكىكى تازە چەند جار تاقى كاتەوہ تا خۆشى لىي بېت. زۆر كەس وا بېر دەكەنەوہ كە منالەى بچكوۋە ھەزرى لە كۆمەلەيک خواردنەمەنى نېيە وەكو نانچوقىس، بەھارات (تەويە) و چىزى توند، كە زۆر جار دەردەكەيت راست نەبەت. شيرىنى و نوقل و شەربەتى شيرين ئەپەرى يەكجار لە ھەتوودا رېگەيان پېدەن. كاتىكە منالەكە نارەھەت و خەمبارە زۆر جار ھاسانتر ئەويە كە بە خواردن پان خواردنەوہ پان شيرىنى ژير بكرىتەوہ.

لە باتى ئەو تۆ چۆن دەتوانىت منالەكەت ژير بەكەيتەوہ؟

3. منالەكەت ھەزرى لە چ جۆرە سەوزە و مېوہەكە؟

دەزگاي گشتىي چاودىرېكردى خواردنەمەنى وا پېشنياز دەكەت كە منالان لە تەمەنى ۴ سالىيەوہ باشترە ۴۰۰ گرام مېوہ و سەوزە لە رۆژدا بخۆن. ئەو ئەندازەيە دەكەتە نىزىك ۲ مېوہ و ۲ بەشە سەوزەيەك لە رۆژدا.

نايا لە گەل ھەموو ژمەكەن مېوہ و سەوزە لە پېش منالەكەت دا دەنېي ببخوات؟



4. دەربارەى خۆراک بە نېشانى كۆنە كلېلەوہ چ دەزانىت؟

پېشنياز دەكرىت كە منالە خۆراک بە نېشانى كۆنەكلېلەوہ و، بۆ خواردنەمەيش شيرى كەمچەورى پان ناوى پېدريئەت.

خوراک به نیشانی کونکلیلموه دهوانیت به وینه بریتی نیت له: شیر کهمچوری، نان و پماتهی پر ریشال (فیبر) و سوزه و میوه دزگای گشتیی چاودنیریکردنی خواردمهمنی وا به باش دهر انیت که تمنامت منالیش به ریژمیکی کمتر چوری تیری پبیدریت له باتی نهو زیاتر چوری ناتیری پبیدریت.

5. دهر باره کیشتی منالهمکت چۆن بیر دهکیمتهوه؟

نیگمانیی دایکوباک دهر باره کیشتی منالهمکه به جیددی دهگیریت، هم سهارت به منالی کهمکیشوه و همیش سهارت به منالی زۆر کیشوه.

پیکمه دانیشتن و پیکمه خواردن له ناو خیزاندا یان له گهل گهر مسالهمکاندا کارکردی باش و پوزیتیی له سهر گمشکردنی منال همیه.

6. نایا منالهمکت له گهل خواردن ژمهکان و خواردن نیوانژمهکان و له کاتی تونیووندا چ دهخاتمهوه؟



شیری کهمچوری و ناو باشه له گهل ژمهکاندا بخوریتمهوه. ناو له هموو شتی باشتن تونیایمته دهسکینیت. ریژهی باشی پیشنیزکراو بو خواردمهوی شیر و شیرتاش(فیل) و ماست له روژدا ۵ دیسلیتره، لهو زیاتر پیویست ناکات. نهونده بو پینگیشتنی کلس به لمش بسه. شربمت و ساردی (نوشابه) خواردمهوی روژانه نین و باشتره کهم بکرنیموه بو ۲ تا ۳ گلاس له حموتوودا.

7. منالهمکت حمزی لئیه چ بکات؟

منال له یاریکردنی نازاددا گمشه دهکات. لهوفا فانتازی و پیوندهیکاری و هاوکاری کومه لایمتهی و جووله و توانستی ریکخستننی منالهمکه بههیز دهینت.

دزگای چاودنیریکردنی خواردمهمنی پیشنیزای لانی کهم ۶۰ دهقیقه چالاکیی جستمهیی روژانه بو منالان دهکات. منالان زۆر چالاکن، حمزیان لئیه به پیی خویان برۆن، رابکمن و زۆر سواری گالیسکه (عارمبانه)ی منال نهمن. چالاکیه جستمهییهمکان هانی گمشکردنی میشک دمدات.

یاریکردن له دارستاندا، هملچوون به سهر بهردا، هملگرتتی لک و پوپ و بازدان به سهر کوسپدا خوشه.

8. منالهمکت چمد تماشای تلهفیز یۆن دهکات یان له پیش کومپوتس دادهنیشیت؟

کومپلیکی زۆر له دکتورانی منالان پیشنیزا به دایکوباکهمکان دهکمن که ریگه نهدن منالهمکیان زیاتر له یک سهرات له روژدا تماشای تلهفیز یۆن بکمن، له بهر نهوهی کاتی یاری چالاکانه و گمشکردنی جوولههمکان له کیس دهچیت. جوولهی جسته یارمتهی به گمشسهندننی توانستی روشمعبیر یانه، به واتایمکی تر بیرکردنهمان دمدات.

خواردن له بهر دهمی تلهفیز یۆن مهترسیی نهوه زیاد دهکات که منالهمکه له رادهی پیویست زیاتر بخوات، که خوی مهترسیی بهرزبوونهوهی کیش زیاد دهکات.

نایا منالهمکت به تمنیا له بهر دهمی تلهفیز یۆن دادهنیشیت و تماشای دهکات؟ منالیکیی بچوک پیویستی همیه کسبکی گهر مسال له پهای دابنیشیت.



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).