



# د ماشومانو لپاره د ناري/سپک خوراکي نظريات



د صحي خوړو د هڅولو لپاره، دا مهمه ده چې په ټولیزه توګه د ډوډۍ خوړل کم کړئ او د کورنۍ صحي خواړو چمتو کولو باندې تمرکز وکړئ. په هرصورت، ماشومان انرژي ته اړتیا لري لکه څنګه چې دوی وده کوي او دا دوی فعال ساتي. د 5 کالو څخه کم عمر لرونکي ماشومان کوچنۍ اشته لري او په مینځ کې د سپک خوراک/ناشتو سره منظم خواړو ته اړتیا لري. لکه څنګه چې ماشومان لویږي، ناشونې/سپک خوراک د دوی د ټولیز رژیم یوه لږه مهمه برخه کیږي. سپک خواړه باید صحي وي، په غذایی موادو کې لوړ وي مګر په شکر، غوړ او مالګه کې کم وي. په هرصورت، د 2 کالو څخه کم ماشومان په خپل رژیم کې ځینې بشپړ غوړ خواړه ته اړتیا لري.

Childsmile ځینې نظرونه سره یوځای کړي دي ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو او ستاسو ماشومانو دواړو لپاره په کور او ښوونځي یا د لوبې په جريان کې د خوند اخیستو لپاره مختلف صحي، خوندي ناشونې/سپک خواړه چمتو کړئ.



## تازه سبزیانی

رومي/تماټر، اجماع، گاجر او  
د قافو/بادرنگ، ټوټه شوي مرچ،  
د بورې سنيپ نخود.



## تازه میوې

انگور، خټکی، کیله، سټرابری، یو  
ټنگیرین، یو ناشپاتې، یو شتالو، یو  
آلوچه، یوه مڼه.  
د تازه میوو کبابونه د جوړولو او  
خورلو لپاره خوندور کیدی شي.



غوره لارښوونې - د میوو ټوټې له مخکې  
چمتو کړئ او په پلاستيکي کڅوړه یا  
لوبڼي کې یې په یخچال کې وساتئ.  
د طبیعي مستو یا هوموس سره جوړ  
شوي د ټیټ غوړ خوړو هڅه وکړئ.



## سینډوچونه

د مختلفو ډکونو هڅه وکړئ - سره غوښه، تونا کب، د ټیټ غوړ پیسټوریز شوي پنیر، هګۍ، سلاد، رومیان یا کیله.



غوره لارښوونه - مختلف ډوډۍ وخورئ او خپل ماشوم وهڅوئ چې د خپل سینډوچ په جوړولو کې مرسته وکړي. مخکې جوړ کړئ او په پلاستيکي کڅوړه کې، د کلنگ په فلم یا لوبښي کې یې په یخچال کې وساتئ. ولې یو سانډویچ یا کوچنۍ پیتا ډوډۍ توست نکړئ؟



## ځینې نور انتخابونه

نانونه، اوټ کیک، کریکر، د وریجو کیک، یو ساده یا پنیر سکون، یو کریمپټ، بیگل، د کچالو سکون، یو پینکیک، یو سور شوی د چای کیک.



غوره لارښوونه - دا انتخابونه د طبیعي مستو په کارولو سره د صحي سپرید یا ډیس سره هڅه وکړئ، مګر هڅه وکړئ د جام او چاکلیټ سپرید سره مقاومت وکړئ.

## څښاک

ساده اوبه او پاسچور شوي شوي د څښلو لپاره > په بشپړ ډول غوړ لرونکې شوي د 5 کلونو څخه ک مناسب ندي.



غوره لارښوونه - کيدې شي چې ستاسو ماشوم د لوږې پرځای تږی وي، نو د ساده نل اوبو يو بوتل په يخچال کې د يخ څښاک په توگه چمتو کړئ.

## واخلي او ځي

- د گاجر، اجوائن يا د بادرنګ، د بورې سنيپ نخود او روميانو يو عرضه وساتئ.
- د ميوو کڅوړه ډکه کړئ او د کوچنيو خولو لپاره د غوښې په اندازه د ميوو ټوټې چمتو کړئ.
- نارنج ټوټې يا پرې کړئ، ځکه چې دا د کوچني ماشومانو لپاره ستونزمن او د گډوډي سبب وي.
- سينډوچ يا منی پيټا ډوډۍ چمتو کړئ، د يخچال څخه د پورته راواخلي.
- ټوسټ او سپرید د تگ/سفر پر مهال د خوړلو لپاره ډیر ښه دی.





## سوالونه او ځوابونه

### ايا دا مهمه ده چې زه خپل ماشوم ته د ناشتې په وخت کې کوم خواړه ورکوم که د دوی نور خواړه صحي وي؟

هو، دا مهمه ده چې د صحي خواړو تجربې ته دوام ورکړئ. د لوړ کالوري ناشته لکه خواړه، چاکلیټ، بسکټ، فيزي جوس او اسکواش د غاښونو د خرابیدو لامل کیدي شي او دا چې د صحي خوړو لپاره به د دوی اشتها کمه کړي.

### مهمه نده چې زه څومره هڅه کوم چې خپل ماشوم د سپک خوراک په وخت میوه خوړلو ته راضي کړم، ټول هغه څه چې دوی یې غواړي ګرسپي او خواړه دي. زه څه کولای شم؟

دا ستونزمن کار دی چې ماشومان د صحي سپک خوراک خوړلو ته وهڅول شي. که چیرې یو ماشوم د ناشتو/سپک خوراک په چمتو کولو کې ښکیل وي نو دوی ډیر احتمال لري چې دا وځوري. په دې کار کې یوځای وخت تېر کړئ. د ساتیرۍ سربیره دا به ستاسو ماشوم سره د صحي خواړو په اړه نور معلومات ترلاسه کولو کې مرسته وکړي، کوم چې کیدي شي دوی وهڅوي چې نور ناشونې هڅه وکړي.

### زما زوی غواړي چې د ځان سره د ډوډۍ لپاره مرسته وکړي او معمولا د چاکلیټ بسکټ غوره کوي. زه څه کولای شم؟

کله چې ماشومان وړي وي دوی معمولا یو څه غواړي چې سمدلاسه یې وځوري او بسکټونه ګړندي تحویلې وي. هڅه وکړئ چې د ورځې لپاره مخکې صحي انتخابونه چمتو کړئ.

همدارنګه، د هغه څه لیدل چې تاسو د ناشونې په توګه غوره کوئ ممکن ستاسو ماشوم سره مرسته وکړي چې خپل صحي انتخابونه وکړي.



## پټ شکر/خواړه څه شی دی؟

د پټو شکر لپاره پام وکړئ - دا د خواړو د یوې برخې په توګه غوره ساتل کیږي.

پټ شکر په خوړو او څښاک کې اجزا دي او که څه هم دوی ته د "قند" په توګه نه لیدل کیږي لاهم د غاښونو د تخریب لامل کیدی شي.

## زه به دا پټ شکرونه څنګه پیژنم؟

دا مهمه ده چې ستاسو د خواړو لیبلونه ولولئ. ځینې خواړه د دوی په بسته بندۍ کې د اجزاو لیست کې د 'شکر' کلمه نلري، مګر لاهم په دوی کې بوره/شکر شتون لري - دا یوازې په بل ډول لیبل شوی وي. پټ شکرونه معمولا په 'ose' کې پای ته رسیږي او هرڅومره چې د لیست پیل ته نږدې وي، هومره لوی مقدار پکې شامل وي. پټ شکر عبارت دي له: سوکروز، ډیګسټروز، مالټوز، فرکټوز، لیکټوز، ګلوکوز او شات.

## کوم ډول خواړه او څښاک دا پټ شکر لري؟

ډیر شتون لري، مګر دلته ځینې مثالونه دي: د غنم، خوندور ماسته، د میوو فلیکس / بارونه، جوس - په شمول د جوس لیبل شوي "شکر اضافه شوې نه دي".

## مهرباني وکړئ په یاد ولرئ:

وچې میوي او د تازه میوو جوس ستاسو د هرې ورځې د میوو او سبزیجاتو هره یوه برخه شمیرل کیدی شي. په هر صورت، دوی پټ شکر لري او د ډوډۍ په وخت کې غوره خوړل کیږي.

ټماټر، انګور او ورته انتخابونه باید په څلورو مساوي اندازو وویشل شي ترڅو د کوچنیو ماشومانو د ټکان کیدو احتمال مخنیوی وشي.

اجزا

دغنمواوره، (شکر، مینه) (8%)،

ګلوکوز، نباتی غوړی، (د وربشو رس)

### د تغذیې معلومات

په 100 ګرامو کې عادي ارزښتونه

انرژي 1712 کلو جول/406 کلوري

کاربوهایدريټ 69.6 ګرامه

**له هغې څخه 20 ګرامه شکر**

غوړ 9.7 ګرامه

له کومو څخه چې تحلیل کیږي (4.0 ګرامه)



## د شفاهي/خولي روغتيا کليدي پيغامونه

- په ورځ کې دوه ځله غاښونه برش / مسواک کړئ، سهار او د شپې له هرڅه وروسته. د غاښونو پيسټ وکاروئ چې لږترلږه 1000 ppm (په هر مليون برخې کې) فلورايد ولري.
- ماشومان بايد تر 7 کلنۍ پورې د غاښونو برس کولو پرمهال وڅارل شي او وهڅول شي چې د غاښونو برس کولو پرمهال د غاښونو کریم ستوني ته تېر نکړي.
- د برش کولو وروسته 'توکاڼږې تو کړئ، مينځل مه کوئ' - دا د غاښونو پيسټ ته د غاښونو د ساتنې لپاره د کار کولو وخت ورکوي.
- خواږه او شکر لرونکي مشروبات يوازې د خواړو د وخت لپاره وساتئ.
- ساده پاسچر شوي شودې او د نل اوبه د غاښونو لپاره ترټولو خوندي څښاک دي.
- د غاښونو ډاکټر سره راجستر شئ او د مشورې سره سم ليدنه وکړئ.



بریل/د ږندو  
لپاره چاپ



لوی چاپ



سمعي/غږیز



بي ایس ایل  
(BSL)



اسانه لوستنه



ژباړنې

د دې خپرونې نورې بڼې د غوښتنې سره سم شتون لري:

[pshs.otherformats@pshs.scot](mailto:pshs.otherformats@pshs.scot)



0131 314 5300



لیدنه وکړئ [www.childsmile.nhs.scot](http://www.childsmile.nhs.scot)