



د ماشومانو لپاره د نارې/سپک خوراک نظریات



د صحي خوړو د هڅولو لپاره، دا مهمه ده چې په ټوليزه توګه د ډوډۍ خوړل کم کړئ او د کورنۍ صحي خواړو چمتو کولو باندې تمرکز وکړئ. په هر صورت، ماشومان انرژي ته اړتيا 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 مينځ کې د سپک خوراک/ناشتو سره منظم خواړو ته اړتيا لري. لکه څنګه چې ماشومان لويږي، ناشونې/سپک خوراک د دوی د ټوليز رژيم يوه لږه مهمه برخه کيږي. سپک خواړه بايد صحي وي، په غذايي موادو کې لوړ وي مګر په شکر، غوړ او مالګه کې کم وي. په هر صورت، د 2 کالو څخه کم ماشومان په خپل رژيم کې ځينې بشپړ غوړ خواړه ته اړتيا لري.

Childsmile ځينې نظرونه سره يوځای کړي دي ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو او ستاسو ماشومانو دواړو لپاره په کور او ښوونځي يا 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
آلوجه، یوه منه.
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.



سیندوچونه

د مختلفو ډکونو هڅه وکړئ - سره غوښه، تونا کب، د تیت غور پیستوریز شوي پنیر، هګۍ، سلاد، رومیان یا کیله.



غوره لارښوونه - مختلف ډوډۍ وخورئ او خپل ماشوم وهڅوئ چې د خپل سیندوچ په جوړولو کې مرسته وکړي. مخکې جوړ کړئ او په پلاستيکي کڅوړه کې، د کلنگ په فلم یا لوښي کې یې په یخچال کې وساتئ. ولې یو کوچنی سیندوچ یا منی پیتا ډوډۍ نه پخوي.



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 د بشپړ ډول غوړ لرونکې شوي د 5 کلونو څخه ک مناسب ندي.



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

واخلي او ځی

- د گاجر، اجوائن يا د بادرننگ، 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.
- سيندوچ يا منی پیتا ډوډی 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 اشته 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 چېرې 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 وږي وي دوی معمولا یو څه غواړي چې سمدلاسه یې وځوري او بسکټونه ګړندي تحویلي وي. هڅه وکړئ چې د ورځې لپاره مخکې صحي انتخابونه چمتو کړئ.

همدارنگه، 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/خواره څه شی دی؟

د پټو شکر لپاره پام وکړئ - دا د خوارو د یوې برخې په توګه غوره ساتل کېږي.

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

زه به دا پټ شکر ونه څنګه پیژنم؟

دا مهمه ده چې ستاسو د خوارو لیبلونه ولولئ. ځینې خواره 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 شکر ونه معمولا په 'ose' کې پای ته رسیږي او هرڅومره چې د لیست پیل ته نږدې وي، هومره لوی مقدار پکې شامل وي: سوکروز، ډیکستروز، مالتوز، فرکټوز، لیګتوز، ګلوکوز، شات.

کوم ډول خواره 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 هڅې د میوو او سبزیجاتو هره یوه برخه شمیرل کېدی شي. په هر صورت، دوی پټ شکر لري او د ډوډۍ په وخت کې غوره خوړل کېږي.

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

اجزا

دغنمواوبه، (شکر، مینه) (8%)،

ګلوکوز، نباتی غوړی، (د وربشو رس)

د تغذیې معلومات

په 100 ګرامو کې عادي ارزښتونه

انرژي 1712 کلو جول/406 کلوري

کاربوهايډریټ 69.6 ګرامه

له هغې څخه 20 ګرامه شکر

غوړ 9.7 ګرامه

له کومو څخه چې تحلیل کېږي (4.0 ګرامه)



د شفاهي/خولې روغتيا کليدي پيغامونه

- په ورځ کې دوه ځله غاښونه برش / مسواک کړئ، سهار او د شپې له هڅه وروسته. د غاښونو پيسټ وکاروئ چې لږترلږه 1000 ppm (په هر مليون برخې کې) فلورايد ولري.
- ماشومان بايد تر 7 کلنۍ پورې وڅارل شي او وهڅول شي چې د برش کولو پرمهال د غاښونو پيسټ تير نه کړي.
- 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.
- خواړه او شکر لرونکي مشروبات يوازې د خواړو د وخت لپاره وساتئ.
- ساده پاسچر شوي شوي او د نل اوبه د غاښونو لپاره ترټولو خوندي څښاک دي.
- د غاښونو ډاکټر سره راجستر شئ او د مشورې سره سم ليدنه وکړئ.

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

0131 314 5300



phs.otherformats@phs.scot



ليدنه وکړئ www.child-smile.org.uk