ئەزموونێکی چێژبەخش یەکەم خۆراکەکان

رێنماییەکی سادە بۆ دەستپێکردنی خواردنی رەق

Kurdish Sorani version:
Fun First Foods

Public Health Scotland

زانیاری و سەرچاوەی زیاتر

دەتوانیت زانیاری زیاتر لەسەر شیر بڕینەوە و یەکەم خواردن لێرە بدۆزیتەوە:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods

Parent Club

بۆ بیرۆکەی زیاتری ڕەچەتەکان، سەردانی کتێبخانەکەت بکە بۆ دۆزینەوەی کتێبی چێشتلێنان دەربارەی لە شیر بڕینەوە.

بۆ زانیاری دەربارەی Best Start Foods، کە یارمەتی خێزانە شایستەکان دەدات خۆراکی تەندروست بکڕن: **www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods**

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر چۆنیەتی چاودێری ددانی منداڵەکەت:
www.childsmile.nhs.scot

ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان وەک ڕووەکخۆر پەروەردە بکەن، بەدەستهێنانی زانیاری تایبەت زۆر گرنگە، بۆیە ئەم بابەتە لەگەڵ پسپۆڕی تەندروستی خێزانەکەتان تاوتوێ بکەن.

خشتەی ناوەرۆکەکان

ئەم نامیلکەیە چۆن یارمەتیت دەدات	2
دەستپێکردن	6
سەلامەتی خۆراک	10
چ شتێک پێویستە بخۆا؟	11
هەنگاوێک بنێ دواتر	14
بەڵێنەکان بچووک	18
کۆرپەکەت دەتوانێت چی بخواتەوە؟	23
ئەو خۆراکانەی کە دەبێت لێیان دوور بکەویتەوە ئەگەر کۆرپەکەت پێش تەمەنی 6 مانگی لە شیری منداڵەکەت ببڕێت	29
ڕەچەتەی چێشتلێنان	33

ئەمە نامیلکە چۆن یارمەتیت دەدات

وەک دایک و باوکێک، تۆ باشترین دەستپێک بۆ منداڵەکەت دەوێت. ئەو شتانەی کۆرپەکەت دەیخوات و دەیخواتەوە بۆ تەندروستی ئێستا و داهاتووی گرنگن.

زانیاریەکانی ناو ئەم نامیلکەیە لەوانەیە جیاواز بێت لەوەی کە پێشتر خوێندوتەوە یان لەگەڵ ئەو شتانەی کە هاورێ و خێزانەکەت پێت وتوویت. توێژینەوەی نوێ بەردەوام لەسەر کۆرپە شیردەرەکان ئەنجام دەدرێت و زانیاری و ڕاسپاردەکانی ئەم نامیلکەیە لەسەر بنەمای دوایین دەرەنجامەکانن. ئەم ڕێنماییە یارمەتی کۆرپەکەت دەدات باشترین دەستپێکردن بەدەستبهێنێت.

لە شیر بڕینەوە چییە؟

"لە شیربڕین" واتە وردە وردە هێنانە ناوەوەی جۆرەها خۆراکی بۆ ناو خۆراکی منداڵ، جگە لە شیری دایک یان شیری پۆدرە. بەم شێوەیە منداڵ دەتوانێت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی دەست بکات بە خواردنی خۆراکی تەندروست.

ئەگەر شیری دایک دەدەیت، دەبێت لەگەڵ خواردنی ڕەق شیری دایک بدەیت. ئەمە لە بەرژەوەندی هەردووکتاندایە. ئەگەر شیری پۆدرە دەدەیت، بەردەوام بە لە پێدانی شیری قۆناغی 1 لەگەڵ خواردنی ڕەق. لە ماوەی نۆ مانگی یەکەمدا، خۆراکی کۆرپەکەت بە شێوەیەکی سەرەکی لە ڕێگەی شیری دایک یان شیری پۆدرە دابین دەکرێت.

تا کۆرپەکەت زیاتر بخوات، کەمتر پێویستی بە شیرپێدان دەبێت. لەوانەیە پێت بلێت کەی ئامادەیە بۆ لە شیر برینەوە. ئەگەر شیری پۆدرە دەدەیت، دوای ئەوەی کۆرپەکەت تەمەنی یەک ساڵە، پێویستە بگۆڕیت بۆ پێدانی شیری مانگا، بزن، یان مەڕی تەواو یان نیمچە بێ چەوریی پاستوریزەکراو لەناو کوپێکدا کە قاپ و ڕمێکی کراوەی تێدا نەبێت. بە تێپەڕبوونی کات، بڕی شیری پێویستیش کەم دەبێتەوە.

چ کاتێک باشترین کاتە بۆ دەست کردن بە خواردنی ڕەق؟

ئاشناکردنی منداڵەکەت بە خۆراکە ڕەقەکان هەنگاوێکی گرنگە لە پرۆسەی گەشەکردنی منداڵەکەدا. بەم شێوەیە منداڵ ئاشنا دەبێت بە تام و چێژ و پێکهاتەی نوێ و دەرفەتی خواردنی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی هەیە.

شارەزایانی تەندروستی پێشنیاری ئەوە دەکەن کە منداڵ لە تەمەنی نزیکەی 6 مانگیدا دەست بە خواردنی خۆراکی ڕەق بکات، بە مەرجێک ئامادە بێت. تا ئەو کاتە شیری دایک یان شیری پۆدرە دایک هەموو ئەو ماددە خۆراکیانە دابین دەکات کە کۆرپەکەت پێویستی پێیەتی. منداڵ لە تەمەنی نزیکەی 6 مانگیەوە جگە لە خۆراکە شیرییەکان پێویستی بە ماددە خۆراکیەکانی دیکە هەیە، لەوانە ئاسن.

لە پرۆسەی گەشەکردنی منداڵدا:

- وردە وردە جۆراوجۆری و بڕی خواردنی منداڵەکەت زیاد بکە
- بەردەوام بە لە شیری پۆدرە یان شیری دایک لەکاتێکدا خۆراکی ڕەق دەخەیتە ناوەوە

لە تەمەنی نزیکەی 12 مانگیدا، دەبوو خۆراکە ڕەقەکان ببنە بەشێکی سەرەکی خۆراکی منداڵەکەت. بەم شێوەیە بناغەی گەشەکردن و گەشەکردنی تەندروست بۆ منداڵەکە دابین دەکرێت.

بۆچی مەودای 6 مانگی (و نەک پێش 4 مانگ) باشترین کاتە بۆ شیربڕین؟

لە مانگەکانی یەکەمی تەمەنی کۆرپەدا هێشتا سیستەمی بەرگری لەش و کۆئەندامی هەرس و گورچیلەی کۆرپە لە گەشەکردندان. بۆیە ئەگەر منداڵ لە دەوروبەری تەمەنی 6 مانگیدا (و لە 4 مانگ زووتر نەبێت) لە شیر ببڕدرێت، جەستەی منداڵەکە کاتێکی هەیە بۆ گەشەکردن و ئامادەکاری بۆ وەرگرتنی خۆراکی ڕەق بە شێوەیەکی سەلامەت.

جگە لەوەش پێویستە دەستپێکردنی خۆراکە ڕەقەکان دوا نەخرێت بۆ دوای تەمەنی 6 مانگی، چونکە، لەم ماوەیەدا منداڵ فێری شارەزاییە گرنگەکانی خواردن دەبێت و پێویستی بە ماددە خۆراکیەکانی زیاتر دەبێت بۆ گەشەکردن و گەشەکردن.

ئەی کۆرپە گەورەکان – ئایا زووتر پێویستیان بە خۆراکی ڕەق هەیە؟

گرنگ نییە منداڵەکەت لە کاتی لەدایکبوونیدا کێشی چەندە – سیستەمی هەرسکردنی کۆرپە، سیستەمی بەرگری و گورچیلەکانی بە هەمان ڕێژە گەشە دەکەن، بەبێ گوێدانە کێشیان. تەنها لەبەر ئەوەی کێشی کۆرپەکەت زیاترە لە کۆرپەکانی تری تەمەنی خۆی، مانای ئەوە نییە کە پێویستە زووتر دەست بە خۆراکە ڕەقەکان بکەیت. ئەگەر کۆرپەکەت هەمیشە برسی دەردەکەوێت، لەوانەیە گەشەی خێرا بێت و پێدانی شیری دایک یان شیری پۆدرە بەس بێت بۆ پڕکردنەوەی پێداویستیەکانی. تەنانەت ئەگەر کۆرپەکەت وەک پێشوو بە درێژایی شەو نەخەوت، هیچ بەڵگەیەک نییە کە بڵێت زووتر لە شیر برینەوە کاریگەری لەسەر ئەم کێشەیە هەیە. هەر کێشەیەکی ئەگەری لەگەڵ دابینکەری چاوەدێری تەندروستی یان پەرستاری خێزانەکەت باس بکە.

ئایا پێویستە چاوەڕێ بکەم تا تەمەنی کۆرپەکەم نزیکەی 6 مانگ دەبێت؟ ئایا دەتوانم زووتر دەست پێ بکەم؟

منداڵی ساوا پێویستە لە تەمەنی نزیکەی 6 مانگیدا دەست بە خواردنی خۆراکی ڕەق بکات. ئەم ڕێنماییە لەسەر بنەمای ڕاوێژکاری « لیژنەی ڕاوێژکاری زانستی خۆراک » و حکومەتی سکۆتلەندا دامەزراوە.

ئەگەر بەپێی ئامۆژگارییە پزیشکییەکان زوو دەستت کردووە بە پێدانی خۆراکی ڕەق، پێویستە خۆت بەدوور بگرێت لە پێدانی هەندێک خۆراک بە منداڵەکەت. بۆ زانیاری زیاتر سەیری لاپەڕەی 29 بکە.

کۆرپەی پێشوەختە

ئەو منداڵەی پێش هەفتەی 37ی دووگیانی لەدایک دەبێت پێی دەوترێت "پێشوەختە". داوای ئامۆژگاری لە گروپی تازەلەدایکبووانی ناوچەکە یان ئەفسەری تەندروستی بکە سەبارەت بەوەی کە چی بۆ کۆرپەکەت بکەیت.

زانیاری زیاتر دەتوانرێت لە BLISS لەم لینکەدا بدۆزرێتەوە:
www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/ weaning-your-premature-baby

چۆن بزانم کەی کۆرپەکەم ئامادەیە دەست بکات بە خواردنی خۆراکی ڕەق؟

ڕێژەی گەشەی هەموو منداڵێک جیاوازە، بەڵام بە چاودێریکردنی هەندێک نیشانە، دەتوانیت بزانیت ئایا منداڵەکەت ئامادەیە خواردنی ڕەق وەربگرێت. لەگەڵ نزیکبوونەوەی منداڵەکەت لە تەمەنی 6 مانگی (و نەک پێش 4 مانگ)، گرنگە چاودێری گەشە و گەشەکردنی کۆرپەکەت بکەیت و چاودێری ئامادەکارییەکەی بکەیت. ئەم نیشانانە بریتین لە:

* کۆرپەکەت دەتوانێت هەستێتەوە و سەری بە جێگیری ڕابگرێت.
* دەتوانێت دەستی درێژ بکات و بە دروستی شتەکان بگرێت؛ بۆ نموونە دەتوانێت سەیری خواردن بکات و خۆی هەڵیبگرێت و بیهێنێتە دەمی.
* جوڵەی زمانی ناویستی گەشەی کردووە، ڕێگە دەدات خواردن بە دەمی بجوڵێنێ لە جیاتی ئەوەی پاڵی پێوە بنێت. ئەو کۆرپانەی کە ئامادە نین خواردن تف دەکەن، بۆیە زۆربەی خواردن لەسەر دەموچاویان کۆتایی دێت نەک لە دەمیان. هەوڵبدە دوای یەک دوو ڕۆژ جارێکی تر کەوچکێکی پێ بدەیتەوە و چاوەڕێ بکە تا کۆرپەکەت نیشانەکانی قووتدانی دەربکەوێت.

ئەگەر کەسێکی تر لە ڕۆژدا ئاگاداری کۆرپەکەت بێت، ئەمە نابێت کاریگەری لەسەر چۆنیەتی شیر لێدان لە کۆرپەکەت هەبێت. دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت کە ئایا کۆرپەکەت خواردنی پەنجە دەخوات، بزانێت چۆن بە سەلامەتی خواردن ئامادە بکات، وە تێبگات چۆن دڵنیا بێت لەوەی کە کۆرپەکەت پشتگیری گونجاوی لەسەر کورسی بەرز هەیە. هەروەها زۆر گرنگە دڵنیا بیت لەوەی کە هەر ئەندامێکی خێزانەکەت، هاوڕێیەک، ستافی چاودێری ڕۆژانە یان چاودێرێک کە چاودێری منداڵەکەت دەکات بزانێت کە پێویستە هەمیشە سەرپەرشتی منداڵەکەی بکات لەکاتی خواردن و دڵنیابێت لەوەی کە پێش ڕۆشتن هەموو خواردنەکانیان قووتداوە.

دەستپێکردنی

چۆنیەتی دەستپێکردن

کاتێکی ڕۆژ هەڵبژێرە کە تۆ و کۆرپەکەت ئارام بن. هیچ ڕێگایەکی ڕاست نییە جگە لەوەی کە لەگەڵ خۆت و کۆرپەکەت بگونجێت. دوای دوو هەفتە، شێوازێک دەدۆزیتەوە کە بۆ هەردووکتان گونجاوە. پێویستت بە پەرداخێک دەبێت بۆ کۆرپەکەت و کەوچکێکی نەرم و قاپێک (پێویستە پاک بن بەڵام پێویست ناکات تەعقیم بکرێن ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە 6 مانگ زیاتر بوو).

کاتێک شیری بە منداڵەکەت دەدەیت، دەبێت بە شێوەیەکی ڕاست دابنیشێت، باشترە لەسەر کورسیەکی بەرز دابنیشێت کە پشتێنی سەلامەتی و پشتێنی پێ بێت بۆ ڕێگری کردن لە خلیسکان. ئەمە یارمەتی دەدات بە باشی قووت بدات، و ئەگەر کۆرپەکەت حەز بکات خواردنی پەنجە بەتەنها هەڵبگرێت، یارمەتی دەدات. مەهێڵە بڕێکی زۆر خواردن لە یەککاتدا بخاتە ناو دەمی.

ئەوەی چاوەڕوان دەکرێت

گواستنەوە لە شیرەوە بۆ خۆراکە ڕەقەکان بەزۆری شتێکی خۆشە بۆ کۆرپە. واز لە خەمی پیسبوون بێنە. لەوانەیە کۆرپەکە چەند جارێک تف لە خواردنەکە بکات. ئەمە شتێکی ئاساییە. چاوەڕێ بکە و دواتر هەوڵبدەرەوە. هەندێک منداڵ بەخێرایی لەگەڵیدا دەگونجێن، هەندێکی تر کاتێکی زیاتریان دەوێت. هانی کۆرپەکەت بدە بۆ جوین بە پێشکەشکردنی پێکهاتەی جیاواز.

لەوانەیە پێویست بکات چەند جارێک خواردنێکی نوێ پێشکەش بکەیت پێش ئەوەی کۆرپەکەت وەریبگرێت. زۆربەی منداڵان لە سەرەتادا بە هێواشی دەخۆن. ئارام بگرن و لێیان گەڕێ بە خێرایی خۆیان نان بخۆن.

لەبیرت بێت: کۆرپەکەت دەتوانێت تێبگات کە تۆ چۆن هەست دەکەیت. ئەگەر تۆ ئارام بیت، ئەگەری ئەوە زیاترە کە کۆرپەکەت ئارام بێت.

یەکەم خواردنەکان

ئەم پێشنیارانەی خوارەوە وەک دەستپێک تاقی بکەرەوە:

مۆزی هاڕاو

* ئەگەر دەکرێت خواردنی تەندروستی خێزانی تێکەڵ بەکار بهێنە – خوێ، شەکر و شیرینکەر زیاد مەکە.
* سەوزەی کوڵاو وەک برۆکلی، کەلەرم، گێزەر، شێلم یان ڕۆتاباگا.
* میوەی هاڕاو وەک مۆز و سێو یان هەرمێی کوڵاو.
* میوەی نەرم یان سەوزەی کوڵاو وەکو کانتالۆپ یان گێزەر لەبری پارچەی گەورە یان شێوەی گوڵاو بیبڕە بۆ پارچە.
* شریتی نانی برژاو، نان، نانی پیتا یان چاپاتی.
* پەنیری پاستوریزکراو، هێلکەی برژاو یان کوڵاو، یان پارچەی ماسی کوڵاو کە کۆرپەکەت دەتوانێت هەڵیبگرێت (دڵنیا بە لەوەی کە هەموو ئێسکەکانی ماسی کوڵاو لاببەن).
* برنجی سادەی کۆرپە یان سێریلاک لەگەڵ شیری ئاسایی خۆت (شیری دایک یان شیری پۆدرە) تێکەڵ بکە – لەناو قاپێکدا نەک لەناو شووشەیەکدا. ئەگەر کۆرپەکەت تەمەنی 6 مانگ یان زیاتر بوو، دەتوانیت شیری مانگای تەواو پاستوریزەکراو بەکاربهێنیت بۆ تێکەڵکردنی لەگەڵ سێریلاک، بەڵام نابێت پێش تەمەنی 12 مانگی ئەم شیرە بخواتەوە. لە لاپەڕە 23، زانیاری زیاتر لەسەر خواردنەوەکان هەیە.

منداڵی ساوا پێویستە لە تەمەنی نزیکەی 6 مانگیدا دەست بە خواردنی خۆراکی ڕەق بکات. ئەگەر زوو دەستت بە خۆراکە ڕەقەکان کردووە، وەک لەلایەن پسپۆڕێکی تەندروستی پێشنیار کراوە، تکایە سەیری لاپەڕەی 29 بکە بۆ زانیاری و ڕێنمایی زیاتر سەبارەت بە شیربڕین لە خۆراکە ڕەقەکان.

چەند جار و چەند؟

* بە بڕێکی کەم خواردن لە یەک ژەمدا دەست پێبکە، یان بە هاڕاو یان بە پەنجە، و وردە وردە بڕەکەی زیاد بکە.
* هەرکاتێک کۆرپەکەت برسی بوو، خۆراک بدە بە منداڵەکەت، وە کاتێک تێر بوو، واز لە خواردنی بێنە، بۆ نموونە کاتێک دەمی دادەخات یان سەری دەسورێنێت.
* وردە وردە بڕی خۆراک زیاد بکە.
* سەرنج بە ئارەزووی کۆرپەکەت بدە، بۆ نموونە لەوانەیە چەند کەوچکێکی چای خواردنی هاڕاو یان چەند پارچەیەک خواردنی پەنجەی بخوات.
* هەر کە کۆرپەکەت حەزی لێکرد، هانی بدە بە پەنجەکانی خواردن بدات بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی زیاتری هەبێت لەسەر ئەوەی دەچێتە ناو دەمی.
* خواردن و پێکهاتە جۆراوجۆرەکان پێشکەش بە کۆرپەکەت بکە، بەتایبەتی سەوزە و میوە.

* زۆریان لێ مەکە نان بخۆن، ئەگەر وا دیار بوو نایانەوێت دواتر هەوڵ بدە.
* کات بدە بە کۆرپەکەت بۆ ئەوەی هەر گازگرتنێک قووت بدات. دڵنیابە لەوەی دەمی بەتاڵە پێش ئەوەی گازگرتنی داهاتوو بخۆیت. گرنگە بە خێرایی کۆرپەکەت بڕۆیت.
* هەرگیز شەکر و هەنگوین و خوێ مەخەنە ناو خۆراکی کۆرپەکەتەوە. خوێ دەتوانێت فشارێکی زۆر بخاتە سەر گورچیلەی منداڵ. شەکر دەتوانێت زیان بە ددانی کۆرپەکەت بگەیەنێت و ماددە خۆراکییە گرنگەکان بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی کۆرپەکەت دابین ناکات.

* شیرینکەرەوە دەستکردەکان بۆ منداڵان گونجاو نین. ئەگەر منداڵەکە لەگەڵ خێزانەکەیدا نان بخوات، هەموو کەسێک لە خێزانەکەدا سوودمەند دەبێت لە خواردنی کەمتر خوێ و شەکر. لاپەڕە 19 زانیاری لەبارەی ژەمەکانی خێزان لەخۆدەگرێت.

* خۆراک مەڕێژنە ناو شووشەی کۆرپەکەتەوە، چونکە ئەمە وا دەکات هەست بە تێری بکات و کەمتر خواردنی بخوات، ڕەنگە هەموو ئەو ماددە خۆراکییانەی کە پێویستی پێیەتی دەست نەکەوێت.

هەرگیز لە کاتی خواردندا کۆرپەکەت بە تەنیا جێ مەهێڵە چونکە لەوانەیە بخنکێت، و چاوێکی وردی لەسەر بێت.

- سەوزە و میوە ڕەقەکان بکوڵێنە تا ئەوەندە نەرم دەبن کە وەک خۆراکی پەنجە بیخۆن، نەک بە کاڵی پێشکەشی بکەن.
- ناوکی، تۆو، یان پێستی ڕەقی سەوزە و میوە لاببە.
- میوە و سەوزە لەت بکە لە جیاتی پارچەی گەورە یان خڕە.
- ئێسک، پێست، یان پارچەی وردکراو لە گۆشت و ماسی کوڵاو جیا بکەوە.
- گوێز و تۆو و فستق بە شێوەی وردکراو، کەرە، یان هەویر بدە بە منداڵەکەت. قەدەغەیە گوێز و تۆو و فستقی تەواو بدرێت بە منداڵان چونکە خواردنی ئەم ماددانە پەیوەندی بە مەترسی خنکاندنەوە هەیە.
- دەتوانیت پێکهاتەی کەرەی نەرم تەنک بکەیتەوە بە زیادکردنی کەمێک ئاوی بۆ.
- هانی کۆرپەکەت بدە بۆ جوین بە پێشکەشکردنی پێکهاتەی جیاواز.
- دڵنیابە منداڵەکەت هەر جارێک بڕی پێویستی خۆراک دەخاتە ناو دەمی.

بۆ سەیرکردنی ڤیدیۆیەک و وەرگرتنی ڕێنمایی سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ خنکاندنی منداڵ، سەردانی **www.nhs.uk/choking-baby** و/یان **www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby** بکە

سەلامەتی خۆراک

* پێش ئامادەکردنی خواردن دەستەکانت بشۆ و پێش خواردنی دەستی کۆرپەکەت بشۆ.
* دڵنیابە لەوەی شوێنی ئامادەکردنی خواردنەکە پاک و خاوێنە. ئاژەڵەماڵیەکان لەم ناوچەیە دوور بخەرەوە.
* پێش و پاش پێشکەشکردنی خواردن مێزەکە بە قوماشێک خاوێن بکەوە. هەموو قاپەکان، کەوچکەکان، پەرداخەکان و هەر قاپێکی بەکارهاتوو بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆ. دەتوانیت قاپشۆر بەکار بهێنیت.
* هەموو میوە و سەوزەکان بە باشی بشۆ پێش ئەوەی بخۆن. ئەم کارە هەروەها بڕگە پاکێجکراوەکان دەگرێتەوە.
* گۆشت بە تایبەت مریشک و گۆشتی وردکراو بە باشی بکوڵێنە. دوور بکەوەرەوە لە خواردنی گۆشتی کەم کوڵاو. پێویستە شەربەتی گۆشتەکە ڕوون بێت و گەرمیەکەی بگاتە ناوەندی گۆشتەکە.
* هەمیشە خواردنەکە تێکبدە و تامی بکە پێش ئەوەی خواردنی گەرم بدەیت بە کۆرپەکەت.
* هەرگیز ئەو خواردنانە بەکارمەهێنە کە وادەی بەسەرچوونی تێپەڕاندبێت. پەیڕەوی لە لیبێڵەکانی خواردن بکە.
* ئەو خواردنەی ئامادەت کردووە لە بەفرگردا هەڵبگرە (لە خوار 5 پلەی سەدی) و لە ماوەی دوو ڕۆژدا بیخۆ.
* خواردنی بەستوو پێش گەرمکردنەوەی بەستەڵەک بکەرەوە و پاشماوەکانی بەستوو مەکەرەوە.
* بۆ گەرمکردنی خۆراک دەبێت هەموو بەشەکانی خواردنەکە گەرم بکرێتەوە. پێویستە خواردنەکە سارد بکرێتەوە پێش ئەوەی بدرێت بە منداڵەکە. تەنها ئەو بڕە خۆراکە گەرم بکە کە پێویستت پێیانە. هەر خواردنێکی گەرمکراوەی نەخواردراو فڕێی بدە.
* هێلکە دەبێت نیشانە بکرێت British Lion یان بەپێی پلانی گەرەنتی Laid in Britain بکردرێت.

چ شتێک پێویستە بخۆا؟

لەبیرت بێت، ئەم نامیلکەیە نوێترین زانیاری لەسەر شیر بڕینەوە لەخۆ دەگرێت. لەوانەیە بتەوێت ئەم زانیاریانە لەگەڵ کەسێکدا بەشی بکەیت کە یارمەتیت دەدات بۆ چاودێریکردنی کۆرپەکەت. لە شیر بڕینەوە کاتی فێربوونی خواردن و ڕاهاتنە بە خواردن. کۆرپەکەت فێر دەبێت کە:

* خواردنەکان ڕەنگ و تام و پێکهاتەی جیاوازیان هەیە
* هەندێک خواردن بە کەوچک دەخورێن و هەندێکی تر دەتوانرێت بە دەست هەڵبگیرێن و بخۆن
* هەندێک خواردنەوە لە پەرداخێکەوە دەخورێت.

* پێویستە بەردەوام بیت لە پێدانی شیری دایک یان شیری پۆدرە (شیری قۆناغی یەکەم کە لەسەر بنەمای پرۆتینی زەیتی زەیتوون) لەگەڵ ئەوەی وردە وردە دەست دەکەیت بە خۆراکە ڕەقەکان. پێویستە خۆراکی ڕەق بدەیت بە کۆرپەکەت کاتێک ئارام و وریا بێت. سەرەتا، لەوانەیە دوای خواردنەوەی شیری ئاسایی بێت.

هەندێک خواردن هەن کە پێویستە ڕۆژانە لە هەر پێنج گرووپی خۆراکی بیخۆین.

پەتاتە یان پاستا و برنج و نان و خواردنە نیشاستەیی

ئەم خۆراکانە سەرچاوەی گرنگی وزە و ڤیتامین و کانزاکانن و پێویستە بەشێکی سەرەکی خۆراکی کۆرپەکەت بن. ئەم گروپە دانەوێڵەی بەیانیانی کەم شەکر (سادە) (وەک گەنمی تەواو)، پەتاتە، پەتاتەی شیرین، شۆربای، نۆدل، کوسکوس، یام، پلانتێن و چاپاتی لەخۆدەگرێت.

میوە و سەوزەوات

ئەم گرووپە سەرچاوەیەکی باشی ڕیشاڵ و ڤیتامین و کانزاکانە، کە پێویستن بۆ تەندروستی کۆرپەکەت. هەروەها پێویستە بەشێکی سەرەکی لە خۆراکی کۆرپەکەتدا بن. دەتوانیت میوە و سەوزەی تازە، لە قوتوو کراو، وشک و بەستوو بەکار بهێنیت. ئەگەر میوەی لە قوتوو کراو دەکڕیت، میوەی شەربەتی سروشتی هەڵبژێرە نەک شرب، چونکە بۆ تەندروستی ددانی کۆرپەکەت باشترە. ئەگەر سەوزەی لە قوتوو کراو دەکڕیت، ئەو سەوزانە هەڵبژێرە کە خوێی تێدا نییە. میوەی وشککراوە وەک ژەمێک بدە بە منداڵەکەت نەک وەک خواردنێکی کەم، چونکە زیادەڕۆیی لە خواردنی میوەی وشککراوە زیانی بۆ ددانی منداڵەکەت دەبێت.

میوەی نەرم و سەوزەی کوڵاو باشترین خۆراکی یەکەمن. دەتوانیت مۆز و هەرمێی هاڕاو تاقی بکەیتەوە، یان گێزەری کوڵاو یان برۆکلی. هەروەها دەتوانیت قاشیان بکەیت بۆ ئەوەی وەک خواردنی پەنجە پێشکەش بکرێن.

بۆ کەمکردنەوەی مەترسی خنکاندن:

* چاڵ، تۆو، یان پێستی ڕەق لابدە پێش ئەوەی میوەکە بدەیت
* میوە و سەوزەی بچووک وەک تەماتەی گێلاس و ترێ لەت بکە بۆ چوار پارچەی یەکسان
* میوەی گەورە ببڕە بۆ قاش نەک پارچە
* سەوزە و میوە ڕەقەکان بکوڵێنە تا ئەوەندە نەرم دەبن کە وەک خۆراکی پەنجە بیخۆن، نەک بە کاڵی پێشکەشی بکەن.

بۆ هاندانی منداڵەکەت بۆ خواردنی میوە و سەوزە خۆت میوە بخۆ. منداڵ حەز دەکات لاسایی دایک و باوکی بکاتەوە.

گۆشت، ماس، هێلکە، فاسۆلیا، گوێز و سەرچاوەکانی تری پرۆتینی نا شیرەمەنی

ئەم خۆراکانە بۆ گەشەکردنی منداڵ پێویستن و بریتین لە گۆشتی بێ چەوری، ماسی سپی، ماسی چەور (بۆ نموونە ماکرێلی تازە، سەلەمون، و سەردینی قوتوو)، مریشک، هێلکە، گوێز، فستق، ناوکە کانی دار (بادەم، گوێز، فندق، کاجو، فستق، گوێزی بەڕازیل)، و پەلەوەری (فاسۆلیا، نۆک، عدس، هتد.). هەروەها کوۆرن و تۆفۆ سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینن. خۆت بەدوور بگرە لە خواردنی گۆشتی دەستکرد، وەک گۆشتی دوکەڵاوی یان سۆسەج، چونکە خوێی زۆری تێدایە. ئێسک، پێست، یان پارچەی وردکراو لە گۆشت و ماسی کوڵاو جیا بکەوە. گوێز و تۆو و فستقی تەواو پێویستە ورد بکرێت بۆ ئەوەی ببێتە هەویرێکی نەرم و کەم خوێ یان کەرە.

شیری تەواو چەوری پاستوریزەکراو و خۆراکە شیرەمەنیەکانی تر

ئەم خۆراکانە کالسیۆمی تێدایە کە بۆ بەهێزبوونی ئێسک و ددان زۆر گرنگە. هەروەها وزە، پرۆتین، ڤیتامینەکان و کانزاکان بۆ کۆرپەکەت دابین دەکەن. بەرهەمە شیرەمەنییەکان لە شیر دروست دەکرێن، وەک پەنیر و ماست. دڵنیابە لە بەکارهێنانی بەرهەمە شیرەمەنییە پڕ چەوریەکان یان تەواو پاستوریزەکراوەکان وەک ماست یان پەنیری کرێم و شیری مانگای تەواو چەوری، سادە، شیرین نەکراو و شیری مانگای تەواو پاستوریزەکراو لە کاتی چێشت لێنان، وەک دروستکردنی سۆس، کاستر، پودینگی برنج، و سیمۆلینا.

چەوریەکان

کۆرپە تا تەمەنی 2 ساڵ گەدەیان بچووکترە لە چاو منداڵە گەورەکان و گەورەکان. ئەوان پێویستیان بە خۆراکی دەوڵەمەند بە وزە هەیە، بۆیە خۆراکیان پێویستی بە خواردنی پڕ چەوری هەیە. دوای تەمەنی 2 ساڵی، دەتوانن وردە وردە وەک هەموو ئەندامانی خێزان خۆراکی کەم چەوری بگۆڕن. زەیتی ڕووەکی وەک زەیتی گوڵەبەڕۆژە بۆ چێشت لێنان و کەرەی ڕووەکی (وەک گوڵەبەڕۆژە) لەسەر نان یان نانی برژاو بەکاربهێنە.

هەنگاوێک بنێ دواتر

کاتێک کۆرپەکەت ڕاهات بە خواردنی چەند خۆراکێک، کاتی ئەوە هاتووە بچیتە سەر:

* ژەمی زیاتر – لە پێدانی یەک ژەم لە ڕۆژێکدا بڕۆ بۆ پێدانی دوو بۆ سێ ژەم لە ڕۆژێکدا. لە تەمەنی 12 مانگیدا، پێدەچێت کۆرپەکەت سێ ژەم و دوو خواردنی کەم لە نێوانیاندا بخوات.
* خۆراکی زیاتر – لە هەریەکێک لە گرووپە خۆراکییەکانەوە خۆراک بدە بە کۆرپەکەت (بڕوانە لاپەڕەکانی 11 تا 13).
* جۆراوجۆری پێکهاتە زیاد بکە - لە خۆراکە پاککراوەکانەوە بۆ خۆراکە چەقۆکێشەکان یان پارچە پارچەکراوەکان، گواستنەوە لە خۆراکە پەنجە نەرمەکانەوە بۆ خۆراکە پەنجەییە پتەوترەکان. خواردنێکی نوێ لەگەڵ خواردنێکی ناسراو تێکەڵ بکە؛ بۆ نموونە، زیادکردنی نیسکی کوڵاو بۆ گێزەر یان شێلم هاڕاو ئاسانتر دەکات.
* خۆراکی زیاتر – چونکە پێویستی کۆرپەکەت بە ئاسن و خۆراکە گرنگەکانی تر زیاد دەکات. زانیاری زیاتر لەسەر ئەم بابەتە لە لاپەڕە 17 دا هەیە.
* ئەزموونی زیاتری خواردن – خواردنەوە لە پەرداخێک و خواردنی بە تەنیا لەگەڵ جۆرەها خۆراکی پەنجەیی زیاتر.

ئەم پرۆسەیە دەبێت بە خێرایی کۆرپەکەت بەردەوام بێت. هەندێک منداڵ لەوانەیە تەنها چەند کەوچکێک یان چەند پارویەک خواردنی پەنجەیان بخواوێت. با کۆرپەکەت لەو شتانەی کە تۆ دەیکوژێنیتەوە چی و چەند دەیەوێت بخوات، بەڵام زیاتر لە 20 خولەک بەسەر مەبە لە کورسی بەرزدا خواردنی پێ بدەیت.

ژەمەکانی زیاتر

کاتێک کۆرپەکەت ئامادە بوو، فرێکوێنسیی زیاد بکە لە پێدانی ماددە ڕەقەکان لە ڕۆژێکدا جارێک بۆ دوو بۆ سێ جار لە ڕۆژێکدا. پێویستە جگە لە شیرە ئاساییەکانیان خۆراکە ڕەقەکان بدەیت بە کۆرپەکەت. لەوانەیە بتەوێت لەگەڵ ژەمەکەدا پەرداخێک ئاو بدەیت.

لەبیرت بێت کە کۆرپە جیاوازە. کۆرپەکەت نیشانت دەدات کە چەندە دەیەوێت بخوات و لەوانەیە هەموو ڕۆژێک جیاواز بێت. پێویستە خۆراکەکان بەپێی تەمەن و قۆناغی گەشەکردنی منداڵەکەت ئامادە بکرێن – بۆ نموونە پورە، کوڵاو، وردکراو، چارەک و هتد – بۆ ڕێگریکردن لە خنکان. بۆ هەندێک لە کۆرپە ژەمە ئاساییەکانی ڕۆژێک بۆ منداڵێکی تەمەن 10-12 مانگ بەم شێوەیەن:

نانی بەیانی	دانەوێڵەی بەیانیانی کەم شەکر (وەک کراکەری گەنمی تەواو یان دۆشاوی گەرم یان سارد) لەگەڵ کەرەی فستقی نەرم و کەم شەکر، شیری دایک، شیری پۆدرە ، یان شیری مانگای تەواو (ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لانیکەم 6 مانگ بوو) میوە – پارچەی میوەی نەرم
نانی نیوەڕۆ	خۆراکی وردکراو یان هاڕاو و خۆراکی پەنجە، وەک: • هێلکەی پۆشراو یان فاسۆلیا کوڵاو لەگەڵ پارچەیەک نانی برژاو • **یان** شۆربای عدس و سەوزەی ماڵەوە لەگەڵ پارچە نانێکی بچووک • **یان** مەعکەرۆنی لەگەڵ سۆسی تەماتە و سەوزە یان برنج لەگەڵ کاری مریشک و سەوزەی سووک • و/ یان مۆزی وردکراو/کوڵاو و ماستی سادەی پڕ چەوری
نانی ئێوارە	خۆراکی وردکراو یان هاڕاو و خۆراکی پەنجە، وەک: • تونە (لە ڕۆن یان ئاودا) و مەعکەرۆنی لەگەڵ گەنمەشامی شیرین • **یان** گۆشتی وردکراو، یان عدس، لەگەڵ پەتاتەی کوڵاو و گێزەر یان برۆکلی • **و/ یان** چەند پارچەیەک لە تەنزین، لە قوتوودا یان تازە، لەگەڵ کاستر

شیری دایک یان شیری پۆدرە بۆ ماوەی نۆ مانگی یەکەمی ژیانی بەردەوام دەبێت وەک سەرچاوەی سەرەکی ماددە خۆراکیەکان، دوای ئەوە کۆرپەکەت وردە وردە دەست دەکات بە خواردنی خۆراکە ڕەقەکانی تری بەسوود. ئەگەر تۆ خۆراکی ڕووەکی یان ڕووەکیت بۆ منداڵەکەت پێ باشترە، دەتوانیت ئەو پێشنیارانە بەکاربهێنیت کە لەم لینکەدا هاتووە: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**

لەگەڵ زیادبوونی بڕی ئەو خۆراکانەی کە کۆرپەکەت دەیخوات، پێویستی بە شیر کەمتر دەبێت. بەڵام پێویستە بەردەوام بیت لە شیرپێدان بۆ ماوەیەک کە دەتەوێت، یان کۆرپەکەت ڕۆژانە نزیکەی 500 بۆ 600 مل شیری پۆدرە بخواتەوە تا تەمەنی 12 مانگی دەبێت.

پێکهاتەی زیاتر

باشترە خواردنی منداڵەکەت بە پارچەی بچووک بدەیت. خواردنەکان پێکهاتەی جیاوازیان هەیە، و ئەم خۆراکانە هانی دەدەن کە بجوێت. خواردنی پەنجەیی وەکو دار گێزەری کوڵاو یان پارچە بچووکەکانی نانی برژاو تاقی بکەرەوە.

ڤیتامینەکان

* هەموو کەسێک کە تەمەنی سەروو 5 ساڵ بێت دەبێت گرنگی بە تەواوکردنی ڤیتامین D بدات بەتایبەتی لە مانگەکانی زستاندا.
* منداڵی تازە لەدایکبوو خوار تەمەن 12 مانگ دەبێت ڕۆژانە 8.5 بۆ 10 مایکرۆگرام(ug) ڤیتامین D بدەن، مەگەر ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە 500 میلی لیتر شیری پۆدرە بخۆن، چونکە ڤیتامین D تێدایە. منداڵانی تەمەن 1 تا 4 ساڵ دەبێت ڕۆژانە 10 مایکرۆگرام ڤیتامین D وەک تەواوکەر بدرێت. زانیاری زیاتر سەبارەت بە گرنگی ڤیتامین D و چۆنیەتی دەستکەوتنی تەواوکەری ڤیتامین D لە ماڵپەڕی یانەی دایکان و باوکان سەبارەت بە خۆراکی باش لەم ناونیشانەی خوارەوە بدۆزیتەوە: **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
* لە سکۆتلەندا، ڤیتامینەکانی Healthy Start کە ڤیتامین D یان تێدایە بۆ هەموو خانمانی دووگیان بەخۆڕاییە. تەواوکەری ڤیتامین D بەخۆڕایی بۆ ژنان و منداڵانی شیردەر تا تەمەنی 1 ساڵان بەردەستە.

دەتوانیت زانیاری زیاتر لە پسپۆڕی تەندروستی خێزانەکەت وەربگریت.

ئاسن

ئاسن بۆ گەشەی کۆرپەکەت زۆر گرنگە و کاتێک کۆرپەش گەورە دەبێت، پێویستیان بە ئاسن زیاترە لە خۆراکەکانیاندا. بە بەردەوامی خواردنی دەوڵەمەند بە ئاسن دابین بکە وەک:

* گۆشتی سوور، ماسی لە قوتوو کراو، یان هێلکە. بۆ خواردنەکانی وەک کولێرەی شوان (سەیری بەشی ڕەچەتەکان بکە)، گۆشتی قیمە بەکاربێنە. جگەر دەوڵەمەندە بە ئاسن، بەڵام نابێت لە هەفتەی جارێک زیاتر بخورێت چونکە ڤیتامین A ی زۆری تێدایە.
* دانەوێڵەی بەیانیانی کەم شەکر و ئاسن بەهێزکراو
* هەروەها عدس و فاسۆلیا و سەوزە سەوزەکان ئاسنیان تێدایە

زۆری ڕیشاڵ بۆ کۆرپە و منداڵی ساوای خوار تەمەنی 2 ساڵ دەتوانێت زۆر پڕ بکاتەوە بۆ گەدە بچووکەکانیان. کە ئەمەش ئارەزووی خواردنیان بۆ شیر و خواردن کەم دەکاتەوە. بۆیە دەبێت جۆری نان، پاستا، برنج و دانەوێڵە کە دەیدەیت بە کۆرپەکەت بگۆڕیت، بەڵام دانەوێڵە یان نانی پڕ ڕیشاڵیان مەدە.

فۆرمولەکانی قۆناغی دووەم وەک سەرچاوەیەکی باشی ئاسن دەخرێنە بازاڕەوە، بەڵام شارەزایان پێیان وایە سوودی نییە و پێویست نییە.

خۆت بەدوور بگرە لە پێدانی شەربەت یان خواردنەوە، چوکلێت، شیرینی، چبس و خواردنی سووک، خواردنی برژاو، پسکیتی داپۆشراو بە چوکلێت، شیرینی، چا و قاوە. ئەم خۆراکانە چەوری، شەکر و خوێی زۆریان تێدایە و ڤیتامینێکی کەمی تێدایە.

بەڵێنەکان بچووک

کاتێک کۆرپەکەت نزیک دەبێتەوە لە یەکەم رۆژی لەدایک بوونی، دەتوانیت چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە ڕۆژانە خواردنی جۆراوجۆر لە هەموو گروپە خۆراکییەکان بخوات، وەک:

* 3-4 ژەم میوە و سەوزە لە ڕۆژێکدا
* ڕۆژانە 3-4 ژەم خواردنی نیشاستەیی وەک پەتاتە و نان و برنج
* 2 بەش پرۆتین وەک گۆشتی سوور و ماسی و هێلکە و پاقلەمەنی
* 2-3 ژەم بەرهەمی شیرەمەنی پاستوریزکراو، وەک شیر، ماست و پەنیر.

لە لاپەڕە 30، دەتوانیت زانیاری زیاتر لەسەر هەستیارییە شاراوەکان بدۆزیتەوە.

سۆسی تەماتە و سەوزەی سادە

لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەتدا، لەوانەیە پێویستی بە خواردنی کەم بێت، وەک:

* ساندویچی بچووکی کەرەی فستقی نەرم
* پارچەی خەیار یان قاشەکانی میوە
* نان و پەنیری پاستوریزە یان نۆک.

لەبیرت نەچێت ڕێگە بە کۆرپەکەت بدەیت چەند و چی بخوات لەو شتانەی کە تۆ دابین دەکەیت.

چوونە پاڵ خێزانەکە

خواردن لەگەڵ کۆرپەکەت یارمەتی دەدات هەست بە پەیوەندیی زیاتر بکات، یارمەتی دەدات لە پەرەپێدانی توانا کۆمەڵایەتییەکان و هانیان دەدات لە تەمەنێکی زووەوە خووی باش پەیرەو بکەن. لەوانەیە هێواشتر خواردن بخوات و خواردن برێژێت، بەڵام هەوڵبدە سەبرت هەبێت. خواردنی پێکەوە بەبێ سەرقاڵکردنی تەلەفزیۆن یارمەتیدەرە بۆ هاندانی خووی باشی خواردن.

* هەوڵبدە رۆژانە کاتێکی دیاریکراو بۆ ژەمەکان دابنێیت – بەم شێوەیە کۆرپەکەت فێر دەبێت کە چاوەڕوانی چی بکات و ئەگەری ئەوە زیاترە کە بە رەزامەندی بخوات.
* شتێک دروست بکە کە هەموو کەسێک لە خێزانەکەدا بتوانێت بیخوات.
* دوور بکەوەرەوە لە زیادکردنی خوێ یان شەکر (تەنانەت لەگەڵ شتەکانی وەک شۆرباو کوبی ستۆک). منداڵ نابێت خواردنی خوێ بخوات چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی کێشەی گورچیلە. هەروەها رەنگە شەکر ببێتە هۆی خراپبوونی ددان.
* دوور بکەوەرەوە لە خواردنی ئەو خۆراکانە و بەرهەمە خۆراکییە نیمچە ئامادەکراوەکان کە برێکی زۆر خوێ و شەکریان تێدایە.
* کۆرپەکەت هان بدە بۆ ئەوەی خۆراک بە خۆی بدات.
* زەردەخەنە بۆ کۆرپەکەت بکە و قسەی لەگەڵ بکە.
* کۆرپە تەقلیدی خووی خواردنی دایک و باوکیان دەکات، بۆیە نمونەیەکی باش بە.
* منداڵان پێویستە هەمیشە لەکاتی نانخواردن دابنیشن. منداڵان ئەگەر لە کاتی خواردندا پاڵ بکەون، رابکەن، یان یاری بکەن، دەتوانن خنکێنن.

خواردنی ئەو خواردنانەی شەکری زۆریان تێدایە کەمبکەنەوە و بە دەگمەن لە نێوان ژەمەکاندا ئەم خۆراکانە بدەن. خواردن وەک سزا و پاداشت بەکارمەهێنن.

بەکارهێنانی خۆراکی نیمچە ئامادەکراوی منداڵان

بەکارهێنانی گۆزە یان پاکەتەکانی خواردنی منداڵ هەندێک جار ئاسان دەبێت، بەڵام مەهێڵە جێگەی ژەمە ماڵییەکان بگرێتەوە. خواردنە ماڵییەکان جۆراوجۆری زیاتر لە پێکهاتەدا بۆ کۆرپەکەت دابین دەکەن و هانی دەدەن کە پارچە خۆراکەکان وەربگرێت.

ئەو شتانەی کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێن لە کاتی کڕینی خۆراکی منداڵان:

* ئەو خۆراکانە هەڵبژێرە کە لەسەر لیبێڵەکە نووسراوە کە هیچ شەکرێکی زیادکراویان تێدا نییە. هەروەها بەدوای ئەم وشانەی خوارەوە بگەڕێ لەسەر لیبێڵەکە، کە هەموویان جۆری شەکرن: هەنگوین، ساکارۆز، گلوکۆز، ماڵتۆز، دیکستڕۆز، فرۆکتۆز، نیشاستە هایدرۆلیزەکراو، شەربەتەکەی گەنمەشامی، ڕەگی ڕەش، شەکری خاو/قاوەیی، شەربەت، و چڕکراوی شەربەتی میوە. لەبیرت نەچێت کە نابێت هەنگوینێک بدەیت بە منداڵەکەت هەتا تەمەنی 12 مانگ دەبێت.
* دڵنیابە لەوەی خواردنەکە بەسەرنەچووە و مۆرەکەی نەشکاوە.
* تەنها ئەو بڕە گەرم بکە کە پێویستت پێیانە و هەر شتێک کە کۆرپەکەت نایخوات فڕێی بدە. مەهێڵە کۆرپەکەت دەرچەی کیسی خۆراکی منداڵەکە بخاتە ناو دەمیەوە.
* مژینی پاکەتێک خۆراکی پاککراوە دەبێتە هۆی ئەوەی خواردن و خواردنەوەکان لە نێوان ددانی پێشەوەدا بکێشرێنە ناو دەمەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە مەترسی خراپبوونی ددانەکانی لەسەر بێت. ئەگەر کیسەی خۆراک بەکاردەهێنیت، بیرت نەچێت ناوەڕۆکی کیسەکە بەتاڵ بکەیتەوە بۆ ناو قاپێک و بە کەوچک خۆراک بدە بە کۆرپەکەت.
* خواردنی منداڵان کە لە فرۆشگاکان دەکڕدرێن زۆر گرانترە لە دروستکردنی خواردنی خۆت.
* خواردنی کەم کە لە فرۆشگاکان دەکڕدرێن بۆ کۆرپە و منداڵانی ساوا پێویست نین – گرانن و شەکریان زۆرە.

ئایا هیچ خواردنێکی تر هەیە کە پێویست نەکات بیدەم؟

* هەنگوین و خوێ و شەکر نابێت پێش تەمەنی 12 مانگ بدرێت بە منداڵانی تازە لەدایک بوو.
* گوێز بە فستقیشەوە پێش تەمەنی 5 ساڵی قەدەغەیە بەهۆی مەترسی خنکاندنەوە. بێگومان پێدانی کەرەی فستق بە منداڵ کێشە نییە.
* خواردنی قرش، مارلین و شمشێر ماسی دەبێت دوور بخرێتەوە. ڕێژەی بەرزی جیوە لەم ماسیانەدا ڕەنگە کاریگەری زیانبەخشی لەسەر کۆئەندامی دەماری گەشەسەندنی منداڵ هەبێت. خواردنی ماسی و گوێچکە ماسی لە تەمەنی 6 مانگییەوە گونجاوە، بەڵام گوێچکە ماسی خاو نابێت بدرێت بە منداڵان چونکە مەترسی ژەهراویبوونی خۆراک زیاد دەکات.
* منداڵان پێویستیان بە خۆراکی کالۆری زۆر و بەسوود هەیە، چونکە لە هەر ژەمێکدا بڕێکی کەم لە خۆراک دەخۆن. ئەو خۆراکانەی لەسەریان نووسراوە کە چەوری کەم یان کەم کالۆرییان تێدایە بۆ منداڵان گونجاو نین.
* منداڵان و ساوایان نابێت شیری خاو و نەپاستوریزە و بەرهەمە شیرەمەنییەکانی وەک پەنیر کە لە شیری پاستوریزە دروست دەکرێن بخۆن، چونکە مەترسی ژەهراویبوونی خۆراک زیاد دەکات.

چۆن دەتوانیت هانی منداڵەکەت بدەیت خواردنی نوێ تاقی بکاتەوە؟ باشترین ڕێگا بۆ تاقیکردنەوە و دووبارە تاقیکردنەوەیە. هەرچەندە خواردنی نوێ تاقی بکاتەوە و ببینێت ئەندامانی تری خێزانەکەی دەیخۆن، ئەگەری خواردنی خۆی زیاتر دەبێت.

چۆنێتی ڕێگری کردن لە خنکاندنی کۆرپەکەت

* دڵنیابە لە یاوەری و چاودێری وردی منداڵەکەت لەکاتی خواردنی منداڵەکەتدا.
* سەوزە و میوە ڕەقەکان بکوڵێنە تا ئەوەندە نەرم دەبن کە وەک خۆراکی پەنجە بیخۆن، نەک بە کاڵی پێشکەشی بکەن.
* ناوەکی، تۆو، یان پێستی ڕەق لە سەوزە و میوە دەربهێنە.
* میوە و سەوزە لەت بکە لە جیاتی پارچەی گەورە یان خڕە.
* ئێسک، پێست، یان پارچەی وردکراو لە گۆشت و ماسی کولاّو جیا بکەوە.
* ناوکە کان و تۆو و فستق بە شێوەی وردکراو، کەرە، یان هەویر بدە بە منداڵەکەت. گوێز بە فستقیشەوە پێش تەمەنی 5 ساڵی قەدەغەیە بەهۆی مەترسی خنکاندنەوە. پێدانی ناوکە کان و بادەمی تەواو پێویستە بە زووترین کات دەست پێبکات.
* هانی کۆرپەکەت بدە بۆ جوین بە پێشکەشکردنی پێکهاتەی جیاواز.
* لەکاتی نان خواردن پێویستە کۆرپەکەت لەسەر کورسییەکی بەرز دابنیشێت کە پشتێنێکی سەلامەتی پارێزراوی هەبێت و پشتێنەیەکی پێ بێت بۆ ئەوەی نەخلیسکێت.
* دڵنیابە منداڵەکەت هەر جارێک بڕی پێویستی خۆراک دەخاتە ناو دەمی.
* کات بدە بە منداڵەکەت بۆ ئەوەی خواردن بجوێت و دڵنیابە لەوەی دەمی بەتاڵە پێش ئەوەی کەوچک/گازگرتنی داهاتوو بدەیتێ. لەگەڵ خێرایی خواردنی منداڵەکەت بەردەوام بە.
* با کۆرپەکەت خۆراک بدات بە خۆی بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی زیاتری هەبێت لەسەر ئەوەی کە دەیخاتە ناو دەمی.
* ئاگاداری پارچە خۆراکە بچووکەکان بە کە لەوانەیە لە قوڕگی منداڵەکەتدا گیر بخۆن. خواردنەکان بکە بە پارچەی بچووک و پەنیر بدە بە منداڵەکەت بە شێوەی ڕەندەکراو نەک تەواو.
* دوور بکەوەرەوە لە پێدانی پۆپکۆرن بە منداڵانی خوار تەمەنی 5 ساڵ چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکان.

داوای ڕێنمایی لە پسپۆڕی تەندروستی خێزانەکەت بکە سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ خنکاندن. ئەگەر منداڵەکەت پێویستی زیاتری هەیە و پێویستی بە ڕێنمایی شارەزا هەیە، داوای قسەکردن لەگەڵ چارەسەرکەری زمان و ئاخاوتن بکە.

چ شتێک کۆرپەکەت دەتوانێت بخواتەوە؟

پێدانی خۆراکی ڕەق و شیر بە کۆرپە

زۆر گرنگە شیری دایک یان شیری پۆدرە زوو بدرێت بە منداڵەکە تا تەمەنی منداڵەکە لانیکەم تەمەنی یەک ساڵ دەبێت. شیر بە منداڵەکەت بدە بۆ ماوەیەکی زۆر کە دەتوانیت چونکە لە بەرژەوەندی تۆ و کۆرپەکەتدایە.

لەگەڵ زیادبوونی خواردنی خۆراکی ڕەق، خواردنی شیر کەم دەبێتەوە. لەگەڵ زیادبوونی بڕی و فرێکوێنسیی خواردنی خۆراکی ڕەق ڕۆژانە، منداڵ وردە وردە بڕی شیری خواردن کەم دەکاتەوە.

قاپ و کوپێکی تایبەتی منداڵان

منداڵەکەت لە تەمەنی 6 مانگیەوە ڕابهێنە لەسەر خواردنەوەی شلەمەنی لە کوپێک یان دەفرێکەوە، هەروەها ئاوەکە لەبەردەستی کۆرپەکەتدا بهێڵەرەوە لەکاتی خواردندا. بەکارهێنانی کوپێک بەبێ قاپ یان کوپێکی کراوەی لێشاوی بێ وەلقەل ڕێگە بە منداڵەکەت دەدات فێری خواردنەوەی شلەمەنیەکان بێت. هەروەها بەکارهێنانی ئەم ئامێرانە ڕێگری دەکات لە زیانگەیاندن بە ددانی منداڵەکەت.

دوای ئەوەی منداڵەکە دەگاتە تەمەنی 1 ساڵ، پێویستە ڕێگری بکرێت لە خواردنی شلەمەنی منداڵ لە شووشەیەکەوە. لەکاتی بەکارهێنانی بوتڵ یان کوپێکی ڕاهێنان، شلەمەنی تر جگە لە شیری دایک، شیری پۆدرە ، یان ئاو بەکارمەهێنە، هەروەها دوور بکەوەرەوە لە زیادکردنی شتی تر (لەوانەش شەکر، دانەوێڵەی بەیانیان، برنجی منداڵ، یان تۆزی شوکولاتە) بۆ ناوەڕۆکی دەفرەکە.

ڕشتنی شلەمەنی شەکردار بۆ ناو شووشە ڕەنگە ببێتە هۆی خراپبوونی ددان لە منداڵدا. شلەکە هێواش هێواش لە دەرگای شووشەکەوە دەڕژێتە دەرەوە، بۆیە ئەو ماددە شیرینە بۆ ماوەیەکی زۆر بەرکەوتنی لەگەڵ ددانی منداڵەکەتدا دەمێنێتەوە.

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە چاودێریکردنی ددانی منداڵەکەت، سەردانی ئەم لینکە بکەن: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

هەڵبژاردنی دەفر یان کوپێکی خواردنەوەی منداڵ

گرنگە دەفری خواردنەوە یان کوپێکی گونجاو بۆ منداڵەکەت هەڵبژێریت. شووشە یان دەفرێکی خواردنەوە کە قاپەکەی ئازادە (بەبێ وەلقەلی دژە دزەکردن) باشترە لە شووشە یان دەفرێکی خواردنەوە کە دەرکەوتنێکی هاوشێوەی مەمکدار بێت و یارمەتی کۆرپەکەت دەدات فێری خواردنەوە بێت لەبری مژینی. ئەگەر منداڵەکەت ئامادە بوو، دەتوانیت هانی بدەیت کە شلەمەنی لە کوپێکەوە بخواتەوە کە قاپ نەبێت.

خواردنەوە تایبەتەکان بۆ منداڵان و هەرزەکاران

هەندێک خواردنەوە بۆ منداڵان و هەرزەکاران گونجاو نین. بەم زانیاریانەی خوارەوە دەتوانیت تێبگەیت چی بدەیت بە منداڵەکەت و کەی.

شیری دایک

شیری دایک تاکە خۆراکی پێویستە بۆ منداڵان لە شەش مانگی یەکەمی تەمەنیدا. لە شەش مانگەوە دەبێت شیری دایک بدرێت بە کۆرپە لەگەڵ خۆراکی جۆراوجۆر، لەوانەش خۆراکی ڕەق. بەگوێرەی ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، پێویستە هەموو منداڵان بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ شیری دایکیان پێبدرێت.

شیرپێدان بۆ ماوەی 12 مانگ ئەگەری خراپبوونی ددان کەمدەکاتەوە.

شیری پۆدرە

شیری پۆدرە زوو لە شیری مانگا دروست دەکرێت و تاکە بەدیلێکی گونجاوە بۆ شیری دایک لە 12 مانگی یەکەمی تەمەنی کۆرپەدا. هەموو جۆرەکانی شیری پۆدرە لە بەریتانیا دەبێت هەمان ستانداردیان هەبێت، کە بۆ پاڵپشتی گەشەکردن و گەشەکردنی منداڵ دانراون. گرنگ نییە مارکەیەکی هەرزان یان گرانبەهای شیری پۆدرە هەڵدەبژێریت.

شیری پۆدرە بەدواداچوون بۆ منداڵانی خوار تەمەنی شەش مانگ ناگونجێت، هەروەها پێویست ناکات ئەم جۆرە شیری پۆدرە بدەیت بە منداڵێکی سەروو شەش مانگ. دوای ئەوەی منداڵەکە دەگاتە تەمەنی 12 مانگی، پێویست ناکات شیری پۆدرە بدرێت. ئەمەش شیری پۆدرە زوو، شیری بەدواداچوون، شیری گەشەکردن و شیری پۆدرە کۆرپە دەگرێتەوە.

زانیاری زیاتر سەبارەت بە جۆرەکانی شیری پۆدرە لەم لینکەدا دەستدەکەوێت:
https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely

شیری پۆدرە غەیرە مانگا

شیری پۆدرە بزن بە هەمان ستانداردی خۆراکی شیری پۆدرە مانگا بەرهەم دەهێنرێت و دابین دەکرێت. شیری پۆدرە بزن بۆ ئەو منداڵانەی کە هەستیاری پرۆتینی شیری مانگایان هەیە گونجاوە. سەیری لاپەڕەی 32 بکە.

شیری Goodnight

شیری Goodnight بۆ منداڵانی خوار شەش مانگ گونجاو نییە. پێدانی ئەم جۆرە شیری پۆدرە پێویست نییە، هەروەها هیچ بەڵگەیەک نییە کە کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئارامی منداڵ یان ماوەی خەوی هەبێت.

ئاو

دوای دەستپێکردنی خواردنی ڕەق (نزیکەی تەمەنی 6 مانگی)، دەتوانیت هانی منداڵەکەت بدەیت کە ئاو لە پەرداخێک یان کوپێکەوە بخواتەوە لەکاتی خواردندا. بۆ منداڵانی سەروو 6 مانگ پێویست بە کوڵاندن و ساردکردنەوەی ئاو ناکات.

کۆرپە پێویستی بە ئاو نییە تا دەست بە خواردنی خۆراکی ڕەق نەکات. لە ڕۆژانی گەرمدا، لەوانەیە پێویستت بە زیادکردنی فرێکوێنسیی خۆراکدان بێت.

منداڵانی خوار تەمەنی شەش مانگ کە شیری پۆدرە دەخۆن، ڕەنگە لە ڕۆژانی گەرمدا جگە لە شیر پێویستیان بە ئاوی کوڵاوی ساردکراو هەبێت.

ڕێگەی دروستی تێکەڵکردنی شیری پۆدرە لەگەڵ ئاو لەم لینکەدا دابینکراوە:
https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely

شیری مانگا

لە دەوروبەری تەمەنی 6 مانگەوە دەتوانرێت شیری مانگا بۆ ئامادەکردنی خۆراک بەکاربهێنرێت یان تێکەڵ بە خۆراک بکرێت. بەڵام شیری مانگا نابێت بە خواردنەوە سەرەکییەکەی کۆرپە هەژمار بکرێت تا تەمەنی کۆرپەکە 12 مانگی دەبێت. وا نییە شیری مانگا هەموو ئەو ماددە خۆراکیانەی تێدایە کە پێویستە بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی کۆرپە.

شیری تەواو و شیری نیمچە بێ چەوری پاستوریزەکراو دەتوانرێت لە نزیکەی تەمەنی یەکساڵییەوە بە خواردنەوە سەرەکییەکەی منداڵ هەژمار بکرێت. شیری بێ چەوری و شیری 1% چەوری نابێت بە خواردنەوە سەرەکییەکە بۆ منداڵانی خوار تەمەنی 5 ساڵ هەژمار بکرێت چونکە ئەم جۆرە شیرانە کالۆری پێویستیان نییە. لە تەمەنی 1 ساڵییەوە دەتوانرێت شیری کەم چەوری بەکاربهێنرێت بۆ ئامادەکردنی خۆراک.

شیری پاستوریزە نەکراو

پێدانی شیری پاستوریزە نەکراو بە منداڵ قەدەغەیە، چونکە ئەم جۆرە شیرە ڕەنگە ببێتە هۆی ژەهراویبوونی خۆراک.

شیری بزن و مەڕ

وەک شیری مانگا، شیری بزن و مەڕ نابێت بە خواردنەوەیەکی سەرەتایی بۆ منداڵانی خوار تەمەنی 1 ساڵ هەژمار بکرێت. ئەم جۆرە شیرانە بەشی پێویست ئاسن و ماددە خۆراکیەکانی دیکەیان نییە کە منداڵانی ئەم تەمەنە پێویستیان پێیەتی. بۆ منداڵانی تەمەن 1 ساڵ و سەرووتر دەتوانرێت ئەم شیرانە وەک خواردنەوە سەرەکییەکە هەژمار بکرێن، بە مەرجێک پاستوریزە بکرێن.

خواردنەوە سۆیا و بەدیلەکانی تری شیر

لە تەمەنی یەک ساڵییەوە دەتوانیت بەدیلەکانی شیری بێ شەکر و دەوڵەمەند بە کالیسیۆم، وەک سۆیا، وەرزێڕ، یان شیری بادەم، لە خۆراکێکی هاوسەنگ و تەندروستدا بخەیتە ناو خۆراکی هاوسەنگ و تەندروستەوە.

ئەگەر منداڵەکەت هەستیاری بە شیر هەبوو، پێویستە پەیوەندی بە کارمەندی تەندروستی یان پزیشکی گشتیەوە بکەیت. دەتوانن داوای ئامۆژگارییان لێ بکەن سەبارەت بە بەدیلەکانی شیری گونجاو.

خواردنەوەی برنج

بۆ منداڵانی خوار تەمەنی 5 ساڵ، خواردنەوە برنجییە بازرگانییەکان ناتوانرێت جێگرەوەی شیری دایک، شیری پۆدرە ، یان شیری مانگا بگرێتەوە چونکە ئەم جۆرە شیرانە ڕەنگە بڕێکی بەرچاو لە ئارسنیکیان تێدابێت. ئەم یاسایە شیری پۆدرە بنەمای برنج ناگرێتەوە. سەیری لاپەڕەی 32 بکە.

ئارسنیک بە شێوەیەکی سروشتی لە سروشتدا هەیە و لەوانەیە خۆراک و ئاوەکەمان پیس بکات.

برنج زیاتر لە دانەوێڵەکانی تر ئارسنیک هەڵدەمژێت، بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە کە منداڵەکەت ناتوانێت برنج بخوات. لە بەریتانیا سنووڕێک بۆ ئارسنیک لە برنج و بەرهەمەکانی برنجدا دانراوە. ئەم سنوورانە بۆ خواردنی منداڵان توندترن.

ئەگەر منداڵەکەت پێشتر خواردنەوەی برنجی خواردبێتەوە، نیگەران مەبە. هیچ مەترسییەکی جددی لەسەر منداڵەکەت نییە، بەڵام باشترە جۆرێکی تری شیر هەڵبژێریت.

شەربەت و سمۆدی

ئاوی میوە، وەک ئاوی پرتەقاڵ، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین سی، بەڵام شەکر و ترشی سروشتی تێدایە کە بەشدارن لە خراپبوونی ددان. منداڵانی خوار 12 مانگ پێویستیان بە شەربەت و سمۆدی نییە.

ئەگەر دەتەوێت شەربەت یان سمۆدی بدەیت بە منداڵەکەت، پێویستە شل بکەیتەوە (یەک بەش شەربەت بۆ 10 بەش ئاو). خواردنی شەربەت یان سمۆدی سنووردار بکە بۆ ژەمەکان (و نەک لە نێوان ژەمەکاندا) چونکە ئەمانە مەترسی خراپبوونی ددانەکان زیاد دەکەن.

لە تەمەنی 5 ساڵییەوە دەتوانیت شەربەتی شل نەکراو یان سمۆدی بدەیت بە منداڵەکەت. زۆرترین ڕێژەی یەک پەرداخ (نزیکەی 150 مل) لە ڕۆژێکدا، لەگەڵ خواردن، ڕێگەپێدراوە.

سکواش، شیری تامدار، خواردنەوە "میوە" یان "شەربەتی"، و سۆدە

سکواش، شیری تامدار، خواردنەوە "میوە" یان "شەربەت" و خواردنەوە گازییەکان بۆ منداڵان گونجاو نین. ئەم ماددانە شەکریان تێدایە و تەنانەت لە شێوەی شلیشدا ڕەنگە ببنە هۆی خراپبوونی ددانەکان.

چاودێری ددان: گرنگە هەر کە یەکەم ددان دەرکەوت ددانی کۆرپەکەت پاک بکەیتەوە. فڵچەی ددانی نەرم بەکاربهێنە کە سەرێکی بچووکی هەبێت. بۆ منداڵانی خوار تەمەنی 3 ساڵ، بڕێکی کەم لە هەویری ددانی فلۆراید بدە لە فڵچەی ددانی وشک. **www.childsmile.nhs.scot**

بۆ منداڵانی گەورەتر و هەرزەکاران لەوانەیە ئەم خواردنەوانە گەدەی منداڵەکە پڕ بکەنەوە تا ئەو ڕادەیەی کە منداڵەکە چیتر نایەوێت خواردنی تەندروست بخوات. بەڵکو هانی منداڵەکەت بدە کە لەگەڵ ژەمەکەیدا بڕێک ئاو بخواتەوە.

خواردنەوە گازییەکان ترشە و زیان بە مینای ددان دەگەیەنێت، بۆیە نابێت بدرێت بە منداڵ و هەرزەکار.

ڕێجیم یان خواردنەوە کەم شەکرەکان بۆ منداڵان و هەرزەکاران پێشنیار ناکرێت. تەنانەت خواردنەوە و خواردنەوە کەم کالۆریەکان و خواردنەوە بەبێ زیادکردنی شەکر لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی ددانی شیرین لە منداڵدا.

خواردنەوە نیمچە سەهۆڵاوییەکان

خواردنەوە نیمچە سەهۆڵاوییەکان کە بە سلۆشی ناسراون، کە ڕەنگە بڕێکی بەرچاو لە گلیسیرۆلی تێدابێت، بۆ منداڵانی تەمەن 4 ساڵ و کەمتر قەدەغەن. ڕەنگە خواردنەوە نیمچە سەهۆڵاوییەکان ڕێژەی گلیسیرۆلیان زۆر بێت لە پرۆسەی دروستکردنی ئەم خواردنەوانەدا لەبری شەکر گلیسیرۆل بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی حاڵەتێکی نیمچە سەهۆڵاوی.

بڕێکی زۆر گلیسیرۆل کە دەچێتە ناو جەستەی منداڵەوە لەوانەیە ببێتە هۆی سەرئێشە یان سکچوون. ڕەنگە هاتنی گلیسیرۆل بۆ ناو لەش نیشانەکانی وەک سەرگێژخواردن، دابەزینی شەکری خوێن (گلوکۆز)، سەرلێشێواوی دەروونی و تەنانەت بێهۆشبوون لەگەڵدا بێت.

"منداڵ" و خواردنەوە گیاییەکان

خواردنەوە گیاییەکان بەزۆری شەکر و خواردنی تێدایە پێشنیار ناکرێت.

خواردنەوە گەرمەکان

چا و قاوە بۆ منداڵان و هەرزەکاران گونجاو نین.

زیادکردنی شەکر بۆ ئەم خواردنەوانە لەوانەیە ببێتە هۆی خراپبوونی ددانەکان.

زانیارییەکان لە ماڵپەڕی NHS وەرگیراون، تا 1ی تەمموزی 2026:
www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children. زانیارییەکانی کەرتی گشتی لەخۆدەگرێت لە ژێر مۆڵەتی حکومەتی کراوە v3.0 -
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

ئەو خۆراکانەی کە دەبێت لە کاتی شیر لێدان لە منداڵدا لێیان دوور بکەویتەوە پێش 6 مانگ

ئەگەر پێش تەمەنی 6 مانگی منداڵەکەت دەستت کرد بە پێدانی خۆراکی ڕەق، پێویستە دوور بکەویتەوە لەم خواردنانەی خوارەوە، لەوانە ئەو پێکهاتانەی کە لە خۆراکە ئامادەکراوەکاندا هەن.

* شیری خاو، ماست یان پەنیر – هەرگیز نابێت بدرێت بە منداڵی ساوا و منداڵی تازە پێگەیشتوو لە هیچ تەمەنێکدا.
* جگەر و بەرهەمەکانی جگەر (وەک پاتی).
* گوێز و دانەوێڵەی تەواو.
* هەنگوین (حەرامە هەنگوین بدرێت بە منداڵی خوار تەمەنی 12 مانگ).
* پێستی ڕەق.

بۆ هەموو منداڵانی خوار تەمەنی 12 مانگ، شیری دایک یان شیری پۆدرە دەبێت خواردنەوە سەرەکییەکە بێت. لە قۆناغە سەرەتاییەکانی شیربڕین دەتوانرێت بڕێکی کەم لە خۆراکی ڕەق زیاد بکرێت بۆ بڕی ئاسایی ڕۆژانەی شیری دایک یان شیری پۆدرە. دواتر دەتوانرێت وردە وردە بڕی شیری دایک یان شیری پۆدرە کەم بکرێتەوە. ئەگەر منداڵەکەت پێش تەمەنی 6 مانگی لە شیر ببڕیت، ئەوا بڕی ئەو خۆراکە ڕەقانەی کە منداڵەکەت پێویستی پێیەتی زۆر کەم دەبێت. پێویستە خۆراکەکان پورە بکەیت تاوەکو دەگەنە یەکگرتووییەکی تەنک و نەرم. بۆ دەستپێکردن، دەتوانیت برنجی سادەی منداڵ لەگەڵ شیری دایک یان شیری پۆدرە تێکەڵ بکەیت لە قاپێکدا (نەک پەرداخێک)، سەوزە پورییەکان، وەک سپێناخ، سکواشی کەرە، یان گێزەر، یان میوەی پورە، وەک ئەفۆگادۆ، گوێزی هیندی، یان مۆز. پاشان دەتوانیت خواردنی تر بخەیتە ناو خۆراکی منداڵەکەتەوە.

تا ئەو کاتەی کۆرپەکەت تەمەنی 6 مانگی دەبێت، پێویستە هەموو کەلوپەلەکانی خۆراکدان بە کەوچک بە ئاوی گەرم و سابوون بە باشی پاکبکرێنەوە و بە وریاییەوە وشک بکرێنەوە؛ دەتوانرێت لەناو قاپشۆردا بشۆردرێت، یان دەتوانیت تەعقیمیان بکەیت. ئارەزووی خواردنی کۆرپەکەت دیاری دەکات کە پێویستە چەند بدەیتێ.

له تەمەنی 6 مانگییەوە، کاتێک کۆرپەکەت ڕاهاتووە بە کەوچک خواردن، گرنگە لە خۆراکە پاککراوەکانەوە بگوازیتەوە بۆ خۆراکە کوڵاو و چەقۆدارەکان

هەرگیز نابێت کۆرپە پێش تەمەنی 4 مانگ (17 هەفتە) لە شیر ببڕدرێت.

خۆپاراستن لە هەستیاری

لە کاتی پرۆسەی شیر لێدان باشترە خۆراکی نوێ یەک بە یەک تاقی بکەیتەوە. دوور بکەوەرەوە لە تێکەڵکردنی خۆراکەکان بۆ ئەوەی هەر خۆراکێک بە باشی لە خۆراکی کۆرپەدا جێگیر بێت.

تاقیکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە مادەی هەستیارییان تێدایە

دەتوانیت ڕێگری بکەیت لە هەستیاری خۆراک بە هێنانە ناوەوە و پاراستنی ئەم خۆراکانەی خوارەوە لە خۆراکی ئاسایی منداڵەکەتدا لە قۆناغە سەرەتاییەکانی پرۆسەی شیر لێدانەوە: فستق، هێلکە، شیری مانگا، گەنم، گوێزی دار (بادەم، گوێز، فندق، کاجو، فستق، گوێزی بەڕازیل)، سۆیا، ماسی، و کونجی (ئارد).

بۆ زانینی پێشنیارەکان بۆ خستنەڕووی ئەم پێکهاتانە لە خۆراکەکەتدا سەیری خشتەی خوارەوە بکە.

بیرۆکە بۆ خواردن بە پەنجەکانت	بیرۆکە بۆ خواردن بە کەوچک	مادەی هەستیاری
کەرەی فستق لەسەر تۆست، کراکەر، پف پەستری، یان کێکی برنج بڵاوکراوەتەوە	کەرەی فستق لەگەڵ شۆربا و دانەوێڵە و ماست تێکەڵ بکە	فستق
ئۆمێلێت، پانکەیک، نانی هێلکە یان نانە گۆشت	هێلکەی تێکەڵکراو، تێکەڵاو، یان کوڵاو	هێلکە
ئۆمێلێتی پەنیر، کوێسادیلا یان نانە گۆشت. پەنیری نەرم کە لەسەر تۆست، کراکەر، پف پەستری، یان کێکی برنج بڵاوکراوەتەوە	ماست یان شیری مانگا لەگەڵ شۆربای یان دانەوێڵەی بەیانیان تێکەڵ بکە	شیری مانگا
تۆست، پانکەیک، مافین، کوێسادیلا، یان مەعکەرۆنی تەواو کوڵاو	دانەوێڵەی تەواو لەسەر بنەمای گەنم	گەنم
کەرەی کاجو یان بادەم کە لەسەر تۆست، کراکەر، پف پەستری، یان کێکی برنج بڵاوکراوەتەوە	پارچە بادەمەکان بیرژێنە ناو شۆربای، دانەوێڵە، یان ماست. کەرەی کاجو یان بادەم لەگەڵ شۆربا، دانەوێڵە، یان ماست تێکەڵ بکە	گوێزی دار
پارچە نانی برژاو (دڵنیابە نانەکە سۆیا لەخۆدەگرێت)	فاسۆلیا ئیدامام یان تۆفۆی وردکراو. تێکەڵکردنی سۆسی سۆیا کە خوێی کەم لەگەڵ برنج	سۆیا
پارچەی خواردن ماسی یان کێکی ماسی	ماسی سپی یان چەور، یان ماسی قرێکەر لەگەڵ پەتاتە یان سەوزە	ماسی
ئاردی یان هوموس (دڵنیابە کە پێکهاتەکان کونجی تێدایە) کە لەسەر نانی برژاو، کراکەر، کۆکی پف، یان باگێل بڵاوبکرێتەوە	وراد دال یان هوموسی کوڵاو (دڵنیابە کە پێکهاتەکان کونجی تێدایە) لەگەڵ سەوزە.	کونجی

لە کاتی خواردنی یەکەمجار گوێز، فستق، یان تۆو، پێویستە ئەم پێکهاتانە ورد بکەیت بۆ ئەوەی ئەگەری خنکاندن نەمێنێت. زانیاری زیاتر سەبارەت بە ڕێگریکردن لە خنکان لە لاپەڕەی 22 دا بەردەستە.

ئەگەر منداڵەکەت تووشی ئەکزیما بوو

خواردن لە ماوەی شیر لێدان لەوانەیە لەگەڵ سەرلێشێواویدا بێت. ئەگەر منداڵەکەت تووشی ئەکزیما یان هەستیاری پێست بوو، پێویستە کرێمێکی بەربەستی ئەستوور بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی خۆراک بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ پێستی ناسکی منداڵەکەدا نەکات. پێویستە بەکارهێنانی کرێمەکە بەردەوام بێت تا ئەو کاتەی ڕوون دەبێتەوە کە جەستەی منداڵ کاردانەوەی خراپی نییە بەرامبەر بە وەرگرتنی خۆراک بە شێوەی زارەکی.

باشتر وایە خۆت بەدوور بگرێت لە ڕشتنی خۆراک ڕاستەوخۆ لەسەر پێست و سەرەتا خواردنی زارەکی تاقیبکەرەوە.

هەستیاری پرۆتینی شیری مانگا (CMPA)

ئەگەر منداڵەکەت لەلایەن کەسێکی پسپۆڕی تەندروستیەوە تووشی CMPA بوو، لەوانەیە داوات لێبکرێت بەردەوام بیت لە شیرپێدان یان شیری پۆدرە غەیرە مانگا بەکاربهێنیت. سەرنج بدەن کە شیری پۆدرە بزن و شیری پۆدرە بێ لاکتۆز بۆ منداڵانی تووشبوو بە CMPA گونجاو نین. زانیاری دەربارەی خۆراکی بێ شیری مانگا دەتوانرێت لە پزیشکی خۆراکی منداڵانی ناوخۆیی خۆت وەربگیرێت.

هەروەها تێبینی بکە کە شیری پۆدرە غەیرە مانگا لەوانەیە شیری برنج لەخۆبگرێت. ئەمەش جیاوازە لەو خواردنەوە شیری برنجەی کە لە فرۆشگاکاندا بەردەستە. خۆراکی شیری برنج ئارسنیکی تێدا نییە و بە خۆراکێکی تەندروست و بێ شیرەمەنی و سەلامەت دادەنرێت.

شێدارکردنەوە و نەرمکردنی پێست

ئەو نەرمکەرەوەی کە پرۆتینی خۆراکی تێدایە بۆ منداڵانی تووشبوو بە ئەکزیما قەدەغەیە. بۆ منداڵان گرنگە کە بەرهەمی چاودێری پێست، شێدارکەرەوە، نەرمکەرەوە، یان زەیتەکە مادەی هەستیاری تێدا نەبێت، وەکو وەرزێر، سۆیا، یان فستق. لەوانەیە ئەم مادانە بتوانن بە کرێمی بەربەستی پێستدا تێپەڕن و ببنە هۆی کاردانەوەی هەستیاری توند بەرامبەر بەو خۆراکە پەیوەندیدارە.

هەروەها زۆر گرنگە پێش و لە کاتی بەکارهێنانی شێدارکەرەوە و مەساجکردنی منداڵەکەت دەستەکانت بە باشی بشۆیت.

پێویستت بە یارمەتی هەیە؟ ئەگەر پێت وایە منداڵەکەت کاردانەوەی هەبوویێت بەرامبەر بە خواردنێک، پەیوەندی بە پسپۆڕی تەندروستی خێزانەکەت یان پزیشکی گشتی بکە. تێبینی ئەوە بکە کە چی ڕوویداوە و دووبارە ئەو خواردنە مەدە، مەگەر بەکارهێنانەکەی پێشنیار نەکرابێت.

ڕێچکەی چێشت لێنان

لەبیرت بێت: شەکر و خوێ بۆ خواردنی منداڵەکەت زیاد مەکە. ئەگەر شارەزایی چێشتلێنانی پێویستت نییە، پرسیار لە پسپۆڕی تەندروستی خێزانەکەت بکە سەبارەت بە وانەی چێشتلێنان لە ناوچەکەت.
هەموو ڕەچەتەکان گونجاون بۆ بەستن مەگەر بە پێچەوانەوە ئاماژەی پێنەکرابێت. کاتێک خواردنەکە سارد بووەوە، لەناو دەفری بچووکدا بەستووی بکە.

ئەگەر دەکرێت سەوزە و میوەی وەرزی بەکاربهێنە چونکە هەرزانتر و بەتامترە. پێویستە خۆراک بەپێی تەمەن و قۆناغی گەشەکردنی منداڵەکە ئامادە بکرێت - بۆ نموونە پورەکردن و وردکردنی بەپێی پێویست - بۆ ئەوەی مەترسی خنکاندن نەبێت. زانیاری زیاتر سەبارەت بە ڕێگریکردن لە خنکان لە لاپەڕەی 22 دا بەردەستە.

نیسک و پەتاتەی هاڕاو (4-5 بەش دروست دەکات)

50 گرام (4 کەوچک شیرینی) نیسکی سوور، شوشتووە
1 پەتاتەی مامناوەند، توێکڵ کراوە و پارچەی بچووک دەکات

شێواز:

- نیسکەکان بڕێژە ناو تاوەکە. 300 میلی لیتر ئاو زیاد بکە و بیکوڵێت. دایپۆشە و لێیگەڕێ بۆ ماوەی 10 خولەک بکوڵێت.
- پەتاتەکان بخەنە ناو تاوەکە و لێیگەڕێ بۆ ماوەی 15 خولەکی تر بکوڵێن. لێیگەڕێ بکوڵێت تا تێکەڵەکە نەرم دەبێت. ئەگەر تێکەڵەکە نزیک بوو لە لکاندن بە تاوەکە، کەمێک ئاو زیاد بکە.
- تێکەڵەکە بە سەفەکە بپاڵێوە، بەڵام دواتر ئەم شلە زیاد بکە.
- تێکەڵەکە بە ڕشتنی شلەی خۆراکەکە ورد بکە. ئەگەر تێکەڵەکە زۆر ڕەق بوو، شلەی زیاتری تێبکە.

ڕێنمایی پێوانەکردنی شلە:

- یەک کەوچکی چێشت یەکسانە بە 15 مل
- یەک کەوچکی شیرینی یەکسانە بە 10 مل
- یەک کەوچکی چا یەکسانە بە 5 مل

سێو لەگەڵ قەیسی کوڵاو (دەکرێت 3-2 بەش بێت)

1 سێوی خواردن، توێکڵ کراوە و بە باشی ورد کراوە

5 قەیسی لە قوتوو کراو (لە شەربەتی سروشتی نەک شروبە)، لەت کراوە بۆ چەند پارچەیەک

2 کەوچک چای ئاو

شێواز:

- سێو و قەیسی بکە ناو تاوەیەکی پڕ لە ئاو و بە هێواشی بیکوڵێ تا میوەکان نەرمتر دەبن. ئەگەر لەکاتی چێشتلێنان پێویست بوو، ئاوی زیاتر زیاد بکە بۆ ئەوەی وشک نەبێت.
- بەباشی وردی بکە.

کلکی سەلەمون و پەتاتە (3 بەش دروست دەکات)

100 گرام لە ماسی سەلەمونی بێ پێست

2 پەتاتەی مامناوەند، پاککراو و قاشکراو

6 کەوچکی چێشت شیری تەواو پاستوریزەکراو - هەندێک پەنیری پاستوریزەکراوی ڕەندەکراوی تێبکە بەپێی تام

شێواز:

- سەلەمونەکە لە تاوەیەک دابنێ و بە شیر داییۆشە. لەسەر ئاگرێکی کەم لێیبنێ تاوەکو ماسیەکە بە چەنگاڵ بە ئاسانی توێکڵ دەبێت.
- سەلەمونەکە لابە، بەڵام شیرەکە بهێڵەوە بۆ ئەوەی دواتر بیخەیتە سەر پەتاتە.
- پەتاتەکان لە تاوەیەکی ئاو بۆ ماوەی10 خولەک یان تا نەرم دەبن بکوڵێن. سەلەمونەکە ئاوی لێبکەرەوە و لەگەڵ شیری ماسی سەلەمون پورە بکە. ئەگەر پێویست بوو کەمێک شیری زیاتری تێبکە بۆ ڕێکخستنی یەکگرتووییەکەی.
- ماسیەکە پارچە پارچە بکە و بیخە ناو پەتاتە - یان بە جیا پێشکەشی بکە.

سۆسی تەماتە و سەوزەی سادە (بەسە بۆ 8 ژەم)

ئەم سۆسە سادەیە دروست بکە بۆ خواردن لەگەڵ پاستا.

1 کەوچک ڕۆنی ڕووەکی
1 پیازی بچووک، توێکڵ کراوە و بە وردی وردکراوە
نیوەی بیبەری سوور، شوشتراو، تۆوەکان دەرهێنراون، و بە باشی ورد دەکرێن
نیوەی کولەکە، شوشراوە و بە باشی ورد کراوە
400 گرام تەماتەی لە قوتوو کراو لە ئاودا

شێواز:

- ڕۆنەکە گەرم بکە و پیازەکە لەسەر ئاگرێکی کەم سوور بکەوە، جاروبار تێکی بدە، بۆ ماوەی 5 خولەک تا نەرم دەبێت.
- بیبەر و کولەکە زیاد بکە و بۆ ماوەی 5 خولەکی تر لەسەر ئاگرێکی کەم سووری بکەوە. بە بەردەوامی تێکەڵ بکە.
- تەماتەکە تێبکە و داپیپۆشە و بیکوڵێنە بۆ ماوەی 15 خولەک یان تاوەکو سەوزەکان ناسک دەبنەوە، ناوبەناو تێکی بدە.

بۆ پێشکەش کردن لەگەڵ پاستا و پەنیر:

15-20 گرام (2 کەوچک شیرینی) لە پاستا شێوە
1 کەوچک پەنیری چیدەری پاستەری وردکراو

شێواز:

- پاستا بە گوێرەی ڕێنماییەکانی سەر پاکەتەکە لێبنێ.
- بەتاڵی بکەوە و لەگەڵ دوو کەوچک سۆسی تەماتە و سەوزە پێشکەش بکە و پەنیری لەسەری بپرژێن.

شێوازێکی تر: بۆ دروستکردنی سۆسی بۆلۆنیزی، دوای سوورکردنەوەی پیازەکان تا نەرم دەبێت، 200 گرام گۆشتی گوێرەکە زیاد بکە و بەردەوام بە لە پاشماوەی ڕەچەتەکە. ئەمە ژمارەی ئەو ژەمانە زیاد دەکات کە بەپێی ڕەچەتەکە ئامادە دەکرێن.

نیسک و سەوزەی خاو (7 بەش دەکات)

1 کەوچک ڕۆنی ڕووەکی
1 پیازی بچووک، توێکڵ کراوە و بە وردی وردکراوە
1 گێزەری بچووک، توێکڵ کراو و ڕندراو یان ورد کراوە
100 گرام (8 کەوچک شیرینی) نیسکی سووری لەتکراو
نیو کەوچک پاودەری کاری نەرم (نەک دۆشاو)
200 ملیلیتر ئاو
یەک پاکێجی بچووک لە ماستی پاستوریزەکراو و پڕ چەوری و سروشتی

شێواز:

- ڕۆنەکە گەرم بکە و پیازەکە بە نەرمی سوربکەرەوە بۆ ماوەی 5 خولەک تا نەرم دەبێت.
- گێزەر و نیسک و پاودەری کاری تێبکە و تێکەڵی بکە.
- ئاو تێبکە، تێکی بدە و لێبیگەڕێ بکوڵێت. تاوەکە داپۆشە، گەرمییەکەی کەم بکەوە، و لێبیگەڕێ بۆ ماوەی 20-15 خولەک بکوڵێت. بەردەوام بە بەردەوامی تێکەڵ بکە (چونکە بە ئاسانی بە تاوەوە دەنووسێت) و ئەگەر پێویست بوو کەمێک ئاو زیاد بکە. تێکەڵەکە دەبێت ئەستوور بێت بەڵام وشک نەبێت.
- کاتێک نیسکەکان نەرم بوونەوە، لەسەر ئاگرەکە لایبکەرەوە و ماستێکی سروشتی تێبکە، پاشان تێکەڵی بکە.
- بەپێی پێویست ورد بکە و لەگەڵ برنجی سپی کوڵاو پێشکەش بکە.

شێوازێکی تر: سنگی مریشکێکی بچووک کە پێستی لێکراوە یان پارچە گەنمەشامی بە باشی وردکراوە، دەتوانرێت سەرەتا لەگەڵ پیازەکە بخرێتە ناو ڕۆنەکەوە.

نیسک و کاری سەوزە

گۆشت لەگەڵ پورە (6 کەس پێشکەش دەکات)

100 گرام گۆشتی وردکراو یان بەرخی وردکراو، مریشک، گۆشتی بەراز یان گۆشتی هێلکە

نیوەی پیازی بچووک، بە باشی وردکراو

1 گێزەری بچووک، توێکڵ و ڕندراو

یەک کەوچکی چێشت نۆک بەستوو

4 پەتاتەی مامناوەند یان پەتاتەی شیرین، توێکڵ کراوە و بۆ چوار پارچەی یەکسان لەت دەکرێت

1-2 کەوچک شیری پاستوریزکراوی پڕ چەوری

شێواز:

- گۆشتی قیمە و پیازی وردکراو لە تاوەیەکی بچووکدا دابنێ و بە هێواشی بیکوڵێنە تاوەکو گۆشتی قیمە قاوەیی دەبێت. 3-2 کەوچک ئاو و گێزەری ڕندراوی تێبکە. تاوەکە داپۆشە و لێیگەڕێ بە هێواشی بکوڵێت بۆ ماوەی 20-15 خولەک. 5 خولەک پێش کۆتایی هاتنی کاتی کوڵاندنەکە، نۆکەکەی تێبکە.
- ناوبەناو تێکی بدە و ئەگەر پێویست بوو ئاوی زیاتری تێبکە.
- ئاو بەسەر پەتاتەکانی ناو تاوەکەدا تێبکە و تاوەکە بە قەپاغێک داپۆشە. لێیان بنێ تا نەرم دەبن. ئەگەر پێویست بوو ئاوی زیاتر زیاد بکە. پاشان بەتاڵی بکەوە و لەگەڵ 1-2 کەوچک شیر تێکەڵی بکە.
- کاتێک گۆشتی وردکراوەکە کوڵاوە لەگەڵ پورەکەدا پێشکەشی بکە.

وەرگێڕانەکان | خوێندنەوەی ئاسان | زمانی هێمای بەریتانی BSL | بە دەنگ | بە پیتی گەورە | بە بریل

وەرگێڕان و فۆرماتەکانی تر لەسەر داواکاری بەردەستە:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

پێزانین

ئێمە دەمانەوێت سوپاسی کلینیکی هەستیاری تیمی فرە پسپۆڕیی NHS Lothian لە نەخۆشخانەی شاهانەی منداڵان و هەرزەکاران، ئەدینبۆرگ بکەین بۆ پێدانی زانیاری لەسەر هەستیاری.

تەندروستی گشتی سکۆتلەندا ڕێکخراوێکی نیشتمانییە کە بەرپرسیارە لە پێشخستنی و پاراستنی تەندروستی و خۆشگوزەرانی خەڵکی سکۆتلەندا.

© Public Health Scotland 2026

OGL

ئەم بڵاوکراوە مۆڵەتی دووبارە بەکارهێنانەوەی هەیە بەپێی مۆڵەتی ویلایەتی ئازاد v3.0. بۆ زانیاری زیاتر، سەردانی **www.publichealthscotland.scot/ogl** بکەن

2259 9/2026 ALT 9/2026

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot