# خواړه لومړي
# خوندور

د جامدو خواړو د معرفي كولو لپاره يو اسان لارښود

Pashto version:
Fun First Foods

Public Health Scotland

# نور معلومات او سرچينې

د شیدو سره جامد خواړه ورکولو (ویننګ) او لومړنیو خوړو

په اړه نور معلومات دلته موندلی شئ:
**www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods**

Parent Club

د نورو ترکیبونو نظرونو لپاره، د شیدو سره جامد خواړه ورکولو (ویننګ) په اړه
د پخلي کتابونو لپاره خپل کتابتون ته مراجعه وکړئ.

د غوره پیل خواړو (Best Start Foods) په اړه د معلوماتو لپاره، کوم چې د
صحي خواړو پیرودلو لپاره وړ کورنیو ته ملاتړ چمتو کوي:
**www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods**

د خپل ماشوم د غاښونو د پاملرنې په اړه د نورو معلوماتو لپاره:
**www.childsmile.nhs.scot**

که تاسو غواړئ خپل ماشوم د سبزیجاتو خوړونکي په توګه لوی کړئ، نو دا
ډیره مهمه ده چې خصوصي معلومات ترلاسه کړئ، نو په دې اړه د خپل
روغتیايي پالونکي سره بحث وکړئ.

# منځپانګې


| | |
|---|---|
| دا کتابچه به ستاسو سره څنګه مرسته وکړي | 2 |
| پیل کول | 6 |
| د خوراک خوندیتوب | 10 |
| څه باید وخورئ؟ | 11 |
| پرمختګ | 14 |
| کوچني خواړه | 18 |
| ستاسو ماشوم څه ښځلی شي؟ | 23 |
| هغه خواړه چې د وینګ (د مور شیدو سره نور جامد خواړه) په وخت کې یې باید مخنیوی وشي د 6 میاشتو د عمر څخه وړاندې | 29 |
| ترکیبونه | 33 |

# څنګه دا کتابچه به تاسو سره مرسته وکړي

د والدینو په توګه، تاسو د خپل ماشوم لپاره غوره آغاز غواړئ. هغه څه چې ستاسو ماشوم خوري او څښي د اوس او آئنده روغتیا لپاره مهم دي.

پدې کتابچه کې معلومات کیدی شي چې توپیر ولرى له هغه څه څخه چې تاسو مخکې لوستلي وي، یا ستاسو ملګرو او کورنۍ تاسو ته وئیلي وي. د ماشومانو د تغذیې په اړه تل نوي څیړنې ترسره کیږي او پدې کتابچه کې معلومات او مشوره د تازه موندنو پراساس دي. دا به ستاسو ماشوم سره مرسته وکړي چې احتمالي غوره آغاز ومومي.

## وینګ څه شی دی؟

وینګ پدې معنی دی چې د ماشوم په رژیم کې د مور شیدو سره سره په تدریجي ډول مختلف نور خواړه شامل کړې شي چې دوی د مور شیدې یا د ماشوم فورمولې سره یوځای صحي خواړه وخوري. ځینې وختونه دې ته 'د جامدو خوړو آغاز' ویل کیږي.

که تاسو د شیدو تغذیه کوئ، تاسو باید خپل ماشوم ته د جامدو خوړو سره یوځای د مور شیدې ورکړئ. دا به تاسو دواړو لپاره ګټه ور وي. که تاسو د خواړو فورموله تغذیه کوئ، د جامدو خوړو سره یوځای لومړو شیدو ته دوام ورکړئ. د لومړیو نهو میاشتو لپاره ستاسو د ماشوم ډیرى تغذیه د مور شیدو یا فورموله شوي شیدو څخه راځي.

د شیدو مقدار به کم شي ځکه چې ستاسو ماشوم ډیر خواړه اخلي. دا احتمال لري چې تاسو ته خبر درکړي کله چې دوی د شیدو ورکړې بندولو ته چمتو شي. دوی احتمال لري چې تاسو ته خبر درکړي کله چې دوی د شیدو ورکړې بندولو ته چمتو وي. که تاسو د ماشوم اپاره د شیدو فورموله کاروئ، نو تاسو باید د دوی د لومړی کلیزې وروسته په خلاص یا آزاد جریان پیاله کې د پاسټورائز شوي بشپړ یا نیمه سکیم شوي د غوا، وزې یا د ګډې شیدو ته واړوئ. د دوی د اړتیا وړ شیدو اندازه به د وخت په تیریدو سره کمه شي.

## د جامدو خوړو د معرفي کولو لپاره غوره وخت کله دی؟

د ماشوم د ودې لپاره د جامدو خوړو معرفي کول یو مهم ګام دی. دا د دوی سره د نوي خوندونو او جوړښتونو په اړه زده کړه کې مرسته کوي او د کورنی خواړو کې برخه اخلي.

روغتیایي متخصصین سپارښتنه کوي چې د شاوخوا 6 میاشتو په عمر کې جامد خواړه پیل کړئ، کله چې ستاسو ماشوم چمتو وي. تر دې وخته پورې، د مور شیدې یا د ماشوم د خواړو فورموله ټول هغه تغذیه چمتو کوي چې ستاسو ماشوم ورته اړتیا لري. د شاوخوا 6 میاشتو څخه، ماشومان د شیدو د تغذیې سره سره اضافي مغذي موادو ته اړتیا لري، په شمول د اوسپنې.

څنګه چې ستاسو ماشوم وده کوي:

* په تدریجي ډول د خوړو ډول او مقدار زیات کړئ
* د مور شیدې یا د ماشوم فورمولې ته دوام ورکړئ د جامدو موادو سره

شاوخوا 12 میاشتو پورې، جامد خواړه باید ستاسو د ماشوم د رژیم اصلي برخه وي. دا د سالم ودې او پرمختګ ملاتړ کوي.

## ولې د 6 میاشتو (او له 4 میاشتو څخه مخکې نه) په شاوخوا کې عمر د وینتګ لپاره غوره وخت دی؟

په لومړیو میاشتو کې ستاسو د ماشوم د معافیت سیستم، هاضمي سیستم او پښتورګي لا هم کې وده کوي. نو تر هغه وخته پورې انتظار کول چې دوی شاوخوا 6 میاشتې عمر ولري ترڅو وینګ پیل کړئ (او د 4 میاشتو څخه مخکې نه) دا د دوی بدن ته وخت ورکوي چې بالغ شي او په خوندي ډول د جامدو خواړو اداره کولو لپاره چمتو شي.

دا په مساوي ډول مهمه ده چې د جامدو خواړو پیل کولو لپاره شاوخوا 6 میاشتو څخه ډیر انتظار ونه کړئ، ځکه چې پدې عمر کې به، ستاسو ماشوم د تغذیې مهم مهارتونه رامینځته کړي او له هغه وروسته به د ودې او پرمختګ ملاتړ لپاره اضافي مغذي موادو ته اړتیا ولري.

## د غټو ماشومانو په اړه څه – ایا دوی به ژر جامد خواړو ته اړتیا ولري؟

دا په حقیقت کې مهمه نده چې ستاسو ماشوم د زیږون پرمهال څومره وزن درلود – د هاضمې سیسټم، معافیت سیسټم او پښتورګي په ورته سرعت سره وده کوي پرته لدې چې د دوی وزن څومره وي. اړتیا نشته چې جامد خواړه ژر معرفي کړئ ځکه چې ستاسو ماشوم د دوی د عمر د نورو ماشومانو په پرتله ډیر وزن لري. که ستاسو ماشوم په هر وخت کې په ځانګړي ډول وږی ښکاري، دوی کیدای شي د ودې چټکتیا ولري او اضافي شیدې ورکول یا د ماشوم فورموله به د دوی اړتیاو پوره کولو لپاره کافي وي. حتی که ستاسو ماشوم د مخکې په پرتله د شپې له خوا خوب نه کوي، هیڅ شواهد شتون نلري چې وړاندیز وکړي چې ژر شیدې ورکول به مرسته وکړي. که تاسو کومه اندیښنه لرئ، نو په اړه یې د خپل روغتیایي لیدونکي یا د کورنۍ نرس سره بحث وکړئ.

## ایا زه باید تر هغه وخته پورې انتظار وکړم چې زما ماشوم شاوخوا 6 میاشتې عمر ولري – ایا زه دا مخکې پیل کولی شم؟

ماشومان باید د 6 میاشتو په عمر کې جامد خواړه پیل کړي. دا لارښوونه د تغذیې په اړه د ساینسي مشورتي کمیټې او د سکاټلینډ حکومت د سپارښتنو پر بنسټ ده.

که تاسو ته د دې نه مخکې د جامد خواړو د معرفي کولو لپاره طبي مشوره درکړل شوې وي، نو تاسو به د ځینو خواړو څخه ډډه کولو ته اړتیا ولرئ. مهرباني وکړئ 29مه پاڼه وګورئ
د نور اضافي معلوماتو لپاره.

## د وخت نه مخکې پیدا کیدونکي ماشومان

کله چې ماشوم له وخته مخکې پیدا وي، دا پدې مانا ده چې دوی د امیندوارۍ د 37 اونیو ته رسیدو دمخه زیږیدلي دي. د مشورې لپاره د نوي زیږیدلي ماشومانو د خپل ځایي ټیم یا روغتیایي لیدونکي څخه پوښتنه وکړئ چې ستاسو د ماشوم لپاره څه غوره دي.

نور معلومات د BLISS څخه په لاندې پته شتون لري:
**www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby**

## ماته به څنګه پته لګي چې زما ماشوم د جامدو خوړو پيل کولو لپاره چمتو دی؟

هر ماشوم په خپل سرعت سره وده کوي مګر ځينې نښې شتون لري چې ښيې چې کله دوی د جامدو خواړو لپاره چمتو کيږي. لکه څنګه چې ستاسو ماشوم 6 مياشتې ته نږدې کيږي (او د 4 مياشتو څخه مخکې نه)، دا مهمه ده چې د ودې نښې وګورئ ترڅو تاسو سره په پريکړه کولو کې مرسته وکړي چې کله چې دوی چمتو کيږي. دا دي:

* ستاسو ماشوم کولی شي په ناست حالت کې پاتې شي او خپل سر ټينګ اوچت وساتي.
* دوی لاس پورته کولی شي او شيان په سمه توګه ونيولې شي، د بيلګې په توګه، دوی کيدې شي خوړو ته وګوري، پورته يې کړي او خپلې خولې ته يې يوسي په خپله.
* د دوی د ژبې انعکاس وده کړې وي چې دوی خواړه ته د خپلې ژبې سره په خپلې خولې کې دننه حرکت وکړي شي پرځای د دې چې خواړه بهر راوباسي. هغه ماشومان چې چمتو نه وي خپل خواړه بيرته بهر راوباسي نو دوی به د خپلې خولې په پرتله په خپل مخ ډير څه خواړه ولري. په يوه يا دوه ورځو کې بيا يو چمچ خوړو وړاندې کولو هڅه وکړئ او انتظار وکړئ تر هغه چې ستاسو ماشوم د دې د تيرولو نښې ښکاره کړي.

که ستاسو ماشوم د ورځې په اوږدو کې د بل چا لخوا پاملرنه کيږي، دا بايد اغيزه ونکړي چې تاسو څنګه خپل ماشوم له شيدو څخه خلاصوئ. دوی دې پوهې ته اړتيا لري چې آيا ستاسو ماشوم د ګوتو خواړه خوري، څنګه په خوندي ډول خواړه چمتو کړي او څنګه داړ ترلاسه کړي چې ستاسو ماشوم په لوړ څوکۍ کې سم ملاتړ لري. دا هم ډيره مهمه ده چې تاسو داړ ترلاسه کړئ چې د کورنۍ هر غړی، ملګری، د نرسري کارمند يا د ماشوم پالنه کوونکی چې ستاسو د ماشوم پالنه کوي پوهه ولري چې په هر وخت کې خواړه وخاري اود پريښودو دمخه وګوري چې ټول خواړه د ماشوم تير شوي دي.

په ياد ولرئ، دا کتابچه د ويننګ (شيدو ورکولو سره د جامدو خواړو) په اړه خورا تازه معلومات لري. کيدې شي تاسو وغواړئ چې دا د هغه چا سره شريک کړئ چې ستاسو د ماشوم پاملرنې کې مرسته کوي.

# پیل کول

## څنګه به پیل کوئ

د ورځې داسې وخت غوره کړئ چې تاسو او ستاسو ماشوم آرام یاست. داسې څه ټاکل شوې سمه طریقه نشته، یوازې هغه طریقه چې ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره مناسبه وي. د څو اونیو وروسته به تاسو یو داسې ترتیب وموم‌ئ چې ستاسو دواړو لپاره به مناسب وي. تاسو به د خپل ماشوم لپاره یو بب (د خوړو په وخت کارول کیدونکې د ماشوم رومال)، یوې نرمې چمچې او یوې کاسې ته اړتیا ولرئ (دا باید پاک وي مګر که ستاسو ماشوم د 6 میاشتو څخه ډیر عمر ولري نو تعقیم کولو ته اړتیا نه لري).

کله چې خواړه خوري، ستاسو ماشوم باید مستقیم ناست وي، په غوره توګه په یوه لوړه څوکۍ کې چې په خوندي ډول نصب شوې وي او د پښو آرام ولري ترڅو دوی د ښکته کیدو مخه ونیسي. دا به دوی سره مرسته وکړي چې په سمه توګه خواړه تیر کړي او همدارنګه به مرسته وکړي که ستاسو ماشوم غوره ګڼي چې د خوړو ډکړې/برې پخپله پورته کړي. دوی په یوه ځل په خوله کې د ډیر خوراک له اچولو څخه منع کړئ.

## څه تمه باید ولري

ماشومان معمولا زده کوي چې د جامدو خوړو څخه خوند واخلي. هڅه وکړئ چې د ګنده کیدو/ګډوډۍ په اړه اندیښنه ونلرئ. کیدې شي چې ستاسو ماشوم په لومړیو څو ځله کې خواړه توی کړي – دا عادي خبره ده، یوازې انتظار وکړئ او بله ورځ بیا هڅه وکړئ. ځینې ماشومان دا په چټکۍ سره زده کوي، ځینې یې ډیر وخت نیسي. خپل ماشوم د مختلفو جوړښتونو په ورکولو سره وهڅوئ چې خوړه وژویي.

کیدې شي چې د ماشوم لخواه د یو نوی خواړو د منلو دمخه تاسو ډیری ځله د هغې وړاندیز ته اړتیا ولرئ. ډیر ماشومان به پیل کې ورو ورو خوړل کوي؛ صبر ورته وکړئ او دا په خپل سرعت سره د دې زده کړې ته پریږدئ.

**په یاد ولرئ: ستاسو ماشوم دا پوهه لري چې تاسو څنګه احساس کوئ. که تاسو ارام یاست نو ستاسو ماشوم به ډیر په سکون وي.**

## لومړۍ خواړه

د لومړنیو خوړو لپاره د لاندې وړاندیزونو هڅه وکړئ:

* د امکان تر حده د کورنۍ لپاره د صحي خواړو څخه کار واخلئ – مالګه، بوره یا خوازه مه اضافه کوئ.
* پخې شوې کوټلې/میده سبزیجات لکه بروکولي، ګلپي، ګازره، پارسنیپ یا ټیپر.
* میده/پستې شوې میوې لکه کیله، جوش شوې منه یا ناک.
* نرمې میوې یا پخې شوې سبزیجات، لکه ختکي یا ګازرې، د ټوټو یا ګرد شکلونو پرځای په ډکرو کې پرې کیږي.
* د ټوسټ، ډوډۍ، پیټا ډوډۍ یا چپاتي ټوټې.
* پاسټورایز شوې پنیر، جوش شوې یا مکمل یشیدلې هګۍ یا د پخو شویو کبانو ټوټې چې ستاسو ماشوم یې راټولولی شي (په پام کې ونیسئ چې د پخو کبانو ټولې لشې لرې کړئ).
* د ماشوم لپاره ساده وریجې یا نور حبوبات چې د دوی د معمول خواړو (خړګند شوې د مور شیدې یا فورموله ) سره مخلوط شوې وې – تل په یوه کاسه کې، او په بوتل کې نه. که ستاسو ماشوم 6 میاشتې یا ډیر عمر ولري، د غوا پاسټورایز شوې شیدې د غلو د دانو سره د مخلوط کولو لپاره کارول کیدی شي، مګر د 12 میاشتو څخه مخکې د څښلو لپاره نه. په 23مه پاڼه کې د څښاک په اړه نور اضافی معلومات شتون لري.

پسته شوې کیله

ماشومان باید د 6 میاشتو په عمر کې جامد خواړه پیل کړي. که تاسو ته د روغتیایي مسلکي لخوا مشوره درکړل شوې وي چې جامد خواړه ژر تر ژر معرفي کړئ، د نورو معلوماتو او د ډېره کونکو خواړو په اړه لارښوونې لپاره 29مه پاڼه وګورئ.

## څو ځله او څومره؟

* هره ورځ يې په يوه ډوډۍ کې د لږ مقدار سره پيل کړئ، يا ميده شوي يا د ډکره شوي، او په تدريجي ډول يې اندازه زياته کړئ.

* د خپل ماشوم اړتياوو ته ځواب ووايی کله چې دوی وږي وي نو خواړه ورکړئ او کله چې دوی ډک وي نو ودروئ، د مثال په توګه، کله چې دوی خپله خوله وتړي يا خپل سر واړوي.

* په تدريجي ډول د خوړو مقدار يا اندازه زياته کړئ.

* د خپل ماشوم د اشتها له مخې لارښود شئ – د مثال په توګه، دوی کيدې شي يو څو چمچې ښه ميده شوي خواړه يا د څو ډکرې د خوړو غوښتنه وکړي.

* خپل ماشوم وهڅوئ چې د خپلو ګوتو په کارولو سره خواړه واخلي کله چې دوی ليوالتيا وښايي، نو دوی په هغه څه چې د دوی خولې ته ځي ډير کنټرول لري.

* خپل ماشوم ته د خوړو او جوړښتونو لړۍ ورکړئ، په ځانګړې توګه سبزيجات او ميوه.

* هغوی مه مجبوروئ چې خواړه واخلي – که داسې ښکاري چې دوی دا نه غواړي، نو وروسته بيا هڅه وکړئ.

* خپل ماشوم ته وخت ورکړئ چې هر شخوند تير کړي. ډاډ ترلاسه کړئ چې د بل شخوند دمخه د دوی خوله خالي وي. دا مهمه ده چې فعاليت وکړئ د خپل ماشوم په سرعت.

* هيڅکله د خپل ماشوم په خوړو کې بوره، شات يا مالګه مه اضافه کوئ. مالګه کولی شي د ماشوم پښتورګي ډير بار کړي. بوره ستاسو د ماشوم غاښونو ته زيان رسولی شي او هغه مهم مغذي مواد نارې چې ستاسو ماشوم ورته اړتيا لري.

* مصنوعي خوازه د ماشومانو لپاره مناسب نه دي. که ستاسو ماشوم د کورنۍ خواږه شریکوي، نو ټوله کورنۍ به د لږ مالګې او بورې خوړلو څخه ګټه پورته کړي. 19مه پاڼه اضافي معلومات لري د کورنۍ خواږو په اړه.
* د خپل ماشوم په بوتل کې هیڅ خواږه مه اچوئ ځکه چې دوی به ډک احساس وکړي، لږ خواږه به واخلي او ممکن ټول هغه تغذیه ترلاسه نکړي چې دوی ورته اړتیا لري.

**هیڅکله خپل ماشوم د خوراک پرمهال یوازې مه پریږدئ، چې کیدې شي د هغه ساه بنده شي، او په دقت سره یې څارنه وکړئ.**

- سختې یا تار لرونکې میوې او سبزیجات تر هغه وخته پورې پاخه کړئ چې د ګوتو د خوړو په توګه د کارولو لپاره مناسب نرم وي، د خام وراندې کولو پرځای.
- د میوو او سبزیجاتو څخه ډبرې، ټوټې یا سخت پوستکي لرې کړئ.
- میوې او سبزیجات د ډکرو یا ګرد شکلونو پرځای ټوټې ټوټې کړئ.
- د پخې شوې غوښې او کب څخه هډوکي، پوستکي یا تار لرونکي ټوټې لرې کړئ.
- وچه میوه، تخمونه او مونګ پلي په ځمکني شکل، یا د کوچو یا د پیسټ کې معرفي کړئ. بشپړ وچه میوه، تخمونه او مونګ پلی باید ماشومانو ته ورنکړل شي ځکه چې کیدې شي دا د ساه بندیدو خطر رامینځته کړي.
- د وچه میوه لرونکو کوچونو د نرمولو لپاره لږې اوبه اضافه کړئ ترڅو جوړښت یې نرم شي.
- خپل ماشوم د مختلفو جوړښتونو په ورکولو سره وهڅوئ چې خوړه وژویي.
- خپل ماشوم په یوه ځل په خوله کې د ډیر خوراک له اچولو څخه منع کړئ.

د ماشوم د ساه بندېدو سره د مقابلې په اړه د ویډیو او مشورې لیدلو لپاره، لاړ شئ **www.nhs.uk/choking-baby** او/یا **www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby**

# د خوراک خوندیتوب

* د خوړو چمتو کولو دمخه خپل لاسونه ومینځئ او د خپل ماشوم لاسونه هم د خوړلو دمخه ومینځئ.
* ډاډ ترلاسه کړئ چې هغه ساحه چیرې چې خواړه چمتو کیږي پاکه وی. ځاروي له دې سیمې څخه لرې وساتئ.
* د خوړو ورکولو دمخه او وروسته د خوړو میزونه د پاکې کپړې سره پاک کړئ. ټول کاسې، چمچې، د خوړو پیالې او هر هغه کانتینرونه چې کارول کیږي په ګرمو صابوني اوبو کې ومینځئ. تاسو د لوښو وینځونکي ماشین څخه کار اخیستلې شئ.
* ټولې میوې او سبزیجات د کارولو دمخه په ښه توګه ومینځئ. پدې کې له مخکې بسته شوي توکي هم شامل دي.
* هر رقم غوښه په سمه توګه پخه کړئ، په ځانګړې توګه چرګ او کیما. ډاډ ترلاسه کړئ چې سره غوښه پکې پاتې نشي، رس یې شفاف وي او دا ګرمه وي.
* ډاډ ترلاسه کړئ چې هر ډول ګرم شوي خواړه مخکې له دې چې خپل ماشوم ته یې ورکړئ، وخورئ او څکه یې وکړئ.
* ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د لیکل شوي د کارولو نیټې څخه وروسته خواړه مه کاروئ.
  د خوړو په لیبلونو درج لارښوونې تعقیب کړئ.
* هغه خواړه چې تاسو چمتو کړي دي په یخچال کې وساتئ (د 5 درجو سانتي ګراد څخه ښکته) او په دوو ورځو کې دننه یې وخورئ.
* کنګل شوي خواړه د بیا تودوخې دمخه په ښه توګه ویلې کړئ او په دې که هیڅ پاتې خواړه بیا مه کنګل کوئ.
* کله چې خواړه بیا تودوئ، نو هغه تر هغه وخته پورې ګرم کړئ چې مکمل ګرم شي او خپل ماشوم ته د وړاندې کولو دمخه یې یخ کړئ. یوازې د اړتیا په اندازه خواړه ګرم کړئ. د ګرم شوو خواړه څخه پاتې شوي ټول غورځوئ.
* هګۍ باید د برېتانې د زمري ټاپه ولري یا د برېتانیا د تضمین سکیم څخه وي.

# څه باید وخورئ؟

وینګ د خواړو په اړه د زده کړې او په جامدو خواړو د عادت کولو وخت دی. ستاسو ماشوم به زده کړي چې:

* خواړه په مختلفو رنګونو، خوندونو او جوړښتونو کې راځي
* ځینې خواړه د چمچ څخه خوړل کیږي، پداسې حال کې چې نور خواړه د لاسونو سره نیول کیدی شي او خوړل کیدی شي
* ځینې څښاک د پیالې څخه کیږي

* تاسو باید د مور په شیدو تغذیې یا د فورمولې تغذیې (د شیدو پر بنسټ لومړۍ شیدې) ته دوام ورکړئ پداسې حال کې چې په تدریجي ډول جامد خواړه معرفي کړئ. تاسو باید خپل ماشوم ته هغه وخت جامد خواړه ورکړئ کله چې دوی آرام او خوشحاله وي. په لومړي کې، دا کیدې شي د دوی د معمول خواړو پسې وروسته وي.

د لاندې پنځو خوراکي ډلو څخه داسې خواړه شته چې مونږ یې باید هره ورځ وخورو.

## آلوګان یا پاستا، وریجې، ډوډۍ او نور نشاسته لرونکي خواړه

دا خواړه مهمې سرچینې دي د انرژۍ، ویټامینونو او منرالونو او باید ستاسو د ماشوم د رژیم یوه لویه برخه وي. په دې ګروپ کې د کمې بورې (ساده) د سهارنۍ حبوبات (د مثال په توګه، د غنم حبوبات)،
الوګان، خوازه الوګان، دلیا، نوډلز، کوسکوس،
د شاتو میوې، نباتات او چپاتیان هم شامل دي.

## ميوې او سبزيانې

دا د فايبر، ويټامينونو او منرالونو ښې سرچينې دي چې ستاسو د ماشوم روغتيا لپاره اړينې دي. دا بايد ستاسو د ماشوم د رژيم يوه لويه برخه هم وي. تاسو تازه، ټين شوي، وچې او کنګل شوي ميوې او سبزيجات کارولی شئ. که تاسو ټين شوي ميوه اخلئ، نو په طبيعي جوس کې ميوه غوره کړئ ځکه چې دا ستاسو د ماشوم د غاښونو لپاره غوره ده پرتله په د شربت کې ټين شوي ميوه نه. که تاسو ټين شوي سبزيجات اخلئ، نو هغه واخلئ چې هيڅ اضافي مالګه پکې نه وي. وچې ميوې د ډوډۍ په وخت کې ورکړئ او د ناشتې کې نه، ځکه چې دا ستاسو د ماشوم د غاښونو لپاره هم بد کيدی شي.

نرمې ميوې او پخې شوې سبزيجات غوره لومړني خواړه دي. تاسو د کيلې، ناک يا پخه شوي ګازرې يا بروکولي د ميده کولو هڅه کولی شئ. تاسو همدارنګه دا د ګوتو د خوړو په توګه پرې پرې هم کولی شئ.

د ساه بنديدو خطر کمولو لپاره:

* د وړانديز دمخه هر ډول ډبرې، پوپونه يا سخت پوټکی لرې کړئ
* کوچنۍ ميوې او سبزيجات، لکه چيرۍ رومانجي او انګور، په څلورو مساوي ټوټو کې پرې کړئ
* غټې ميوې پرې پرې کړئ د ټوټو کولو پرځای
* سختې يا تار لرونکې ميوې او سبزيجات تر هغه وخته پورې پخه کړئ چې د ګوتو د خوړو په توګه د کارولو لپاره خورا نرم وي، د خام وړاندې کولو پرځای

**د دې لپاره چې خپل ماشوم د ميوو او سبزيجاتو خوړلو ته وهڅوئ، نو پخپله يې وخورئ. ماشوم د خپلو والدينو نقل کول خوښوي.**

## غوښه، کب، هګۍ، لوبیا، مغز
## او د پروټین نورې غیر لبنیاتي سرچینې

دا خواړه ستاسو د ماشوم د ودې او پرمختګ لپاره مهم دي او په کې شامل دي: غوښه، سپین کب، غوړ کب (د مثال په توګه، تازه مکریل، سالمن او ټین شوي سارډین)، چرګ، هګۍ، مغز، مونګ، د ونې مغز (بادام، اخروټ، هېزلنټ، کاجو، پسته، برازیل) او دالونه (لوبیا، نخود، دال او داسې نور). کوورن او توفو هم د پروټین ښې سرچینې دي. د پروسس شویو غوښو څخه ډډه وکړئ، لکه بیکن یا ساسیج، ځکه چې دا په لوړه کچه مالګه لري.
د پخې شوې غوښې او کب څخه هډوکي، پوستکي یا تار لرونکي ټوټې لرې کړئ. ټول مغز لرونکي، تخمونه او مونګ پلي باید میده شي یا په نرم، کم مالګه لرونکی کوچو کې وي.

## پاستورایز شوي بشپړ غوړ لرونکي شیدې
## او نور لبنیاتي خواړه

دا خواړه کلشیم لري چې د قوي هډوکو او غاښونو لپاره اړین دي. دا ستاسو ماشوم ته انرژي، پروټین، ویټامینونه او منرالونه هم چمتو کوي. د لبنیاتو خواړه د شیدو څخه جوړ شوي، د بیلګې په توګه، پنیر او مستې. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د پخلي پرمهال د پاستورایز شوي بشپړ غوړ یا بشپړ لبنیاتو محصولات لکه بشپړ غوړ، ساده، غیر خوازه مستې یا فروماژ فریس، او د پاستورایز شوي د غوا شیدې وکاروئ، د بیلګې په توګه، د پنیر ساس، کسټرډ، د وریجو پوډینګ او سیمولینا.

## غوړ

تر دوه کلنۍ پورې ماشومان د لویو ماشومانو او لویانو په پرتله کوچني معدې لري. دوی داسې خواړو ته اړتیا لري چې انرژي ولري نو په خپلو رژیمونو کې ډیر بشپړ غوړ ته اړتیا لري. د دوه کلنۍ وروسته دوی د کورنۍ د نورو غړو په څیر په تدریجي ډول د ټیټ غوړ رژیم ته تلې شي. د پخلي لپاره د سبزیجاتو غوړ لکه د زیتون یا لمر ګل غوړ، او د سبزیجاتو مارجرین/کوچ (لکه د لمر ګل) د ډوډۍ یا په ټوسټ باندې وکاروئ.

# پرمختګ کول

کله چې ستاسو ماشوم د یو څه خوړو خوړلو سره عادت شي، نو دا وخت دی چې لاندې شیانو ته لاړ شئ:

* ډېر خواړه – هره ورځ د یو خواړه څخه ارتقا د دوه او دریو خواړو خوراک ته تلل. تر 12 میاشتو د عمر پورې ستاسو ماشوم کیدې شي درې خواړه او دوه ناشتې ولري.
* ډیر خواړه – خپل ماشوم ته د هر خوراکي ګروپ څخه خواړه ورکول (له 11مې څخه تر 13مې پاڼې پورې وګورئ).
* ډیر جوړښت – د کوټاې شوي څخه تر ټوټو پورې د کیما شوي خواړو ته، د نرمو ډکرو څخه د قوي ډکرو خواړو ته تلل. د پیڅندل شوي خواړو سره بل نوي خواړه مخلوط کول، لکه د پستې شوې ګازرې یا ټیپر سره دال اضافه کول، کیدې شي دا اسانه کړي.
* ډیر مغذي مواد – لکه څنګه چې ستاسو د ماشوم د اوسپنې او نورو مهمو مغذي موادو لپاره اړتیا زیاتیږي. په 17مه پاڼه کې نور اضافی معلومات شتون لري.
* د خوړو اضافی تجربې – له یوې پیالې څخه څښل او د ډکرو د خوړو د پراخه لړی سره ځان تغذیه کول.

دا پروسه باید ستاسو د ماشوم په سرعت سره ترسره شي. ځینې ماشومان کیدې شي یوازې یو څو چمچې یا څو خولې خواړه وغواړي. خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ چې ستاسو له خوا ورکړل شوي شیانو څخه څومره او څه خوړل غواړي غوره کړي، مګر په لوړه څوکۍ کې یې د 20 دقیقو څخه ډیر وخت مه پریږدئ.

## نور اضافی خواړه

کله چې ستاسو ماشوم چمتو ښکاري، نو په ورځ کې یو ځل د جامدو خوړو ورکولو څخه تر دوه او درې ځله پورې پرمختګ وکړئ. ستاسو ماشوم ته باید د دوی د معمول خواړو سره یوځای جامد خواړه ورکړل شي. تاسو کیدې شي وغواړئ چې دوی ته د خوړو سره په یوه پیاله کې د نل اوبه ورکړئ.

په یاد ولرئ چې ټول ماشومان مختلف وي. ستاسو ماشوم به تاسو ته ووایي چې دوی څومره خوړل غواړي او دا کیدی شي د یوې ورځې څخه په بله ورځې توپیر ولري. ټول خواړه باید ستاسو د ماشوم د عمر او مرحلې سره سم چمتو شي – د بیلګې په توګه، خالص، ټوکیدلې، ټوټې شوي، ځلور برخې شوي او داسې نور – ترڅو د سا بندیدو خطر څخه مخنیوی وشي. د ځینو لپاره، کیدی شي دا هغه څه وي چې د 10 څخه تر 12 میاشتو پورې عمر لرونکي ماشوم لپاره ورته د ورځې عادي خواړه وښکاري:

| | |
|---|---|
| ناشته | د کم بورې حبوبات (د مثال په توګه، د غنمو بسکټ یا ساده، یخ شوي، ګرم اوټ حبوبات) د کم مالګې د مونګ پلی کوچ، د مور شیدې، د ماشومانو فورمولې یا د پاسچرایز شوي بشپړ غوا شیدو سره (که ستاسو ماشوم 6 میاشتې او ډیر عمر ولري)<br>میوه – د نرمو میوو ټوټې |
| د غرمې ډوډۍ | ډکره شوي یا میده شوي خواړه او د ګوتو خواړه، لکه:<br>• د پوستې ټوټو سره پخې شوې لړلې هګۍ یا پخه شوې لوبیا<br>• **یا** د ډوډۍ ټوټو سره د کور جوړه شوی د دال او سبزیجاتو سوپ/یخني<br>• **یا** پاستا د رومیانو او سبزیجاتو ساس سره یا د وریجو سره د چرګانو نرم سالن او سبزیجاتو سره<br>• **او/یا** ټوټه شوې/میده شوې کیله او بشپړ غوړ لرونکي ساده مستې |
| د شپې ډوډۍ | ډکره شوي یا میده شوي خواړه او د ګوتو خواړه، لکه:<br>• تونا (په غوړ یا اوبو کې) او پاستا د خوزو جوارو سره<br>• **یا** د غوښې کیما، یا دال، سره د میده شوو الوګانو او ګازرو یا بروکولي<br>• **او/یا** د ټانګرین څو ټوټې، په ټن شوي جوس کې – یا تازه، د کسترډ سره |

د مور یا د ماشوم فارمولا شیدې لاهم په لومړیو نهو میاشتو کې د مغذي موادو اصلي سرچینه ده، او له هغې وروسته به ستاسو ماشوم په تدریجي ډول د نورو مغذي جامدو خواړو څخه خوند اخیستل پیل کړي. که تاسو غوره ګڼئ چې ستاسو ماشوم د نباتاتو پر بنسټ یا ویګن رژیم تعقیب کړي، د خواړو سره د شیدو ورکولو په اړه مشوره په لاندې لینک کې موندل کیدی شي:
**www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**

**ځنګه چې ستاسو ماشوم د خوړو اندازه زیاتوي، دوی به د خپل عادي شیدو کم مقدار ته اړتیا ولري. خو، تاسو باید تر هغه وخته پورې چې وغواړئ د مور په شیدو تغذیه ته دوام ورکړئ یا ستاسو ماشوم باید تر 12 میاشتو پورې هره ورځ شاوخوا 500- 600 ملی لیتره د ماشومانو فورموله وڅښي.**

## اضافي جوړښت

دا به ښه وي چې خپل ماشوم ته ټوټه شوي خواړه ورکړئ. خواړه په مختلفو جوړښتونو کې راځي او دا خواړه به د ژاولو فعالیت په هڅولو کې مرسته وکړي. ټکره خواړه لکه د پخې شوي ګاجرو د ټکرو، یا د کرسټ یا ټوسټ کوچنی ټوټو هڅه وکړئ.

## ویټامینونه

- هر هغه ځوک چې عمر یې 5 کاله او پورته وي باید د ویټامین ډي ورځنی ضمیمه واخلي، په ځانګړې توګه په ژمي کې.
- د 12 میاشتو څخه کم عمر ماشومانو ته باید په ټول کال کې د ویټامین ډي هره ورځ له 8.5 څخه تر 10 مایکروګرام (ug) پورې ضمیمه ورکړل شي، پرته لدې چې دوی په ورځ کې لږترلږه 500 ملی لیتره د ماشومانو فورموله وخوري، ځکه چې دا دمخه ویټامین ډي لري. د 1 څخه تر 4 کلونو پورې ماشومانو ته باید هره ورځ د 10 مایکروګرام (ug) ویټامین ډي ضمیمه ورکړل شي. تاسو د والدینو کلب په پاڼه کې د ویټامین ډي د وړیا ضمیمې ترلاسه کولو په اړه نور معلومات موندلې شئ: **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
- په سکاټلینډ کې، د روغتیا پال ویټامینونه چې ویټامین ډي لري د ټولو امیندوارو میرمنو لپاره وړیا دي. د ویټامین ډي اضافي مواد د شیدو ورکوونکو میرمنو او تر 1 کال پورې ماشومانو لپاره وړیا شتون لري.

تاسو کولی شئ د خپل روغتیایي پالونکي څخه نور معلومات ترلاسه کړئ.

## اوسپنه

اوسپنه ستاسو د ماشوم د ودې لپاره اړینه ده او ماشومان د لوییدو سره سم په خپل رژیم کې اضافي اوسپنې ته اړتیا لري. د اوسپنې بډایه خواړه په منظم ډول ورکړئ لکه:

* هر رقم غوښه، کنسرو کب، یا هګۍ. د غوښې د کیمې د موادو څخه د خوړو لپاره کار واخلئ لکه د شپون پای (د ترکیب برخه وګورئ). ځیګر ډېر اوسپنه لري خو باید په اونۍ کې له یو ځل څخه زیات ونه خوړل شي ځکه چې دا ډېر ویټامین A لري
* د کم شکر لرونکي ناشتې حبوبات چې اضافي اوسپنه لري
* دال، لوبیا او شنه سبزیجات هم یو څه اوسپنه لري

د ماشومانو او د دوه کلونو څخه کم عمره ماشومانو لپاره ډیر فایبر د دوی د کوچنیو ګیډو لپاره ډیر ډکونکي کیدی شي. دا د شیدو او خواړو لپاره د دوی اشتها کمولې شي. نو تاسو باید د ډوډۍ، پاستا، وریجو او غلو ډول چې تاسو خپل ماشوم ته ورکوئ تغیر کړئ او هغوی ته د بشپړ غلې دانې ډیرې مه ورکوئ.

د تعقیب فورمولونه د اوسپنې د یوې ښې سرچینې په توګه په بازار کې موندل کیږي مګر متخصصین موافق دي چې دوی هیڅ ګټه نه ورکوي او اړین ندي.

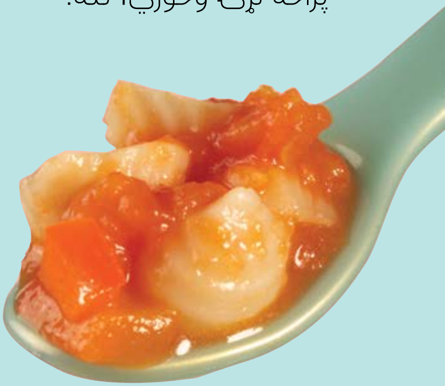
**خپل ماشوم ته د میوو مشروبات، چاکلیټ، خوازه، کرکري او جواري ناشتې، ژور غوړ/فرایي شوي خواږه، چاکلیټ پوښل شوي بسکټ، پیسټرۍ، چای او کافي مه ورکوئ. دا معمولا په غوړ، بوره او مالګه کې لوړ وي، او په ویټامینونو کې ټیټ وي.**

# کوچني خواړه

لکه څنګه چې ستاسو ماشوم خپلې لومړۍ کلیزې ته نږدې کیږي، تاسو تمه کولی شئ چې هغه به هره ورځ د ټولو خوړو ګروپونو څخه د مختلفو خوړو پراخه لړۍ وخوري، لکه:

* هره ورځ د میوو او سبزیجاتو پراخه لړۍ 3-4 خوراکونه
* هره ورځ د نشاسته لرونکو خوړو 3-4 خوراکونه، لکه الوګان، ډوډۍ او وریجې
* د پروټین دوه خوراکونه، لکه غوښه، کب، هګۍ او دالونه
* د پاستورائز شوي لبنیاتو 2-3 خوراکونه، لکه شیدې لرونکې پوډر، مستې او پنیر

تاسو د احتمالي الرجیانو په اړه معلومات په 30مه پاڼه کې موندلې شئ.



ساده د رومیانو او سبزیجاتو ساس

څنګه چې ستاسو ماشوم لویږي، دوی کیدې شي د خواړو ترمنځ ناشتې ته اړتیا ولري، لکه:

* کوچنۍ د نرمه/میده شوي مونګ پلي د کوچو سینډوچ
* د بادرنګو ټوکرې یا د میوو ټوټې
* ډوډۍ د پاستوریز شوي پنیر سره یا هوموس

په یاد ولرئ چې خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ چې غوره کړي چې ستاسو د خوړو څخه څومره او څه خوړل غواړي.

## د کورنۍ سره یوځای کیدل

د خپل ماشوم سره خواړه خوړل دوی ته ډیر د شمولیت احساس ورکوي، د ټولنیزو مهارتونو په وده کې ورسره مرسته کوي او دوی هڅوي چې د وړوکوالي څخه ښه عادتونه زده کړي. کیدې شي چې دوی  ورو وي او ګډوډي رامینځته کړي مګر د صبر هڅه وکړئ. د تلویزیون له مداخلې پرته د کورنۍ سره یوځای خواړه د خوړو په ښه عادتونو هڅولو کې مرسته کوي.

* هڅه وکړئ چې هره ورځ د ورته وخت لپاره د خوړو وختونه تنظیم کړئ – ستاسو ماشوم به بیا پوه شي چې څه تمه ولري او ډیر احتمال لري چې په خوښۍ سره خوراک وکړي.
* داسې څه پاخه کړئ چې ټوله کورنۍ یې وخوري.
* د پخولو پر مهال مالګه یا بوره مه اضافه کوئ (په شمول د شیانو لکه ګریوي او سټاک کیوبونو). ماشومان باید مالګین خواړه ونه خوري ځکه چې دا د دوی د پښتورګو لپاره ښه ندي او بوره کولی شي د غاښونو د خرابیدو لامل شي.
* د چمتو شویو خوړو او خوراکي توکو کارولو څخه ډډه وکړئ چې مالګه او بوره پکې لوړه وي.
* خپل ماشوم وهڅوئ چې پخپله خواړه وخوري.
* له خپل ماشوم سره خندا او خبرې وکړئ.
* ماشومان د خپلو والدینو د خوړو عادتونه نقل کوي نو په یاد ولرئ چې ښه مثال وړاندې کړئ.
* ماشومان باید تل د خوړو پر مهال ناست وي. که ماشومان د ملاستې، منډه وهلو یا لوبو کولو په وخت کې خواړه خوري، نو د ساه بندېدو احتمال یې ډېر وي.

**هغه خواړه چې بوره پکې زیاته وي لږ تر لږه یې ورکړئ او په ندرت سره یې ورکړئ او هیڅکله د خوړو ترمنځ یې مه ورکوئ. خواړه د سزا یا انعام په توګه مه کاروئ.**

## د ماشومانو لپاره د چمتو شویو خوړو کارول

ځینې وختونه د ماشومانو د خوړو د جارونو یا کڅوړو کارول اسانه وي مګر په دغو باندې د کور جوړ شوي خواړو ځای مه نیسئ. د کور جوړ شوي خواړه ستاسو ماشوم ته په جوړښت کې ډیر تنوع وړاندې کولی شي او دوی به وهڅوي چې ټوټې ومني.

که تاسو د ماشومانو خواړه اخلئ نو په یاد ولرئ:

* هغه خواړه غوره کړئ چې په لیبل یې لیکلي وي چې اضافي بوره نلري. همدارنګه په لیبل کې د لاندې کلمو څخه هر یو ته پام وکړئ، چې ټول د بورې ډولونه دي: شات، سوکروز، ګلوکوز، مالټوز، ډیکسټروز، فرکټوز، هایدرولیز شوی نشاسته، جوار یا د جوار شربت، مالاس، خام یا نسواري بوره، ټریکل او متمرکز د میوې جوس. په یاد ولرئ چې شات باید ستاسو ماشوم ته تر هغه وخته پورې ورنکړل شي چې ترڅو دوی د 12 میاشتو عمر نه وي درلودلې.
* ډاډ ترلاسه کړئ چې د خواړه د کارولو نیټه نه ده تیره شوې او مهر یې مات شوی نه دی.
* یوازې هغه اندازه ګرم کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او هر هغه خواړه چې ستاسو ماشوم یې نه خوري وغورځوئ. ماشومانو ته اجازه مه ورکوئ چې د ماشومانو د کڅوړو نوزلونه
په خوله کې واچوي.
* د پاکو شویو خوړو له کڅوړې څخه ښبل خواړه او ښباک هڅوي چې د مخکینیو غاښونو ترمنځ راشي چې د غاښونو د خرابیدو خطر زیاتوي. که تاسو د خوړو کڅوړې کاروئ، په یاد ولرئ چې د کڅوړې مواد په یوه کاسه کې خالي کړئ او خپل ماشوم ته د چمچ سره خواړه ورکړئ.
* د ماشومانو لپاره اخیستل شوي تیار خواړه معمولا د خپلو خواړو جوړولو په پرتله ډیر ګران وي.
* د ماشومانو او کوچنیانو لپاره د هټۍ څخه اخیستل شوي خواړه اړین ندي – دوی ګران کیدې شي او په بوره کې لوړ هم.

## ایا داسې کوم خواړه شته چې زه یې باید ورنکړم؟

- ماشومانو ته باید شات، مالګه او بوره د 12 میاشتو څخه مخکې ورنکړل شي.
- د مغز لرونکو میوو، په شمول د مونګ پلي، څخه باید تر پنځو کلونو پورې ترې ډډه وشي ځکه چې د سا د بندیدو خطر پکې شتون لري. خو، د مغز نرم کوچ ستاسو ماشوم ته ورکول سم دي.
- له شارک، مارلین او سورې کب څخه باید مخنیوی وشي. دا ځکه چې په دې کبانو کې د پارې کچه په ماشوم یا د ماشوم د ودې په عصبي سیستم باندې زیان رسونکي اغیزه کولی شي. نور کبان او شیلفش (شیل کب) د شاوخوا 6 میاشتو څخه مناسب دي، مګر خام شیلفش باید ماشومانو ته ورنکړې شي ځکه چې دا د خوړو د زهري کیدو خطر زیاتوي.
- ماشومان داسې خوړو ته اړتیا لري چې په کالوري او مغذي موادو کې لوړ وي ځکه چې دوی په لږ مقدار کې خوراک کوي. هغه خواړه چې د ټیټ غوړ یا ټیټ کالوري لرونکي خواړو په حیث په نښه شوي وي پدې مرحله کې مناسب ندي.
- د تي ماشومان او نور ماشومان باید خام، غیر پاسچور شوي شیدې او لبنیات، لکه د غیر پاسچور شوی شیدو څخه جوړ شوی پنیر ونه خوري، ځکه چې د خوړو د زهري کیدو خطر ډیریږي.

**خپل ماشوم څنګه د نوي خواړو خوراک ته چمتو کولی شئ؟ بیا بیا هڅه کول غوره لاره ده. هرڅومره چې دوی د نوي خواړه د خوراک هڅه وکړي او هرڅومره چې دوی د کورنۍ نور غړي په خوراک ویني، هومره یې د خوړلو احتمال ډیر وي.**

## څنګه د خپل ماشوم د ساه د بندېدو مخه ونیسئ

* تل له خپل ماشوم سره اوسئ او کله چې دوی خواړه خوري نو له نږدې یې څارنه وکړئ.
* سختې یا تار لرونکې میوې او سبزیجات تر هغه وخته پورې پاخه کړئ چې د ګوتو د خوړو په توګه د کارولو لپاره مناسب نرم وي، د خام وړاندې کولو پرځای.
* د میوو او سبزیجاتو څخه دېرې، ټوټې یا سخت پوستکي لرې کړئ.
* میوې او سبزیجات د ډکرو یا ګرد شکلونو پرځای ټوټې ټوټې کړئ.
* د پخې شوې غوښې او کب څخه هډوکي، پوستکي یا تار لرونکي ټوټې لرې کړئ.
* مغز، تخمونه یا مونګ پلي په ځمکني شکل، یا د کوچو یا د پیسټ په بڼه کې معرفي کړئ. د مغز لرونکو میوو، په شمول د مونګ پلي، څخه باید تر پنځو کلونو پورې ډډه وشي ځکه چې د ساه د بندیدو خطر پکې شتون لري. ټول مغز لرونکي میوې او مونګ پلي باید ژر تر ژره معرفي شي.
* خپل ماشوم د مختلفو جوړښتونو په ورکولو سره وهڅوئ چې خوړه وژویي.
* کله چې خواړه خوري، ستاسو ماشوم باید نیغ ناست وي، په غوره توګه په یوه لوړه څوکۍ کې چې په خوندي ډول نصب شوې وي او د پښو آرام ولري ترڅو دوی د ښکته کیدو مخه ونیسي.
* خپل ماشوم په یوه ځل په خوله کې د ډیر خوراک له اچولو څخه منع کړئ.
* خپل ماشوم ته وخت ورکړئ چې هره ګوله تیره کړي او داړ ترلاسه کړئ چې د هغه خوله خالي وي مخکې لدې چې نور خواړه ورکړئ. د خپل ماشوم په سرعت فعالیت وکړئ.
* خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ چې پخپله خواړه وخوري ترڅو پر هغه څه چې خولې ته ځي ډیر کنټرول ولري.
* د کوچنیو ګردو خوړو څخه محتاط اوسئ ځکه چې دوی په ستوني کې ښښیدې شي. خواړه په ډکرو وویشئ یا یې پنیر په میده کونکي میده کړئ.
* د پنځو کلونو څخه کم عمره ماشومانو ته د پاپ کارن ورکولو څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا د ساه بندیدو خطر لري.

د ساه بندیدو سره د مقابلې لپاره د خپل روغتیایي پالونکي څخه مشوره وغواړئ. که ستاسو ماشوم اضافي اړتیاوې ولري او تاسو د متخصص مشورې ته اړتیا لرئ، د وینا او ژبې معالج سره د خبرو کولو غوښتنه وکړئ.

# څه ستاسو ماشوم څښلي شي؟

## ستاسو د ماشوم لپاره جامد خواړه او شيدې

تاسو بايد خپل ماشوم ته د مور شيدې ورکول يا د ماشوم لومړی فارموله ورکول ته تر هغه وخته پورې دوام ورکړئ چې دوی لږترلږه يو کلن شي. د مور شيدې ورکول به تاسو او ستاسو ماشوم ته تر هغه وخته پورې ګټه ورسوي تر څو چې تاسو دې ته دوام ورکړئ.

څنګه چې ستاسو ماشوم ډير جامد خواړه خوري، د شيدو اندازه چې دوی يې غواړي کميږي. کله چې ستاسو ماشوم په ورځ کې څو ځله جامد خواړه وخوري، نو کيدې شي چې د شيدو خوړل په بشپړه توګه پريږدي.

## د ماشومانو لپاره بيکرونه او پيالې

خپل ماشوم د شاوخوا 6 مياشتو څخه د پيالې يا بيکر څخه د څښاک سره معرفي کړئ او د خوړو سره يو څو ځاځکي اوبه ورکړئ. د خلاصې پيالې يا د آزاد جريان پيالې کارول چې پرته له سرپوښ وي به ستاسو ماشوم سره د څښلو زده کولو کې مرسته وکړي او ستاسو د ماشوم غاښونو لپاره هم غوره دی.

کله چې ستاسو ماشوم 1 کلن شي، نو بايد د بوتل څخه تغذيه کول منع شي. کله چې بوتل يا روزونکي پياله کاروئ، نو د مور شيدې، فارمولا شيدې يا اوبو پرته بل څه پکې مه اچوئ، او په خوړو کې بل څه (د بورې، حبوباتو، کچرې يا چاکليټ پوډر په شمول) مه اضافه کوئ.

د بوتل څخه د خوږو څښاکونو څښل په کوچنيو ماشومانو کې د غاښونو د خرابيدو لامل کيږي. څښاکونه د بوتل د نيپل له لارې ډير ورو جريان لري، پدې معنی چې بوره لرونکی ماده به د اوږدې مودې لپاره د دوی غاښونو سره په تماس کې وي.

د ماشوم د غاښونو د پاملرنې په اړه د نورو معلوماتو لپاره، وګورئ: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

## د ماشوم د پیالې یا بیکر غوره کول

دا مهمه ده چې د صحیح ډول بیکر یا پیاله غوره کړئ. یوه پیاله یا بیکر چې د آزاد جریان پوښ ولري (پرته له توییدو والو څخه) د بوتل یا بیکر په پرتله چې نیپل لري غوره دی ځکه چې دا به ستاسو ماشوم سره مرسته وکړي چې د څښلو پرځای ګوټ کول زده کړي. هرڅومره ژر چې ستاسو ماشوم چمتو وي، هغه وهڅوئ چې د خلاصې پیالې څخه څښاک ته لاړ شي.

## د تي ماشومانو او لوې ماشومانو لپاره څښاک

ټول مشروبات د تي ماشومانو او لویو ماشومانو لپاره مناسب نه وي.
لاندې معلومات په دې اړه توضیحات ورکوي چې خپل ماشوم ته څه ورکړئ او کله.

## د مور شیدې

د مور شیدې یوازینی خواړه یا څښاک دي چې ماشومان ورته د خپل ژوند په لومړیو 6 میاشتو کې اړتیا لري. کله چې تاسو شاوخوا 6 میاشتې عمر لرونکو ته جامد خواړه معرفي کوئ، نو باید د زیاتیدونکي متنوع رژیم سره یوځای ورکړل شي. د روغتیا نړیوال سازمان سپارښتنه کوي چې ټول ماشومان تر 2 کلونو یا ډیر وخت پورې د مور په شیدو تغذیه شي.

تر 12 میاشتو پورې د مور شیدې ورکول د غاښونو د خرابېدو د کم خطر سره تړاو لري.

## د فارمولې شیدې

معمولا د ماشوم لومړنی فورمولې اساس د غوا په شیدې وي او ستاسو د ماشوم د ژوند په لومړیو 12 میاشتو کې د مور د شیدو لپاره یوازینی مناسب بدیل دی. په انګلستان کې ټولې د ماشومانو فورمولې باید د ماشومانو د ودې او پراختیا لپاره ورته معیارونه پوره کړي. دا مهمه نده چې تاسو د فارمولې ارزانه یا ډیر ګران برانډ غوره کړئ.

تعقیبي فورموله د 6 میاشتو څخه کم عمر ماشومانو لپاره مناسب نه ده، او تاسو اړتیا نلرئ چې دا د 6 میاشتو وروسته معرفي کړئ. کله چې ستاسو ماشوم 12 میاشتې عمر ولري نو د فارمولې شیدې ته اړتیا نلري. پدې کې د ماشوم لومړی فورموله، تعقیبي فورموله، د ودې شیدې او د کوچنیانو شیدې شاملې دي.

د غوا شیدې د 12 میاشتو څخه د اصلي څښاک په توګه معرفي کیدی شي.

د ماشومانو د فورمول د ډولونو په اړه نور ولولئ په
**https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely**

## د غوا د شیدو پرته فارموله

د وزې د شیدو فورموله شتون لري او د غوا د شیدو فورمولې په څیر ورته د تغذیې معیارونو سره سم تولید کیږي. د وزې د شیدو فورموله د غوا د شیدو پروټین لرونکو ماشومانو لپاره مناسب نه ده. الرژي – مهرباني وکړئ 32 پاڼه وګورئ.

## ښه شپه شیدې

د "ښه شپه" شیدې د شپږو میاشتو څخه کم عمر لرونکو ماشومانو لپاره مناسب نه دي. دا ډول فورمولې ته اړتیا نشته، او هیڅ داسې شواهد نشته چې ماشومان د دې له څښلو وروسته ښه آرام کوي یا زیات خوب کوي.

## اوبه

کله چې ستاسو ماشوم د جامدو خوړو خوړل پیل کړي (له شاوخوا 6 میاشتو څخه)، تاسو کولی شئ هغه ته د خوړو سره د یوې پیالې یا بیکر څخه د اوبو څو ځاځکي ورکړئ. د 6 میاشتو څخه پورته ماشومانو لپاره د څښاک اوبه جوش کولو ته اړتیا نلري.

په بشپړ ډول د مور په شیدو تغذیه شوي ماشومان تر هغه وخته پورې اوبو ته اړتیا نلري تر څو چې دوی د جامدو خوړو خوړل پیل نه کړي. په ګرم موسم کې دوی کیدې شي چې د معمول څخه ډیر شیدې وغواړي.

د شپږو میاشتو څخه کم عمر لرونکي په فارمولې تغذیه شوي ماشومان کیدې شي د ګرم موسم په جریان کې د جوش شوي یخو اوبو کوچني ځاځکو او همدارنګه د دوی د معمول شیدو تغذیه ته اړتیا ولري.

د اوبو په کارولو سره د ماشوم د فارمولې په خوندي ډول جوړولو معلومات وموندئ: **https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely**

## د غوا شودې

د غوا شيدې د شاوخوا 6 مياشتو څخه په پخلي کې کارول کيدی شي يا د خوړو سره مخلوط کيدی شي مګر بايد ماشومانو ته د اصلي څښاک په توګه تر 12 مياشتو پورې ورنکړې شي. دا ځکه چې د غوا شيدې ستاسو د ماشوم د اړتياوو د پوره کولو لپاره د مغذي موادو مناسب توازن نلري.

کله چې ستاسو ماشوم يو کلن شي، پاسچرايز شوي بشپړ شيدې او نيمه سکيم شوي شيدې د اصلي څښاک په توګه معرفي کيدی شي. کم غوړ او 1 فسصدي شيدې بايد د 5 کلونو څخه کم عمر ماشومانو ته د اصلي څښاک په توګه ورنکړل شي ځکه چې دوی کافي کالوري نلري. د ټيټ غوړ شيدې د 1 کلن عمر څخه په پخلي کې کارول کيدی شي.

## غيرپاسچر شوي شيدې

کوچني ماشومانو ته بايد غير پاسچر شوي شيدې ورنکړل شي ځکه چې د خوړو د زهري کيدو خطر زياتوي.

## د وزو او ګډو شيدې

د وزو او ګډو شيدې د يو کال څخه کم عمر ماشومانو لپاره د اصلي څښاک په توګه مناسبې ندي ځکه چې د غوا د شيدو په څير، دوی کافي اوسپنه او نور مغذي مواد نلري چې د دې عمر ماشومان ورته اړتيا لري. تر هغه چې دوی پاسچرايز شوي وي، دوی د اصلي څښاک په توګه کاروليدې شي کله چې ستاسو ماشوم يو کلن شي.

## د سويا مشروبات او د شيدو نور بديلونه

تاسو خپل ماشوم ته د يو کال عمر څخه د صحي متوازن رژيم د يوې برخې په توګه د کلشيم څخه پاک شيدو بديلونه، لکه سويا، جوار يا بادام څښاک هم ورکولی شئ.

که ستاسو ماشوم د شيدو سره حساسيت يا عدم برداشت ولري، نو د خپل روغتيايي ليدونکي يا GP سره خبرې وکړئ. دوی تاسو ته د شيدو د مناسبو بديلونو په اړه مشوره درکولی شي.

## د وريجو مشروبات

د 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان بايد د مور د شيدو، د ماشومانو د فورمولې يا د غوا د شيدو د بديل په توګه د هغې څخه اخيستل شوي د وريجو مشروب ونه خوري ځکه چې دوی کيدې شي ډير ارسنيک ولري. دا د وريجو د وړانديز شوي فورمولې لپاره نه پلي کيږي – 32مه پاڼه وګورئ.

ارسنیک په طبیعي ډول په چاپیریال کې موندل کیږي او زمونږ خواړو او اوبو ته هم لاره موندلی شي.

وریجې د نورو غلو په پرتله ډیر ارسنیک جذبوي، مګر دا پدې معنی ندي چې ستاسو ماشوم وریجې نشي خوړلي. په انګلستان کې، په وریجو او د وریجو محصولاتو کې د غیر عضوي ارسنیک اعظمي کچه اجازه لري، او حتی د کوچني ماشومانو د خوړو لپاره سختې کچې ټاکل شوي دي.

که ستاسو ماشوم دمخه د وریجو مشروب خوړلی وي نو اندیښنه مه کوئ. د دوی لپاره سمدستي خطر نشته، مګر دا غوره ده چې د شیدو بل ډول ته واړوئ.

## د میوو جوس او نرمه غذا (سموتي)

د میوو جوس، لکه د نارنج جوس، د ویټامین سي ښه سرچینه ده. په هرصورت، دوی طبیعي شکر او تیزابونه هم لري، کوم چې د غاښونو د خرابیدو سبب کیدې شي. د 12 میاشتو څخه کم عمر لرونکي ماشومان د میوو جوس یا سموتي ته اړتیا نلري.

که تاسو غواړئ دا خپل ماشوم ته ورکړئ، نو جوس او سموتي (یوه برخه جوس تر لسو برخو اوبو پورې) نرم کړئ. دوی د ډوډۍ په وختونو پورې محدود کړئ (د خوړو ترمنځ نه) ځکه چې دا به د غاښونو د خرابیدو خطر کمولو کې مرسته وکړي.

له 5 کلنۍ څخه، تاسو خپل ماشوم ته د میوو جوس یا سموتي ورکولی شئ. په ورځ کې له یو ګیلاس (شاوخوا 150 ملی لیتر) څخه زیات مه ورکوئ، کوم به چې د خواړو سره ورکړل کیږي.

## اسکواشونه، خوندورې شیدې، 'میوه' یا 'جوس' مشروبات او ګاز لرونکي مشروبات

اسکواشونه، خوندورې شیدې، 'میوه' یا 'جوس' مشروبات او ګاز لرونکي مشروبات د کوچني ماشومانو لپاره مناسب ندي. دوی بوره لري او د غاښونو د خرابیدو لامل کیدې شي، حتی که معتدل هم شي.

**د دوی د غاښونو پاملرنه:** دا مهمه ده چې د خپل ماشوم غاښونه ژر تر ژره پاک کړئ کله چې لومړی غاښ څرګند شي. کوچني سر لرونکې د غاښونو نرم برش څخه کار واخلئ. د 3 کلونو څخه کم عمره ماشومانو لپاره، د غاښونو فلوراید پیسټ په وچ برش باندې وکاروئ.
**www.childsmile.nhs.scot**

د وړو ماشومانو او لویو ماشومانو لپاره، دا مشروبات به ستاسو ماشوم موړ کړي
نو دوی د صحي خوړو لپاره وزی نه وي. د دې پرځای، د خوړو سره د پیالې
څخه د اوبو یو څو ځاځکي ورکړئ.

ګاز لرونکي مشروبات تیزابي دي او د غاښونو انمیل ته زیان رسولي شي نو دوی
باید وړو ماشومانو او لویو ماشومانو ته ورنکړل شي.

د وړو ماشومانو او لویو ماشومانو لپاره د رژیم یا کم بوره لرونکي مشروباتو
سپارښتنه نه کیږي. حتی کم کالوري او بې بوره مشروبات ماشومان خوږو خوړلو
ته هڅولي شي.

## سلش یخ مشروبات

د څلورو کلونو او کم عمر لرونکي ماشومان باید د سلش یخ مشروبات ونه
څښي، چې ځینې وختونه د سلش په نوم پیژندل کیږي، ځکه چې دوی کیدې
شي ډیر ګلیسیرول ولري. د سلش یخ مشروبات کیدې شي د ګلیسرین لوړه
کچه ولري چې په دوی کې، د بورې پرځای کارول کیږي، ترڅو د سلش اغیز
رامینځته کړي.

هغه لوی ماشومان چې ډیر ګلیسیرول لري کیدې شي د سر درد ولري یا ناروغه
شي. که چیرې دوی ډیر ګلیسرول ولري، نو دا کیدې شي علامات رامینځته
کړي لکه د سر درد، د وینې د شکر ټیټوالی (ګلوکوز)، ګېوډي او حتی بې هوښه
کیدل.

## د'ماشوم' او نباتاتي مشروبات

د 'ماشوم' او نباتاتي مشروبات معمولا بوره لري او سپارښتنه یې نه کیږي.

## ګرم مشروبات

چای او کافی (قهوه) د کوچنیو یا لویو ماشومانو لپاره مناسب نه دي.
که چیرې پکې بوره اضافه شي، نو دا د غاښونو د خرابیدو لامل کیدې شي.

د NHS ویب پاڼې څخه معلومات – **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children** – د 2026 کال د جولای په لومړی نیټه.
د عامه سکتور معلومات لري چې د خلاصې حکومتي اجازې v3.0
لاندې جواز لري – **www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3**

# خواړه چې د وينڼګ (د مور شيدو سڼره نور جامد خواړه) په وخت ترې بايد ډډه وشي

## د 6 مياشتو د عمر څخه وړاندې

که تاسو د 6 مياشتو څخه مخکې جامد خواړه ورکول پيل کړئ، نو لاندې خواړه بايد له رد کړې شي، په شمول د تيارو خواړو (د پاکټ) د اجزاو په توګه.

* غير پاسچر شوي شيدې، مستې يا پنير – دا بايد هيڅکله ماشومانو يا د تي ماشومانو ته په هيڅ مرحله کې هم  ورنکړل شي.
* ځيګر او د ځيګر محصولات (لکه پيټی).
* مغزي ميوې او تخمونه.
* شات (په ياد ولرئ چې شات بايد ستاسو ماشوم ته تر هغه وخته پورې ورنکړل شي چې ترڅو دوی د 12 مياشتو عمر نه وي درلودلې).
* سيلفش (سيل کب)

ټول ماشومان تر 12 مياشتو پورې د مور شيدې يا د ماشوم فورمولې ته د خپل اصلي څښاک په توګه اړتيا لري. د شيدو سره جامد خواړو ورکولو (وينڼګ) په لومړيو مرحلو کې، د مور د شيدو يا د فورمولې د معمول ورځني مقدار سربيره به لږ مقدار جامد خواړه ورکړل شي او تاسو به په تدريجي ډول د مور شيدې يا فورمولې کم کړئ. که تاسو د 6 مياشتو څخه مخکې جامد خواړه ورکوئ، نو په ډيره کمه اندازه يې ورکړئ. تاسو به اړتيا ولرئ چې خواړه په نرم او نري ثبات کې جوړ کړئ. د پيل کولو لپاره مناسب خواړه ساده کچړي (وريجې) چې د مور شيدو يا د ماشوم فورمولې سره مخلوط شي او په يوه کاسه کې (هيڅکله په بوتل کې نه)، ميده شوي سبزيجات لکه پالک، کدو، يا ګازره، يا ميده شوي ميوې لکه ايوکاډو، ناک يا کيله دي. بيا د نورو خوړو سره پرمختګ وکړئ.

تر هغه چې ستاسو ماشوم 6 مياشتې عمر ولري، د چمچ تغذيه کولو ټول وسايل بايد په ګرمو صابونی اوبو سره په بشپړه توګه پاک شي او په احتياط سره وچ شي، يا په ډش واشر (د لوښو مينځلو ماشين) کې ومينځل شي، يا تعقيم شي. هغه

اندازه چې تاسو يې ورکوئ بايد ستاسو د ماشوم د اشتها له مخې رهبري شي.
دا مهمه ده چې له 6 مياشتو څخه د ميده شوو خوړو څخه پاسته شوو او ډير غوټيو خوړو ته لاړ شئ څکه چې ستاسو ماشوم د چمچ څخه د خوړو خوړلو عادت کيږي.

ماشومانو ته بايد هيڅکله د 4 مياشتو (17 اونيو) څخه مخکې جامد خواړه ورنکړې شي.

## د الرجی مخنيوی

کله چې تاسو خپل ماشوم ته د شيدې سره جامد خواړه ورکول پيل کوئ، نو سپارښتنه کيږي چې تاسو په يو وخت کې د يو نوی خواړه هڅه وکړئ – مطلب، يو نه زيات خواړه مه سره ګډوئ – تر هغه چې انفرادي خواړه ستاسو د ماشوم په رژيم کې ښه ځای په ځای شي.

## ستاسو د ماشوم لپاره الرجين لرونکي خواړه چې هڅه يې وکړئ

د شيدو سره جامد خواړه ورکولو له لومړيو مرحلو څخه په منظم ډول په رژيم کې د لاندې خوړو معرفي کول او ساتل د الرجی مخنيوي کې مرسته کولی شي:
مونګ پلي، هګۍ، د غوا شيدې، غنم، د ونو مغز (بادام، اخروټ، هزلنټ، کاجو، پسته، برازيل) سويا، کب او کنجد (تاهينی).

د دې خوړو د معرفي کولو لپاره د وړانديزونو لپاره مخامخ جدول وګورئ.

| الرجين | د چمچې سره د تغذيه کولو نظريات | د ګوتو د خوړو نظريات |
| --- | --- | --- |
| مونګ پلي | د مونګ پلی کوچ په دليا، حبوباتو يا مستو کې ګډ کړئ | د مونګ پلی کوچ په ټوسټ، کريکر، پف يا د وريجو په کيک باندې واچوئ |
| هګئ | پسته شوې، لړلې شوې يا پشيدلې هګۍ | آمليټ، پين کيک، هګۍ لرونکی ډوډۍ يا فريټاټا |
| د غوا شودې | مستې يا د غوا شيدې چې په دليا يا غلو کې مخلوط شوي وي | پنير لرونکې آمليټ، کيوساډيلا يا فريټاټا. په ټوسټ، کريکر، پف يا د وريجو کيکونو باندې خپور شوی نرم پنير |
| غنم | د غنمو پر بنسټ غله جات | ټوسټ، پين کيکونه، مافين، کيوساډيلا يا نبه پخه شوي پاستا |
| د ونو مغزي ميوه (وچه ميوه) | بادام په دليا، حبوباتو يا مستو واچوئ. د کاجو يا بادامو کوچ په دليا، غلو يا مستو کې ګډ کړئ | د کاجو يا بادامو کوچ په ټوسټ، کريکر، پف يا د وريجو په کيک باندې واچوئ |
| سويا | پوست شوې د اډامام لوبيا يا توفو. په وريجو کې مخلوط شوی کم مالګين سويا ساس | د ټوسټ ترخځې (ډاډ ترلاسه کړئ چې د ډوډۍ اجزا سويا ولري) |
| کب | وچ يا غوړ کب، يا شيلفش چې په الوګانو کې پوست شوی وي يا سبزيجات | د کب ترخځې يا د کب کيکونه |
| کنجد (سيسم) | تاهينی يا هوموس (ډاډ ترلاسه کړئ چې اجزا کې کنجد ولري) په سبزيجاتو کې ميده شوې. | تاهينی يا هوموس (ډاډ ترلاسه کړئ چې اجزا کې کنجد ولري) په ټوسټ، کريکر، پف يا د وريجو په کيک باندې اچول شوي |

کله چې تاسو مغز، مونګ پلي يا تخمونه وړاندې کوئ نو بايد ميده شوې وي ترڅو د سا بنديدو مخه ونيول شي. په 22مه پاڼه کې د سا د بنديدو د مخنيوي په اړه نور اضافي معلومات شتون لري.

## که ستاسو ماشوم اکزیما ولري

خواړه او د شیدو سره د جامد خوړو ورکول د ګېوډي/ګند سبب کیدی شي. که ستاسو ماشوم اکزیما یا حساس پوستکی ولري، نو باید د ماشوم د نازک پوستکي سره د مستقیم تماس مخنیوي لپاره یو موټی خنډ کریم تطبیق شي، تر هغه چې خواړه د خولې لخوا ښه زغمل شوي ثابت شوي نه وي، یعنې هیڅ عکس العمل نه وي.

سپارښتنه کیږي چې خواړه په مستقیم ډول په پوستکي ونه لګوئ مخکې لدې چې د خولې له لارې یې معرفي کړئ.

## د غوا د شیدو د پروټین الرجی (CMPA)

که ستاسو ماشوم د روغتیایي مسلکي لخوا د CMPA سره تشخیص شوی وي، نو کیدې شي تاسو ته مشوره درکړل شي چې د شیدو ورکولو ته دوام ورکړئ یا وړاندیز شوی د شیدو څخه پاکه فارموله وکاروئ. مهرباني وکړئ په یاد ولرئ، د وزې د شیدو فورموله او د لیکتوز نه پاکه فارموله د CMPA لرونکو ماشومانو لپاره مناسب ندي. د سیمه ایز ماشومانو د رژیم څانګې لخوا به د شیدو څخه پاک معلوماتو لپاره ستاسو ملاتړ وشي.

مهرباني وکړئ دا هم په یاد ولرئ، چې د شیدو څخه پاکه فارموله کې د وریجو د شیدو فارموله شامل کیدی شي – دا د سوپر مارکیټ څخه د وریجو د شیدو مشروب سره توپیر لري. د وریجو د شیدو فارمولا ارسینیک نلري او د شیدو څخه پاکه خوندي فارموله ده چې وړاندیز کیدی شي.

## د پوستکي رطوبتي او نرمونکي کریمونه

د هغو امولینټانو څخه ډډه وکړئ چې د اکزیما ماشومانو لپاره د خوړو پروټینونه لري. دا مهمه ده، په ځانګړې توګه د ماشومانو لپاره، چې د پوستکي پاملرنې محصول، رطوبت ورکوونکی، نرموونکی یا غوړ باید د خوړو احتمالي الرجین ونه لري، د بیلګې په توګه، جوار، سویا، ارچیس (مونګ پلی). دا ځکه چې دوی کیدې شي د مات شوي پوستکي خنډ په سبب حساس شي او بیا په حقیقت کې د دې خوړو سره حساسیت رامینځته کړي.

همدارنګه، د موئسچرائزر لګولو او د ماشوم مساج کولو دمخه او په جریان کې د لاسونو په احتیاط سره مینځل ډاډمن کړئ.

**مرستې ته اړتیا لرئ؟** که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ماشوم د خوړو په وړاندې احتمالي غبرګون ښودلې دي، نو خپل روغتیایي لیدونکي یا GP سره اړیکه ونیسئ. هغه څه ولیکئ چې پیښ شوي وی او هغه خواړه بیا مه ورکوئ پرته لدې چې درته مشوره درکړل شي.

# ترکیبونه

**په یاد ولرئ:** د خپل ماشوم په خوړو کې بوره یا مالګه مه اضافه کوئ. که تاسو باوري پخلی نه کوئ نو د خپل روغتیایي لیدونکي څخه په خپله سیمه کې د پخلي ټولګیو په اړه پوښتنه وکړئ.

ټول ترکیبونه د یخولو لپاره مناسب دي پرته لدې چې بل ډول تاکید وشي. کله چې خواړه ساړه شي نو په کوچنیو کاسو کې یې یخ کړئ.

د امکان تر حده موسمي میوې او سبزیجات وکاروئ ځکه چې دوی ارزانه او خوندور وي. خواړه باید د ماشوم د عمر او مرحلې لپاره چمتو شي – د مثال په توګه، د اړتیا سره سم پاکول، مسح کول او ټوټې کول – ترڅو د سا د بندیدو د خطر څخه مخنیوی وشي. په 22مه پاڼه کې د سا د بندیدو د مخنیوي په اړه نور معلومات شتون لري.

## د دال او آلو میش/میده شوي (4-5 برخې جوړوي)

**50 ګرامه (4 چمچې) سره دال، مینځل شوي**
**1 متوسط آلو، چې پوستکی یې لرې شوی وي او په کوچنیو ټوټو کټ شوی وي**

**طریقه:**

- دال په یوه لوښي کې واچوئ. 300 ملی لیتره اوبه ورواچوئ او جوش یې کړئ. د پوښ سره یې پټ کړئ او د 10 دقیقو لپاره یې پاخه کړئ.
- آلوګان په ورته لوښي کې واچوئ او د نورو 15 دقیقو لپاره یې پاخه کړئ. تر هغه وخته پورې یې پخوئ چې مخلوط نرم شي، که مخلوط په لوښي انخلي نو نورې اوبه اضافه کړئ.
- مخلوط د چاړې په کارولو سره وچ کړئ مګر مایع یې وروسته د اضافه کولو لپاره وساتئ.
- مخلوط د پخلي مایع په لږ مقدار سره میده کړئ. که مخلوط ډیر ټینګ وي نو نوره مایع اضافه کړئ.

**د مایعاتو کچ کول:**

- 1 د وریجو چمچ 15 ملی لیتره دی
- 1 د خوزو چمچ 10 ملی لیتره دی
- 1 د چاي چمچ 5 ملی لیتره دی

## پخه شوې منه د زردالو سره (2-3 برخې جوړوي)

1 د خوړلو منه، سپینه شوې او ښه ټوټه شوې
5 کنډ شوي زردالو (په طبیعي جوس کې، شربت کې نه)، ټوټې ټوټې شوې
2 چمچې اوبه

**طریقه:**

- منې او زردالو په یوه ساسپین کې د اوبو سره واچوئ او په نرمی سره یې تر هغه وخته پورې پاخه کړئ چې میوه نرمه شي. که اړتیا وي، د پخلی کولو پرمهال لږې نورې اوبه اضافه کړئ ترڅو د وچیدو مخه ونیول شي.
- ښه یې میده کړئ.

## د سالمن کب او آلو پائی (3 برخې جوړوي)

100 ګرامه بې پوستکي د سالمن فلیټ
2 برابر/درمیانه الوګان، سپین او ټوټې شوي
6 د خواږو چمچې پاسچرایز شوي بشپړ شیدې – د خوند لپاره یو څه پاسچرایز شوي پنیر اضافه کړئ

**طریقه:**

- سالمن په یوه لوښي کې واچوئ او په شیدو یې پټ کړئ. کب په نرمی سره جوش کړئ تر هغه چې کب په اسانی سره د فورک سره ټوخه شي.
- سالمن لرې کړئ مګر شیدې وساتئ ترڅو وروسته الوګانو ته اضافه شي.
- الوګان د جوش اوبو په یوه لوښي کې د 10 دقیقو لپاره پاخه کړئ یا تر نرمیدو پورې. د سالمن څخه لرې شوو شیدو کې یې میده او وچ کړئ. که اړتیا وي نو د ثبات د تنظیم لپاره لږ نورې شیدې اضافه کړئ.
- کب ټوټې ټوټې کړئ او په الوګانو کې واچوئ – یا یې په جلا توګه وخورئ.

## د رومیانو او سبزیجاتو ساده ساس (د ساس 8 برخې جوړوي)

دا ساده ساس د پاستا سره د کارولو لپاره جوړ کړئ.

**د سبزیجاتو غوړ 1 چمچ**
**1 وړوکې پیاز، سپین شوې او ښه ټوټه شوې**
**½ سره مرچ، مینځل شوي، تخم ترې لرې شوي او ښه ټوټه شوي**
**½ ټینډه، مینځل شوي او ښه ټوټه شوي**
**400 ګرامه ټوټې شوي رومیان په جوس کې کنډ شوي**

**طریقه:**

- غوړ ګرم کړئ او پیاز په نرمۍ سره د 5 دقیقو لپاره په ټیټ تودوخه نرم کړئ، په دوامداره توګه وخورو‌ئ.
- مرچ او ټینډې اضافه کړئ او په ټیټ تودوخه کې د نورو 5 دقیقو لپاره پاخه کړئ. دوامداره یې وخوروئ.
- رومیان ور اضافه کړئ، په پوښ یې پټ کړئ او د 15 دقیقو لپاره یا تر هغه وخته پورې یې پاخه کړئ چې سبزیجات نرم شي، کله ناکله یې لړئ.

د پاستا او پنیر سره پیش کولو لپاره:

**15-20 ګرامه (2 د خوږو چمچې) کوچني پاستا شکلونه**
**1 چمچ میده شوی، پاسچرایز شوی، بشپړ غوړ لرونکی چیډر پنیر**

**طریقه:**

- پاستا د بسته بندۍ/پاکټ لارښوونو سره سم پخه کړئ.
- اوبه وچې کړئ او د 2 چمچو د رومیانو او سبزیجاتو ساس سره یې وخورئ او پنیر پرې دپاسه واچوئ.

**تغیر:** کله چې تاسو پیاز نرموئ نو 200 ګرامه (8 اونس) کیما شوي غوښه اضافه کړئ او د بولونیز ساس جوړولو لپاره پاتې ترکیب تعقیب کړئ. دا به د ترکیب د برخو شمیر زیات کړي.

## د دال او سبزیجاتو ملائداره قورمه (قورمه 7 برخې جوړوي)

د سبزیجاتو غوړ 1 چمچ
1 وړوکې پیاز، سپین شوې او ښه ټوټه شوې
1 کوچنۍ ګازره، پاکه شوې، او باریک کټ شوی یا ښه ټوټه شوی
100 ګرامه (8 چمچې) ټوټه سره دال
$1/2$ د چای چمچ نرم کري/قورمې پوډر (پیسټ نه)
200 ملی لیتره اوبه
1 کوچنۍ ډبې پاسچرایز شوی، بشپړ غوړ لرونکی، طبیعي مستې

**طریقه:**

- غوړ ګرم کړئ او پیاز په نرمۍ سره د 5 دقیقو لپاره نرم کړئ.
- ګازرې، دال او کري پوډر ورسره ګډ کړئ.
- اوبه اضافه کړئ، وخورئ او جوش ته ورکړئ. د پوښ سره یې پټ کړئ ، تودوخې کم کړئ او د 15– 20 دقیقو لپاره یې په دم کړئ. په دوامداره توګه یې وخورئ (ځکه چې دا په اسانۍ سره په لوښي پورې نخلي) او که اړتیا وي نو لږ نورې اوبه اضافه کړئ. مخلوط باید ډېر ټینګ وي خو وچ نه.
- کله چې دال نرم شي، له اور څخه یې لرې کړئ او طبیعي مستې پکې واچوئ.
- د اړتیا سره سم یې پوست/میده کړئ او د جوش شویو سپینو وریجو سره یې وخورئ.

**تغیر:** د چرګ یوه کوچنۍ سینه چې پوستکی یې لیرې شوی وي یا د قورن (کب) فلیټ، ښه ټوټه شوی، په پیل کې د پیاز سره یوځای په غوړ کې اضافه کېدی شي.

د پیروي واله دال او
د سبزیجاتو قورمه

## کاټيج پائی د ميش سره
## (6 برخې جوړوي)

100 ګرامه د غوا د غوښې کيما يا د پسه، چرګ، د خنزير د غوښې کيما يا قورن

1/2 کوچنی پياز، ښه ټوټه شوی

1 کوچنی ګازره، پاکه شوی، او باريک کټ شوی

1 چمچ منجمد نخود

4 درميانه الوګان يا خوازه الوګان، سپين شوي او په څلورو مساوي ټوټو کې پرې شوي

1-2 چمچې پاسچرايز شوي شيدې

**طريقه:**

- د غوښې کيما او ټوټه شوې پياز په يو کوچني لوښي کې واچوئ او په کم تودوخی يې پوخ کړئ تر هغه چې غوښه نسواري شي. 3-2 چمچې اوبه او کټ شوی ګازرې اضافه کړئ. پوښ يې کړئ او د 20-15 دقيقو لپاره يې په کم تودوخي پوخ کړئ. د پخلي وخت له پای ته رسيدو څخه 5 دقيقې مخکې نخود ور اضافه کړئ.
- که ناکله يې وخوروئ، د اړتيا په صورت کې نورې اوبه اضافه کړئ.
- الوګان په يو لوښي کې په اوبو کې پټ کړئ او په لوښي باندې يې پوښ واچوئ. تر نرمېدو پورې يې پاخه کړئ. که اړتيا وي نو نورې اوبه اضافه کړئ. بيا يې وچ کړئ او د 2-1 چمچو شيدو سره يې ميده کړئ.
- کله چې قيمه پخه شي، نو د ميش (نده شوي الوګانو) سره يې وخورئ.

ژباړې | اسانه لوستنه | بي ايس ايل (BSL) | سمعي/غږيز | لوی چاپ | بريل/د ړندو لپاره چاپ

ژباړې او نورې بڼې د غوښتنې پر اساس شتون لري:


phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300


## اعتراف


د الرجۍ په اړه د معلوماتو لپاره د اډینبورګ د ماشومانو او ځوانانو لپاره د شاهي روغتون کې د NHS لوتیان د څو اړخیز ټیم د الرجۍ کلینیک څخه مننه.



د سکاټلینډ د عامې روغتیا اداره د سکاټلینډ .یوه ملی اداره ده، لپاره د سکاټلینډ د خلکو د روغتیا د ښه والي او هوساینې د ساتنې

© Public Health Scotland 2026

OGL

دا خپرونه د بیا کارولو لپاره جواز لري د روېز دولتی جواز v3.0 .لاندې.
د نورو معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ
**www.publichealthscotland.scot/ogl**


## www.nhsinform.scot/readysteadybaby

## www.publichealthscotland.scot


2259 9/2026 ALT 10/2026