

خۆراکی منداڵ



کاریگه‌ری خۆراک له‌سه‌ر کیشی منداڵ

• 1- کیشی منداڵ:

• زۆر منداڵ هه‌ن به‌ده‌ست لاوازیه‌وه ده‌نالین وه ئاره‌زووی خواردنیان نییه ئه‌مه‌ش به‌هۆی کۆمه‌ڵیک هۆکاره‌وه‌یه‌وه‌ک :هۆکاری ده‌روونی، یان هۆکاری نه‌خۆشی و مندالیش هه‌یه، ئه‌مه‌ش ده‌بیته هۆی ئه‌وه‌ی که کیشیان لاواز و که‌م بیته و ئه‌مه‌ش دله‌راوکی له لای دایکان و باوکان به‌رز ده‌کاته‌وه، و به‌شیوه‌یه‌کی نه‌رینی کاریگه‌ری له‌سه‌ر منداڵه‌که‌ ده‌بیته، هه‌ربۆیه چه‌ندین ریگه هه‌یه که تیایدا بتوانین له‌گه‌ڵ منداڵه‌که‌دا به‌دواداچوونی بو بکه‌ین بو ئه‌وه‌ی ئاره‌زووی بو خۆراک زیاد بکه‌ین هه‌روه‌ها ده‌ستتیشان کردنی کۆمه‌ڵیک ئه‌و خۆراکانه‌ی که یارمه‌تی منداڵ ده‌ده‌ن بو ئه‌وه‌ی به‌خیرایی کیشی له‌شی زیاد بکات.



ئەو خۆراكانەى كە كېشى منداڭ زىاد دەكەن

• ۱- ئەقۇگادۇ: سوودەكانى :

- ۱- يەككە لەو خۆراكانەى كە بېرىكى زۆر كالورى تېدايە
- ۲- چەورى ناتېرەكان بۇ جەستەى مروڤ دابېن دەكات، ئەمە جگە لەوہى ئەم جۆرە چەورىە تاكەكان وەك (ترشى ئۆلىك كە ھەر لە ۱۰۰ گم پېك دېت لە ۹,۸ گم لەم چەورىيە ھەر وەھا پېك ھاتوہ لە ۱۱۰ ملغم لە ترشى ئۆمىگا ۳)
- ۳- ئەقۇگادۇ قېتامىن B6 و A و Bى تېدايە، ھەر وەھا ئاسن و مەگنېسىوم و كالېسىوم و پۆتاسىوم و سوڊىوم و زىنك ، ھەموو ئەم قېتامىن و كانزايانە يارمەتى منداڭ دەدەن لە گەشەكردن تواناكانى .
- ۴- يارمەتى خۆپاراستن دەدات لە ھەوكردەنەكان كە لەسەر پېستى منداڭ دروست دەبن كە لە ئەنجامى تېكچوونى شانەكانن.



- ۲- زهیتی زهیتون :
- پاش ئهوهی منداڵ له تهمهنی ۶ مانگی دا دهست دهکات به خواردن پئویسته تا دهتوانیت کهترین ههول بدهیت بۆ زیاد کردنی زهیتی زهیتون بۆ خۆراکی بهگشتی دایک سههرهتا دهتوانیت تهنها کهمیک زهیتی زهیتون بۆ خۆراک بهلام باشتره سههرهتا راویژ به پزیشک بکات
- ههروهها کاردهکات بۆ دابینکردنی چهوری ناتیرهکان بۆ جهستهی مروّف، دهتوانین به شیوهی ساندویچ بیدهین به منداڵ پاش تهمهنی ۲ سالی چونکه پریکی زۆر کالۆری تێدایه.

• **۳- هیلکه:** ریژهیهکی زور له پرۆتینی تیدایه، ههروهها پریکی کهم له نیشاسته، و به یهکیک له گونجاوترین خوراک بو مندالان دادهنریت و یارمهتییان دهوات به خیرایی کیشیان زیاد بکات، ههروهها کاردهکات بو بنیاتتانی ماسولکهکانی جهستهی مندال .

• **۴- کهرهی فستق:** ریژهیهکی زور چهوری و پرۆتینی تیدایه که یارمهتیده ره بو زیادکردنی کیشی مندال بهکار دیت به دانانی لهسهه پارچه بسکیتیک یان تیکهل کردنی لهگهل میوه .

• **۵- په نیر:** پرۆتین و چهوری تیدایه، ههروهها به یهکیک لهو خوراکانه دادهنریت که مندالان بیان خوشه بیخون دهتوانریت به چهندین شیوه بهکار بهینریت، ههروهها یارمهتی مندالهکه دهوات کیشی زیاد بکات بهخیرایی.

• **۶- گوشت:** گوشت پرۆتینی تیدایه که ماسولکه دروست دهکات، وه کیشی لهش زیاد دهکات.

• **۷- مه عکهرونی:** ریژهیهکی بهرزی نیشاسته ی تیدایه، ههروهها لهو وزهیه دابین دهکات که جهسته پیویستی پییهتی، جگه لهوهش کیشی لهش زیاد دهکات.

• **۸- کهره:** کهره سههراوهی چهوریه تهندروستهکانه، و ههروهها گهشه به کوئهندامی دهمار دهوات و چهندین خوراک ههیه که دهتوانریت کهرهی بو زیاد بکریت .



خۆ خۆراکدان: Self Feeding

• یهكك له سروشتیتیرین گۆرانکارییهكان كه له سالی دووهمی تهههنی مندالدا پروودهات لهم قوناغهدا كه مېوونهوهی ئارهزوهی خواردن له لای منداله وه لهم تهههندا ریزهه گهشهه مندال به بهراورد به سالی یهكههمی تهههنی مندالهكه زور یاد ناکات یان كهه دهکات .

• خیزان دهبیت ئهم گۆرانکارییه له بهرچاوگر بگریت و به دوا داچوون بو گهشهکردنی بهردهوامی مندالهكه بکات ، خیزانهكه تیبینی ئهوه دهکهن كه مندالهكه به بهراود به سالی یهكههمی ریزهه خواردنی كهه دهکات ئهمهش دهبیته هوی دروستبوونی نیگهرانی به تایبهتی کاتی شیر خواردنی دواي تهههنی (6) مانگ به شیوهیهکی بهرچاو كهه دهکات له ههمان کاتدا خۆراک رۆئیکی دیاری کراوی دهبیت لهم تهههنه ههروهها پئویسته ریزهه ئهوه خۆراکه كه مندال دهیخوات بگونجیت لهگههله قهبارهکهه

• منڊال فيري چوني هتي گرتي ڪهه سه ته ڪاڻي نان خوار دن ده بيت وهڪ (ڪوپ ، ڦاڻ ...) له ته مهني نيوان (12-18) مانگيدا ، ههروهه ها فير ده بيت چوڻ خوار دن به ته نهها بخوات

• له ته مهني (18) مانگي دا ده توانيت نه نشڪي ده ستى بجوليتيت و ڪهوچڪ به دهسته وه بگريت و خوار دن بو ده مي بيت به بي نه وهى پريت .

• بيگومان له سه ره تاوه بو منڊاله ڪه زه مه تي دروست ده بيت ، به لام ليها تو ويه ڪه ل ه گهل گه شهى جهسته و زياد بووني ته مه نيدا زياد دهڪات ، ههروهه ها خيزان ده بيت ناراميان هه بيت و ريگه بدن منڊاله ڪاڻيان فيري نه ڪارامه يي نوييه بين ، هه ندي جار بي زاري دا يڪان روو ده دات ڪاتيڪ منڊاله ڪه ڪهل و پهل و جل و بهرگي خو يان پيس جل ده ڪهن ، به لام له گهل تي په ربووني ڪاتا منڊاله ڪه فير ده بيت چوڻ ڪارامه ييه هڪاڻي له نان حوار دنى په ره ي پي بدات .





پهيو هندی خوراک به گهشهی مندال

• له له دایکبوونهوه تا تهمهنی سئ سالی :

- میشکی مندال به قوناغیکی سه رسور هینهر له گهشه کردندا تیده پهریت
- له چرکه یه کدا زیاتر له ملیونیک دهمار به ره هم ده هیئت

• و گهشه کردنی میشک "پروژه یه که تا کوتایی تهمهنی به رده و ام ده بیئت"؛ نه وهش له بهر نه وهیه نه و روداوانه ی که رووده دن و به شیکن له گهشه کردنی میشک به رپر سیارن له هه لگرتتی زانیاریه کان و کارامهیی نوئ و یاده وه ریه کان .

• جیاوازی سه ره کی نیوان گهشه ی میشک له گهوره و مندال دوو لایه نی هه یه لایه نی پوزه تیف نه وهیه که میشکی مندال کراوه تره بو وه رگرتتی زانیاری و فیربوون و لامدانه وه به رامبه ر به کاریگه ریه کانی ده ورووبه ری ، به لام لایه نی نیگه تیف نه وهیه که مندال زیاتر تووشی کیشه ی گهشه کردنی میشک ده بن له تهمه نی مندالیدا به تایبه تی نه گه ر هاتوو له ژینگه یه کی خراب بژین یان هوشیاری و تهنروس تییان نه بیئت و سه لامه تی تیدا نه بیئت .



• قۇناغەكانى گەشەكردن لە لاي مندال :

• مندال لە ماوهى سالى يەكەمى تەمەنىدا كۆمەللىك پىشكەوتتى جياواز لەم قۇناغەدا بە ديار دەكەوتت بەم شىوہىەى :

• ۱- لە (۱ تاكو ۳) مانگ : جەستە و مىشكى مندالان رادىت بۇ خۇگونجاندىن لەگەل جىهانى دەرەوہ؛ بۆيە دەبىنن زەردەخەنە دەكات و بە چاوەكانى بە دواى شتەكان دەگرىت و دەستەكانى دەكاتەوہ و داياندەخات و ئەو شتەنە دەگرىت كە دەستى لىدەدات .

• ۲- (۴ بۆ ۶) مانگ : مندالەكە لەم قۇناغەدا گوپپى لە دەنگى خۆى دەپىت و ، دەست دەكات بە قسەكردن و پىكەننن ، و دەست دەكات بە دانىشتن .

- (لە تەمەنى ۱۰ بۆ ۱۲) مانگ : ھەول دەدات خۆى خواردىن بخوات ، دەست دەكات بە رۆپىشتن ، لە سالى يەكەمىدا ۳ وشە دووبارە دەكاتەوہ ، پەنجەى بۇ ئەو شتەنە رادەكپىشتت كە دەپەوتت

ئەو پېكھاتە سەرەكیانەى كە كارىگەرييان لەسەر گەشەکردنى منداڵ ھەپھە :

• ۱- ڤیتامین B1:

• پېى دەوتریت ٲيامین؛ یارمەتیدەرە بۆ ھاندانى توانای ڤیربوون و پاراستنى کارکردنى تەندروستى مېشک دەدات ، ٲيامین لە زۆرىک لە خۆراکەکاندا ھەپھە: ۋەک گوشت، و دانەۋیله، فاسولیا و ھتد، بەزۆرى یارمەتیدەرە بۆ بەرھەمھێنانى وزە و سوپى خوین لە لەش دەدات و یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنى سیستەمى دەمارىكى تەندروست .

• ۸ جۆرى ھەپھە (B1,B2,B5,B6,B9,B12)



• **فیتامین D:** گرنگی فیتامین دی له ریکخستنی ئاستی کالسیۆم و فسفۆردایه له لهشدا. چونکه جهسته تهنها کاتیک دهتوانیت کالسیۆم که بیکهاتهی سهرهکی ئیسک - ههلبمژیت که فیتامین D ههبیت. ههروهها فیتامین D چهندین ئهرکی تر له خانهکانی جهستهدا ریکدهخات. ههروهها دژه ههوکردن و دژه ئوکسینهره و یاراستنی ئهو دهمارانه دهکات که وهک یالیشتیکن بویاراستنی تهنروستی سیستمی بهرگری لهش و یارمهتی کارکردنی ماسولکهکان و چالاکیی خانهکانی میشک دهدات.

فیتامین D به شیوهیهکی سروشتی له زۆریک له خۆراکهکاندا نییه، بهلام له شیر و دانهویلهی و ماسی وهک سهلهمون و ماگریل و سهردین و هریبگریت. ههروهها جهستهت فیتامین D بهرهم دههینیت کاتیک تیشکی راستهوخوی پیست دهکهویت خۆر مادهیهکی کیمیایی له پیستندا دهگۆریت بۆ جۆریکی چالاک له فیتامین وهک (کالسیفرۆل).

- **- ئۆمیگا 3:** ئۆمیگا 3 ئهرکهکانی میشک باشتتر دهکات، توانای تهرکیزکردن زیاد دهکات، ههروهها له تهنگهنهفهسی دهماتپاریزیت (له ماسیدا ههیه، ههروهها گویزهکانی وهک گویز و ئهوانی تر).
- **- ئۆمیگا 6:** وزه به لهش دهبهخشیت، سهرچاوهکانیش بریتین له: زهیتی سویا، بادهم، و تۆوی سووراوه
- **رۆژ.**