

خۆراکی منداڵ محازهره‌ی ٦

ئەو پېكھاتە سەرەكیانەى كە كارىگەرييان لەسەر گەشەکردنى منداڵ ھەپھە :

• ۱- ڤیتامین B1:

• پېى دەوتریت ڤیتامین؛ یارمەتیدەرە بۆ ھاندانى توانای ڤیروون و پاراستنى کارکردنى تەندروستى مېشک دەدات ، ڤیتامین لە زۆریک لە خۆراکەکاندا ھەپھە: ۋەك گۆشت، و دانەوێلە، فاسۆلیا 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 سه رهکی ئیسک - ههلمژیت که فیتامین D هه بیت. ههروهها فیتامین D چه ندين ئه رکی تر له خانه کانی جهسته دا ریکده خات. ههروهها دژه هه وکردن و دژه ئوکسینه ره و یاراستنی ئه و ده مارانه دهکات که وهک یالیشتیکن بویاراستنی تهندروستی سیسته می بهرگری لهش و یارمهتی کارکردنی ماسولکه کان و چالاکیی خانه کانی میشک ده دات .

فیتامین D به شیوه یهکی سروشتی له زۆریک له خۆراکهکاندا نییه، به لام له شیر و دانه ویلهی و ماسی وهک سه له مون و ما کریل و سهردین و هریبگریت. ههروهها جهسته فیتامین D بهرهم دههینیت کاتیک تیشکی راسته و خوی پیست ده که ویت خۆر ماده یهکی کیمیایی له پیستندا دهگۆریت بۆ جوړیکی چالاک له فیتامین وهک (کالسیفرۆل).

• - **ئۆمیگا 3:** ئۆمیگا 3 ئه رکه کانی میشک باشتتر دهکات، توانای ته رکیزکردن زیاد دهکات، ههروهها له تهنگه نه فهسی ده ماتپاریزیت (له ماسیدا ههیه، ههروهها گۆیزه کانی وهک گۆیز و ئهوانی تر.

• - **ئۆمیگا 6:** وزه به لهش ده به خشیت، سه رچاوه کانیس بریتین له: زهیتی سویا، باده م، و تۆوی سوپراوه
• رۆژ.

• **ئايۇدين (يۇد):** پېكھاتەيەكى گرنگە لە دروستکردنى ھۆرمۆنەكانى رژىنى دەرەقى كە گرنگە بۇ گەشەکردنى مېشك، ھەروەھا پېويستە بە ئاستىكى ئاسايى لە جەستەدا بىمىنئەتەو؛ كەمى يۇد گەورەترىن ھۆكارە بۇ لە ناو چوونى خانەكانى مېشك.

• **فيتامين C :** ھۆكارىكى گرنگە بۇ دروستبوونى ماسولكە و پېست بە شىوہەيەكى تەندروست ، ھەروەھا يارمەتى مژىنى ئاسن دەدات لە لەش .

• **ئاسن:** يەككىك لە جۆرە باوہكانى كەمخوئىنى برىتییە لە كەم خوئىنى بەھۆى كەمى ئاسن، حالەتتیکە خوئىن خرۆكە سوورە تەندروستەكانى بەشى پېويست نىيە. خرۆكە سوورەكانى خوئىن ئوكسىجىن دەگوازنەوہ بۇ شانەكانى لەش.



• كەمخوئىنى بەھۆى كەمى ئاسن روودەدات. بەبى ئاسنى پئويست، جەستە ناتوانىت بەشى پئويست لەو مادەيە بەر ھەمبەئىت لە خرۆكە سوورەگانى خوئندا كە تواناى ھەلگرتى ئوكسجين (ھىموگلوبىن) ى پئدەدات.

• نىشانەگانى :

• ماندوئىتتەكى زۆر

• لاوازى

• گرفتى تەركىز و دواكەوتن لە فئىربوون

• ئازارى سنگ، خئىرا لئدانى دل، يان تەنگەنەفەسى

• سەرئىشە، يان سەرسوران

• دەست و پئى سارد دەبن

• بئىتاقەتتەكى بەردەام

• ئارەزووى نائاسايى بۆ ھەنى پئىكھاتە ھەك : سەھۆل، تۆز، يان نىشاستە

• زوو شكاندنى نىئوكى دەست و قاچ

ريزهي والدم ئاسن كەيلىستەپ تەھەتەمەنىكى

كمية الحديد التي يحتاجها الجسم حسب العمر



من 7 الي 12 شهر

11 mg



من 9 الي 13 سنة

8 mg



من 1 الي 3 سنين

9 mg



14 الي 18 سنة للولد

11 mg



من 4 الي 8 سنين

10 mg



14 الي 18 سنة للبنات

15 mg

چارهسهری کهمی مادهی ناسن

- ۱- شوفان: سی چارهکی کوپیک شوفان ۵, ۴ بو ۶, ۶ میلیگرام ناسن دابین دهکات.
- ۲- گوشت
- ۳- هیلکه: بکوئیریت یان سوربکریتهوه لهگهل پارچهیهک نان.
- ۴- ماسی: جورهکانی ههیه وهک تونه دهولههمهنده به ناسن، پیشکهشکردنی تونه له قوتودا 1 میلیگرام ناسن به مندالهکه دهبهخشیت.
- ۵- نهو شهربهتانهی دهولههمهندن به قیتامین C: پرتهقال، لیمو، تری، تهماته، پاپایا، شووتی، گوایا و کیوی، پشتگیری له توانای جهسته دهکات بو هلمزینی ناسن.



خواردنی مندال له باخچهی ساوایان

- ماموستا پیکهاتهیهکی گرنګه له بهخشینې زانیارییهکان له سیستمې پورهدهدا، ههروهها رولیکې کاریګهري ههیه له پرؤسهی پورهدهکردنی مندال له قوناغی باخچهی ساوایاندا، چونکه وهک رابهریک دادهنریت که کاریګهري ههیه لهسهه بهدهستهینانی چهک و خووهکانی مندالان له ههموو بوارهکان .
- دهبیت پهیوهندی نیوان ماموستای باخچه و بهدهستهینانی نهو نهزمونهی که مندال له له قوناغی باخچهدا له ژیر چاودیری دا بیت ، مندال له ریګهی نهو کاریګهرییانهی که له دهوروبهريدا ههمن له باخچهی مندالان ، خووی خواردنی خووی وه دهبیت ماموستا یارمهتی مندال بدات بو بهدهستهینانی شیوازی خواردنی تهندروست.



مەرجهکانی خۆراکی هاوسهنگی تهندروست:

پنویسته مامۆستایانی باخچه و ئەوانەى گرنگی به تهندروستى منداڵان دەدەن هاوکاری خیزانهکان بکەن بۆ ئەوهی فیری ستاندارد و مەرجهکانی خۆراکی تهندروست و هاوسهنگ بن، پنویسته مامۆستایان ئەو زانیاری و لێهاتوووییەیان هەبێت بۆ پراھینانی منداڵان لە بواری خۆراکدا، و ئەم مەرجهکانەش بریتین لە:

پنویسته ژەمهکه هەموو مادده خۆراکیەکانی تێداییت.

1. خواردنهکه دهبیت به شیوهک بیت که ئارهزوی منداڵ بۆ خواردن بکاتهوهو شیوهی قبولکراو بیت.

2. پنویسته خۆراکیکی تهندروست بیت و دوور بیت له هەر میکروبیکی یان ماددهیهکی زیانبهخش.

3. ریژهی کالۆری خۆراکی رۆژانه بۆ منداڵانی خوار سێ ساڵ 1540 کیلو کالۆرییه، و بۆ منداڵانی سهرووی سێ ساڵ - 1900

4. پنویسته بریکی گونجاو له ریشالی خۆراکی تێداییت، ههروهها زیادکردنی شهکر و چهوری کهم بکریتهوه.

5. پنویسته سیستهههی خۆراک له سێ ژهم پیک هاتبیت: خواردنی نانی بهیانیان وهک :شهربهتی میوه و میوه، ژهمی دووهم خۆراکیکی سوک وهک (ساندویچی پهنیر، یان میوه)، ژهمی نیوهروو(خۆراکیکی ریشالی یان شۆربای برنج یان هەر خۆراکیکی تری تهندروست)



مندال هانده دريټ بوٽه وهى خوار دن بخوات نه گهر نه م خالانهى خوار هوه بوونى هه بيټ :

1. نه گهر ژهمه كان له كاتيكي ريخراو پيشكesh بكريټ به تاييه تي كاتي منداله كه
برسي بيټ و نابيټ لهو كاته خوار دن پيشكeshى منداله كه بكهيت كه مندال زوور
ماندوه و نه توانيټ خوار دن بخوات
2. مندال چيٽ له خوار دني رهن گاو ورهنگ وهرده گريټ؛ ده توانريټ رهن گه كان جي به
جي بكريټ به تيكه لكر دني كو مه ليك سهوزه و ميوه وه باشتر وايه رهن گي
سهوزه و ميوه له نيوان سوور و پرته قالي و ههروه ها زهر د و سپي .
3. باشتر وايه مندال نهو ميويه هه لبريټ كه خوي ده يه ويټ بيخوات .

سیستهمی خوراک له باخچهی ساوایان

- ۱- ژهمی بهیانیان :
- پهر داخیک شیر.
- ۴-۶ کهوچکی گهوره دهنکه گهنمهشامی .
- میوهیهک یان نیو پهر داخ ئاوی پرتهقال.
- له نیوان نانی بهیانی و نیوه پرو
- نیو نانیک به پهنیر
- یان میوه

• ژەمی نیوہروان :

• پارچەپەک لە مەرشک لەگەڵ شۆربای برنج.

• دوو کەوچکی گەورە سەوزە ی کولائو.

• دوو کەوچکی گەورە زەلاتە ی سەوز.

• ۳ کەوچکی گەورە برنج یان مەعکەرۆنی یان نیو نان.



رۆلى مامۇستا له بەرزکردنهوهى ئاستى تەندروستى مندال له باخچەدا



• ۱- رەھەندى يەكەم : بەرزکردنهوهى ئاستى ھۆشيارى پاك و خاوينى وەك :

- پيويستە مندالەكە پيش ناخواردن و دواى ناخواردن بە جوانى دەستى بشوات .
- گرنكى دان بە دەست شۆردن له كاتى چوونە ژوورەو و دەرچوون له توالت
- مندال ھۆشيار بکريتهوه كه وا پيويسته دواى ناخواردن و پيش نووستن ددانى بشوات.
- مندال فيرى پاك و خاوينى و ريکخستى جلو بەرگى تايبەتى خوى بکريت رۆژانە بيانگۆریت، ھەر و ھەر خوى بەدوور بگريت له پۆشینی جل و بەرگی پيس.
- دواى گەرانەوهى بۆ مالهوه زوو زوو پييهکانت بشوات
- ھۆشيارى مندال بکريت له كاتى نەخۆش کەوتتى ھەندیک ریکارى خۆپاريزى فيربيت بۆ ئەوهى کەسانى تر تووش نەکات، له لايەكى ترهوه نەخۆشيهکەى زياد نەکات، وەك بەکارھينانى کلينکس لهکاتى کۆکە و پژمندا، وە دوور کەوتن له کەسانى نەخۆش.



• نامۆزگاری گرنگ بۆ ههلسوکهوتی خۆراک له باخچهدا:

- ۱- مندالان لهم قوناغه‌دا له ره‌فتاره‌کانی خواردنیا‌دا له‌لایهن هاوته‌مه‌نه‌کانیا‌نه‌وه کاریگه‌رییان له‌سه‌ره
- ۲- به‌کارنه‌هینانی خۆراک وه‌ک نامرازیک بۆ هاندان و پاداشت یان سزادان.
- ۳- پێداگری نه‌کردن له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی مندالان له ته‌مه‌نیکی بچووکه‌وه هه‌موو خواردنه‌که‌ی پێشی خۆی ته‌واو بکات.
- ۴- پێدانی کاتیکی پێویست به مندال له کاتی نان خواردندا.
- ۵- راهینانی له‌سه‌ر دروست کردنی چه‌مکی زانستی و ته‌ندروستی که‌وا باخچه ته‌نها شوینی نوسین و خویندنه‌وه نییه له‌گه‌ل ئه‌وشدا چوینی دروست کردنی چه‌مکه ته‌ندروسته‌گانه که بۆ دوا قوناغه‌کانی ته‌مه‌نیاندا سوودی لێده‌بینن .