

# خۆراکی منداڵ

محازره‌ی ٤

# ههستیاری مندال به خۆراک



- مرقف له تهمهني جياوازدا تووشي ههستیاری خۆراک بێت، بهلام زۆر تهمهني سێ سال تووش دهبیت، چونکه زۆر جار ههستیاری روودهوات به سیوهیهی راستهوخو دواي خواردنی ئهو خۆراکه که دهبیته هۆی ههستیارییهکه،
- ههروهها رهنهه ههندیك جار هۆکارهکهی له خودی شیري دایکهکهوه بێت یان بههۆی دروستبوونی کارلیك نیوان ئهو و ئهو خۆراکانهی که دهیخوات،

- ههستیاری خۆراک نزیکهی ۸%ی مندالانی خوار تهمهني ۵ سال و تا ۴%ی گهورهکان تووشي دهبیت. ههرحهنده تا ئیستا هیچ چارهسهریک بو ئهم ههستیارییه نه دۆزراوهتهوه، بهلام له ههندیك مندالدا لهگهڵ تهمهنياندا نامینیت

- ئهو خۆراکانهی که دهبنه هۆی ههستیاری له مندالاندا بریتین له (پروئتینهکانی شیري مانگا، هیلکه، فستق، گوێز، گهنم، سويا، ماسی..... )

# ھۆكارەكانى توشبۇونى مندال بە ھەستىيارى خۇراك

• ۱- بەھۆى كارىگەرى بۇماوھىي يان ژىنگەيى

• ۲- خواردىنى ھەندىك خواردىن و خواردىنەوہ: ھەندىك خواردىن و خواردىنەوہ ھەن كە دەبنە ھۆى ھەستىيارى لە ھەندىك مندالدا، وەك (پروٲىنەكانى شىرى مانگا، ھىلكە، فستق، گويز، گەنم، سۇيا، ماسى)

• ۳- ھەستىيارى بە مادە پارىزكراوہكان كە بۇ بۇ خۇراك زياد دەكرىت . ھەندىك كەس دوای خواردىنى تووشى كاردانەوہى ھەستىيارى و نىشانەكانى تر دەبن. بۇ نموونە سولفايتەكان (ئاوئتە كبرىتەكان) كە بۇ پاراستنى ميوہ وشككراوہكان و خۇراكە قوتووكراوہكان بەكاردەھىترىت، دەبىتە ھۆى تووشبون بە تەنگەنەفەسى (رەبو) لەو كەسانەى كە ھەستىيارىان ھەيە بەرامبەر ئەو ئاوئتە .

• ۴- لە كاتى خواردىنى گلوٲىن كە پروٲىنئىكە لە نان و مەعكەرۋنى و چەندىن خۇراكى تردا ھەيە كە ئارد و جو.





# جۆرهكاني ههستياري به خوراك

## ۱- ههستياري به پروتين :

- ههستياري به پروتيني شير كاردانه وهيهكي نائاسايي سيسته مي بهرگرييه جهسته بهرام بهر نهو پروتينه ي كه له بهر هه مه شيره مه ني هكاندا ههيه وهك پروتيني كازين.
- سيسته مي بهرگري لهش ماده يه يه كي كيميائي ده رده دات (دژه تن ) بو بهرگري كردن له جهسته بو مامه له كردن له گه له ته نيكي نامو، وهك. (هيستامين) كه ده بيته هو ي ده ركه وتتي زور به ي نيشانه كاني ههستياري، وهك (خوران و پژمين و په له)
- به زوري ههستياري پروتين چند مانگي ك دو اي له دا يكي بوون ده رده كه وي ت ، به لام له ماوه ي سالي كه وه بو سال و نيو ناميني ت
- ههستياري به پروتين ته واو جياوازه له ههستياري لاكتوز (شه كر).
- شير (واته جهسته ناتواني ت نهو كار بو هيدر اتانه ي له بهر هه مه شيره مه ني هكاندا ههيه هه رس بكات)
- به لام نيشانه كانيان وهك يه كن

ئەو ھۆكارانەى كە دەبنە ھۆى ھەستىيارى بە پرۆتىنى شىر:

۱- ھۆكارى بۆماوھىي.

۲- ھەبوونى ھەستىيارى بە خۆراك بە ماددەى تر، وەك ھىلكە.

• ۳- بوونى ھەوكردىنى پىستى لە مندالدا.

• ۴- پىنەگەپشتى سىستەمى بەرگرى لە رىخۆلەدا

# نیشانه‌کانی

- نیشانه‌کانی ههستیاری به پروتینی شیر له مندالیکهوه بو مندالیکی تر جیاوازن، نیشانه‌کانیش بریتین له :
- ۱-ئهو نیشانانەی که له سهر کۆئه‌ندامی ههرس دهرده‌کهون :وهک ( ههستکردن به ئازاری گه‌ده، ڕشانه‌وه، سکچوون، ئاوسانی سک، بوونی خوین له پیساییدا.
- ۲-نیشانه‌کانی کۆئه‌ندامی هه‌ناسه: ئاوی ئووت، کیشه‌ی هه‌ناسه‌دان، ئازاری قورگ، کۆکه‌یه‌کی به‌رده‌وام، ڕشانه‌وه.
- ۳-نیشانه‌کانی پیست: هه‌وکردنی پیست و ئه‌کزیمما و ئاوسانی ئیوه‌کان و چاوه‌کان، یان ئاوسانی ته‌واوی ده‌موچاو

