

خۆراکی منداڵ



# کاریگه‌ری خوراک له‌سه‌ر کیشی مندال

## • 1- کیشی مندال:

• زور مندال هه‌ن به‌ده‌ست لاوازیه‌وه ده‌نالین وه ئاره‌زووی خواردنیان نییه ئه‌مه‌ش به‌هۆی کۆمه‌لێک 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 به‌ شیوه‌یه‌کی نه‌رینی کاریگه‌ری له‌سه‌ر منداله‌که‌ ده‌بیته، هه‌ربۆیه‌ چه‌ندین ریگه‌ هه‌یه که تیایدا بتوانین له‌گه‌ڵ منداله‌که‌دا به‌دواداچوونی بو بکه‌ین بو ئه‌وه‌ی ئاره‌زووی بو خوراک زیاد بکه‌ین هه‌روه‌ها ده‌ستتیشان کردنی کۆمه‌لێک ئه‌و خوراکانه‌ی که یارمه‌تی مندال ده‌ده‌ن بو ئه‌وه‌ی به‌خیرایی کیشی له‌شی زیاد بکات.



## ئەو خۇراكانەى كە كېشى منداڭ زىاد دەكەن

### • ۱- ئەقۇگادۇ: سوودەكانى :

- ۱- يەككە لەو خۇراكانەى كە بېرىكى زۆر كالورى تېدايە
- ۲- چەورى ناتېرەكان بۇ جەستەى مروڤ دابېن دەكات، ئەمە جگە لەوەى 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 خۇپاراستن 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 سهرهتا دهتوانیت تهنها کهمیک زهیتی زهیتون بۆ خۆراک بهلام باشتره سهرهتا 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 تیدایه.

• ۳- **هیلکه**: ریژهیهکی زور له پرۆتینی تیدایه، ههروهها پرێکی کهم له نیشاسته، و به یهکیک له گونجاوترین خۆراک بو مندالان دادهنریت و یارمهتییان دهات به خیرایی کیشیان زیاد بکات، ههروهها کاردهکات بو بنیاتانی 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- **پهنیر**: پرۆتین و چهوری تیدایه، ههروهها به یهکیک لهو خۆراکانه دادهنریت که مندالان پێان خوشه بیخون دهتوانریت به چهن دین شیوه بهکار بهنریت، ههروهها یارمهتی مندالهکه دهات کیشی زیاد بکات بهخیرایی.

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

• ۷- **مه عکهرونی**: ریژهیهکی بهرزی نیشاستهی تیدایه، ههروهها لهو وزهیه دابین دهکات که جهسته پێویستی پێیهتی، جگه لهوهش کیشی لهش زیاد دهکات.

• ۸- **کهره**: کهره سههراوهی چهوریه تهندروستهکانه، و ههروهها گهشه به کوئهندامی دهمار دهات و چهن دین خۆراک ههیه که دهتوانریت کهرهی بو زیاد بکرت .



## 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 كه رهسته كاني نان خوار دن ده بيت وهك (كوپ , قاپ ... ) له ته مهني نيوان (12-18) مانگيدا ، ههروهه ها فير ده بيت چون خوار دن به تنها بخوات

• له ته مهني ( 18 ) مانگي دا ده توانيت نه نشكي ده ستی بجولنييت و كهوچك به ده ستوه بگريت و خوار دن بو ده مي بيات به بي نه وهی بريژيت .

• بيگومان له سه ره تاوه بو منڊاله كه زه مه تي دروست ده بيت ، به لام ليها تو ويه كه ي له گهل گه شه ي جه سته ي و زياد بووني ته مه نيدا زياد ده كات ، ههروهه ها خيزان ده بيت ناراميان هه بيت و ريگه بدن منڊاله كانيان فيري نه م كارامه يي نو ييه بين ، هه ندي جار بي زاري دا يكان روو ده دات كاتيک منڊاله كه كهل و پهل و جل و بهرگي خو يان پيس جل ده كه ن ، به لام له گهل تي په ربووني كاتا منڊاله كه فير ده بيت چون كارامه ييه ه كاني له نان حو اردني 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 په ریت
- له چرکه یه کدا زیاتر له ملیونیک دهمار به ره هم ده هیئت

• و گهشه کردنی میشک "پروژه یه که تا کوتایی تهمهنی به ردهوام ده بیئت"؛ نهوهش له بهر نهوه یه نهو رووداوانه ی که رووده دن و به شیکن له گهشه کردنی میشک بهر پر سیارن له هه لگرتتی زانیاریه کان و کارامه یی 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 نهوه یه که میشکی مندال کراوه تره بو وه رگرتتی زانیاری و فیربوون و لامدانه وه به رامبه ر به کاریگه ریه کانی دهو رووبه ری ، به لام لایه نی نیگه تیف نهوه یه 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 هو شیا ری و تهن دروستی یان 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 خۆگونجاندىن 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 پىكەنن ، و دەست دەكات بە دانىشتن .

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

# ئەو پېكھاتە سەرەکیانەى كە كاریگەرییان لەسەر گەشەکردنی مندال ھەیه :

## • ۱- قیتامین B1:

• پئی دەوتریت تیامین؛ یارمەتیدەرە بۆ ھاندانی توانای فیروبوون و پاراستنی کارکردنی تەندروستی مێشک دەدات ، تیامین لە زۆریک لە خۆراکەکاندا ھەیه: ۆھک گوشت، و دانەوێلە، فاسۆلیا و ھتد، بەزۆری یارمەتیدەرە بۆ بەرھەمھێنانی وزە و سوپری خوین لە لەش دەدات و یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی سیستەمی دەماریکی تەندروست .

## • ۸ جووری ھەیه (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 سیستهمی 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.**