محازەرەی ٣

حۆراکی منداڵ

له چی تەمەنیک دەتوانین خواردن بدەین به منداڵ؟

- لەگەڵ بەردەوامبوونی گەشەکردنی منداڵ (له تەمەنی ساڵێکەوه و زیاتر)، هێشتا پێویستی به خواردنی خۆراکەکانی چوار گرووپه بنەڕەتییەکه دەبێت:وەک
- ١- **بەرهەمی شیرەمەنی:-** شیر + ماستەوه، ڕۆژانه ٤ ژەم (یەک کوپ ٢٥٠مل) لەم گرووپه.
- 2- **ئەو خۆراکانەی که پرۆتینی تێدایه:** وەک (گۆشت و ماسی و مریشک و هێلکه) ڕۆژانه یەک هێلکه و ٦٠ گرام گۆشت و ماسی یان مریشک.
-
- **3- سەوزه و میوه:** .دەبێت رۆژانه بیکەیته ٤ بەش (میوه،بەشیک له سەوزەوات وەک (کولەکه فاصولیای سەوز ,….) چونکه سەرچاوەیەکی باشن بۆ ڤیتامین C.
-
- **٤ -خواردنی نان و دانەوێڵه:**
- ڕۆژانه چوار ژەم نان یان خۆراکی دانەوێڵه پێشکەش به منداڵ بکرێت، لەنێویاندا خۆراکێکی دانەوێڵەی پشتبەستراو به ئاسن رۆژی یەک جار .

هۆکارەکانی پیسبوونی خۆراک

- یەکەم: پیسبوونی بەکتریا
- هۆکارە سەرەکییەکانی پیسبوونی بەکتریا:
- 1- گرنگی نەدان بە پاکوخاوێنی کەسی و پاك و خاوێنی ئەو کەرەستانەی کە بەکاردەهێنرێن و ئەو شوێنانەی کە خواردنی تێدا ئامادە دەکرێت.
- 2- خراپ بەکارهێنانی خۆراک و هەڵگرتنی لە پلەی گەرمی نەگونجاو یان بۆ ماوەیەکی زۆر کە رێگە بە چالاکی بەکتریا پیسکەرەکان دەدات.
- 3- بە باشی لێنەنانی خواردن وە خواردن لە سەرچاوەی باوەڕپێنەکراوەوەکان بەتایبەت خۆراکی سەر شەقام.

- دووەم/ پیسبوون بە هەندێ کەرووی ژەهراوی:

هەندێك جۆری کەروو لەسەر خۆراك گەشە دەکەن و ژەهر دەردەدەن کە زۆر مەترسیدارن بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ.

بەو پێیەی دەبنە هۆی شێرپەنجەی جگەر وە تێکچوونی لێدانی دڵ، هەروەها ڕوودانی گۆڕانکاری بۆماوەیی و شێواندنی کۆرپەلە.

ئەو خۆراکانەی زۆرتر ئەگەری توشبوونیان بە کەروو هەیە بریتین لە (دانەوێڵەکانی وەك گەنم و گەنمەشامی، فستق، نیسک، فاسۆلیا و نۆك، نان و ئارد، لەگەڵ جۆرە جیاوازەکانی گوێز وەك بندق و بادەم) هەروەها میوە وشککراوەکان وەکو... وەک: (هەنجیر و قەیسی و کشمش).

- **سێیەم: پیسبوونی خۆراکی بە هۆی تیشکەکان :**

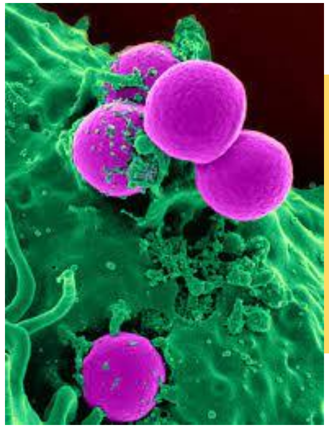
- پەرەسەندن و بەکارهێنانەکانی تەکنەلۆژیای ئەتۆمی سەربازی و مەدەنی،، بووەتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییە مەترسیدارەکان، وەک گرێکانی شێرپەنجە و تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەش، شێواندنی شێوەی کۆرپەلە و نەزۆکی و چەندین نەخۆشی دیکە کە لە ئەنجامی گواستنەوەی تیشکدانەوە بۆ مرۆڤ بە شێوازی جیاوازدەگوازرێتەوە .
- ئەو خۆراکانەی کە بەم تیشکانە تووشی پیس بوون دەبن بە شێوەیەک کاتێک دەکەونە سەر ڕووەک و خاکە کشتوکاڵییەکان.
- یان لە ئەنجامی پیسبوونی هەوا و ئاو بە پاشماوەی تاقیکردنەوەکان یان چالاکییە ئەتۆمییەکان.

ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی پیسبوونی خۆراک منداڵ توشی دەبێت

- ١- نەخۆشی سالمۆنێلا (Salmonella)
- هۆکاری سەرکیە بۆ توشبوون بە نەخۆشی تایفۆئید ، بەکتریایەکە لە زۆرێک لە خۆراکەکاندا هەیە وەک گۆشتی کاڵ و کەم کوڵاو و پەلەوەر و بەرهەمە شیرەمەنیەکان و خواردنە دەریاییەکان و لەسەر توێکڵی هێلکە و ناوەوەی هێلکە.

بۆ ئەوەی ئەم نەخۆشیە سەرهەڵبدات پێویستی بە((100-10) ملیۆن میکرۆب هەیە) بۆ ئەوەی ببێتە هۆی نەخۆشێکە، هەروەها ماوەی مانەوەی لە جەستەدا لە نێوان(6-48) کاتژمێردایە.

- نیشانەکانی: سکچوون، ڕشانەوە، سکچوونی توند، تا، سەرئێشە و ئازاری لەش، لەگەڵ مەترسی وشکبوونەوە.
- باشترین ڕێگا بۆرزگار بوون لە سەلمۆنێلا (دەبێت خواردنەکە بە باشی بکوڵێنرێت و گەرم بکرێتەوە .(لە پلەی گەرمی ٦٠ بۆ ماوەی کاتژمێرێک).



٢ـ بەکتریای ستافیلۆکۆکیۆس ئاوریۆس
Staphylococcus aureus

- ـ بەزۆری لەسەر پێستی مرۆڤ یان لە ناو لووت و لە کۆئەندامی هەناسەدا دەژی.

ـ ئەم بەکتریایە لە خۆراکدا هەیە، لە پلەی گەرمی بەرز بە بەردەوام ژەهرێک دەردەدات؛

ـ ئەم بەکتریایە لە(شیرەمەنی و زەڵاتە و گۆشتدا بوونی هەیە).

- هەروەها ئەم نەخۆشیە زۆبەی کات لەو کەسانەوە دەگوازرێتەوە کە مامەڵەیان لەگەڵ خۆراک هەیە لە ئەنجامی تووشبوونی پەنجەکانیان بە برین یان هەوکردنی پێست تووشی ئەم میکرۆبە دەبن ماوەی کەرەوزکردنەکە ٢ـ٦ کاتژمێرە.
- نیشانەکانی: گەدە تێکچوون ، ڕشانەوە، سکچوونی توند.

٢ـ بەكترياى ستافيلۆكۆكۆس ئاوريۆس
العنقودية الذهبية Staphylococcus aureus

- بەگشتی لەسەر پێستی مرۆڤ یان لە بۆشایی لووت وە لە کۆئەندامی هەناسەدا دەژی، کاتێک ئەم بەکتریایانە لە خۆراکدا هەن تەنانەت لە پلەی گەرمی بەرزیشدا ژەهرێکی بەردەوام دەردەکەن؛ بوونی ئەم بەکتریایە لە شیرەمەنی و کرێم و زەڵاتە و گۆشتدا زۆرە.

- لە ناو ئەو کەسانە بڵاو دەبێتەوە کە گۆشت دەفرۆشن لە ئەنجامی پیسبوونی پەنجەکانیان بەو میکرۆبە کە بە شێوەی (هەوکردنی پێست، یان هەوکردنی چاو یان هەوکردنی لووت بە دیار دەکەوێت) .

- ماوەی سەرهەڵدانی :٢-٦ کاتژمێرە.
- نیشانەکانی: سکچوون، ڕشانەوە