

# قیتامین و ریحیم بۆ کۆرپه و مندالی بچووک

## ریحیمی خۆراک

### سهوزه و میوه

- له 6 مانگهوه جۆرهها سهوزه و میوه — بده به منداله کهت له ههموو ژهمیکدا بیانگریتهوه
- تازه، بهستوو، قوتوو، یان وشکراره — ههموو کاریک دهکان
- ناگاداری میوهی وشکراره بن؛ — لهگهل ژهمهکاندا پییان بده بۆ پاراستنی ددانهکانیان
- جۆریک بۆ قیتامین و کانزا جیوازهکان — باشه
- بهردهوام به له تاقیکردنهوی تازهکان — تهنانهت نهگهر تهنه حهزبان له ژن و میزدیک بییت

### خۆراکه نیشاسته دارهکان

- خواردنهکانی وهک نان و برنج و — مهعهکهرونی وزه و مادهه خۆراکیهکان دهبهخشن
- تهنها دانهویلهی تهواو مهده به مندالانی — خوار تهمهنی 2 سال، چونکه لهوانهیه زور پریان بکاتهوه. دواي تهمهنی 2 سالی دهتوانیت بژاردی دانهویلهی تهواو زیاد بکهیت بۆ خۆراکهکیان

## شیر و شیرمهنی

- شیری دایک تاکه خواردن/ — خواردنهویهکه که پیشنیار دهکریت بۆ 6 مانگی بهکهه، پاشان دهتوانیت دهست بکهیت به زیادکردنی له خۆراکهکانی تردا بهردهوام به له شیر پیدان نهگهر توانیت دواي 6 مانگ
- شیری تایبهت به مندال بۆ سالی بهکهه — بهکار بهینه
- شیری مانگای تهواو له تهمهنی 1 — سالیهوه باشه، شیرمهنی پر چهوری کالسیۆم و قیتامینی تیدایه
- دواي تهمهنی 2 سالی دهتوانیت — شیرمهنی کهه چهوری تاقی بکهیتهوه نهگهر منداله کهت له حالتهی ریحیم بوو. باخواری جۆراوجۆر بخوات
- نامانجت 350مل شیر یان 2 ژم — شیرمهنبیه له رۆژیکدا

## پهنیر

- کۆرپه دهتوانیت له 6 مانگهوه پهنیری — پر چهوری بخوات
- پابهند به پهنیری تهواو چهوری بۆ — مندالانی خوار تهمهنی 2 سال
- ههندیگ له پهنیری نهرم بهکتریا — زیانبهخشهکانی تیدایه. بزانه که لهسهه لیبیلهکه نووسراوه "پاستوریزه" و دواتر سهلامهتن
- کولاندنی پهنیری نهرم سهلامهتتره —

## پرۆتینهکان

- مندالان پیویستیان به پرۆتین و ناسن — ههیه بۆ گهشهکردن
- ههموو رۆژیک فاسولیا، تۆفۆ، هیلکه، — یان گوشت پیشکهش بکه

گوژی تهواو بۆ مندالانی خوار — تهمهنی 5 سال نییه

ماسی چهور وهکو سهلهمون ههفتهی — جاریک باشه

## چهوریهکان

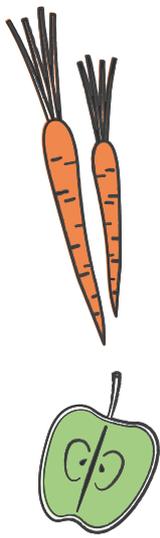
- مندالانی خوار 2 سال پیویستیان به — چهوریه بۆ وزه و قیتامینهکان
- شیری تهواو و ماستی پر چهوری و — پهنیر و ماسی چهور بهکار بهینه
- دواي 2 سال، بژاردی کهه چهوری — تاقیبکههروهه نهگهر به باشی گهشهیان کرد
- دواي تهمهنی 5 سالی دهتوانن وهکو — گهورهسالان خواردن بخۆن که چهوری تیزریان کهمتره

## شهکر

- سنووردارکردنی شهکری زیادکراو بۆ — پاراستنی ددانهکانیان
- خواردن و خواردنهوه کهمتر شهکریهکان — باشتره بۆ مندالی بچووک، پشکنینی لیبیلهکان بکه
- خواردنه شهکردارهکان لهگهل ژهمهکاندا — باشن نهک وهک ژم
- دووکهوتنهوه له خواردنی شهکری زور — بهر له خهوتن
- دوو بکههروهه له خواردنهوه — گازییهکان بۆ منداله بچوکهکان؛ ناو یان شیر باشتره

شهربهتی میوه بۆ مندالانی خوار — تهمهنی 1 سال نییه؛ بۆ مندالانی گهورهتر شل بکه

تهنها 1 پهرداخ ناوی میوه له رۆژیکدا — بۆ مندالانی سهروو تهمهنی 5 سال



**A: فیتامین**

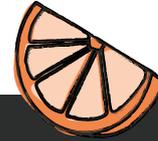
**گرنگی:** زۆر گرنگه بۆ بهرگری و بیدین و تهندرستی پیست له کۆریه و مندالی بچووکدا

**سهراوهکان:** شیرمهنی، بلاوکراوهی بههیزکراو، گیزه، پهتاتهی شیرین، بامی، سهوزی سهوزی توخ (سپیناخ، قهیس، برۆکی)

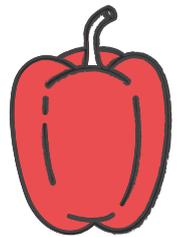
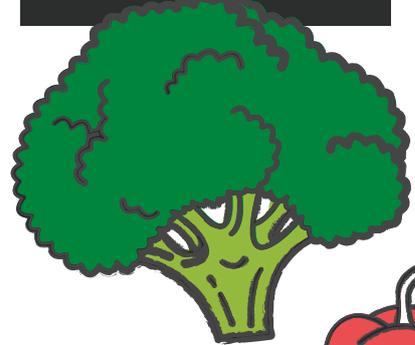
**فیتامین سی:**

**گرنگی:** پیویسته بۆ تهندرستی گشتی و بهرگری لهش و مژینی ناسن

**سهراوهکان:** پرتقال، کیوی، شووتی، برۆکی، تهامته، بیهر



**نهگه ههر پرسپاریکت ههبوو لهگهڵ پزیشکهگهت یان مامانهگهت قسه بکه**



NHS زانیارییهکان له مایهیری وهگرارون، ئابی ۲۰۲۳

**فیتامینهکان****فیتامینه پیشنیارکراوهکا:**

مندالانی تهمنه ۶ مانگ تا ۵

سال پیویسته رۆژانه تهواوکهری

A فیتامینهکان بخۆن که فیتامینهکانی

ی تیدایه D و C و

**ئهو کۆرپانهی که شیر ی فۆرمۆلایان پیدهدریت: ئهو کۆرپانهی:**

زیاتر له 500 مل شیر ی

خۆراک دهخۆن پیویستیان به تهواوکهری

زیاده نییه، چونکه شیر ی شیرین پیشت

ی تیدایه D و C و A فیتامین

**کۆرپه ی شیر پی دراو:**

ههموو ئهو کۆرپه شیرمهخۆرانهی که

شیری دایکیان دهخۆن پیویسته

له کاتی D رۆژانه تهواوکهری فیتامین

له دایکیوونهوه، تهناهت نهگه دایکهکه

یش بخوات D تهواوکهری فیتامین

**D: سهراوهی فیتامین**

سهراوهی خۆراکی سنووردار؛

سهراوهی سهرهکی تیشکی خۆره.

پارێزگاری له پیست بکه له بهر تیشکی

خۆر و بهردهوام به به قهتره ی فیتامین

**پیشنیارهکان****کۆرپه شیردهرهکان:**

رۆژانه ۸.۵ بۆ ۱۰ مایکروگرام فیتامین

D.

**ئهو کۆرپانهی که شیر ی**

**خۆراکیان پیدهدریت (500ml+)**

D پیویست به فیتامین: (شیری فۆرمۆلا

ی زیاده ناکات

**مندالانی تهمنه 1 بۆ 4 >**

**سال:** رۆژانه 10 مایکروگرام فیتامین

D.

**خۆی**

خۆی مهخهنه ناو خواردنهکانیانهوه. مندالان پیویستیان به خۆی زیادکراو نییه

زۆریه ی خۆراکهکان پیشت بهشی-

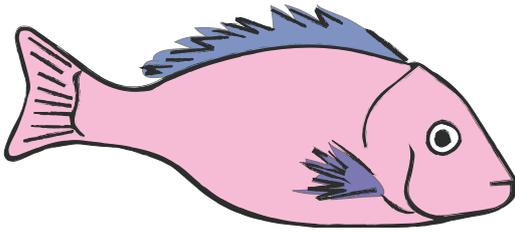
پیویستیان ههیه و خۆی زۆر دهتوانیت

خراب بێت بۆ تهندروستییان

به هیواشی کهمتر خۆی بهکاربهینه

له چیشته لێنان بۆ ههموو خیزانهکه و

پشکنینی لیبیلی خواردنهکان

**ناسن:**

**گرنگی:** پیویسته بۆ مندالهکته بۆ

خۆینی تهندرست و کهمی خۆینی دهبیته

هۆی کهمخۆینی

**سهراوهکان:** ناسن له گوشت و

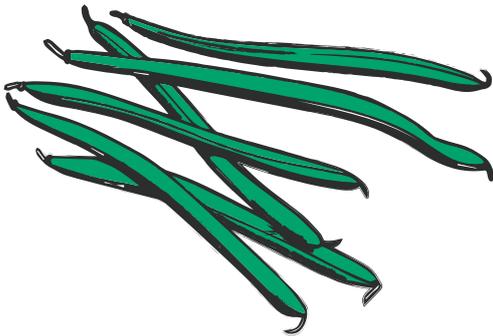
ماسیدا ههیه و به ناسانی دهچیته ناو

لهشهوه

ناسن له سهوزی سهوزیشدا ههیه،

فاسولیا بهلام پیویستت به زیاتر لهمانه

ههیه بۆ نهوهی ههمان بری ههلمژینی



**HAPPY BABY COMMUNITY**

کۆمهڵگه ی مندالانی دلخۆش

بۆ زانیاری زیاتر پهیوهندی بکهن به ژماره تهلهفۆنهوه یان له مایهیره بگهڕین

happybabycommunity.org.uk

Telephone: 07394 609388