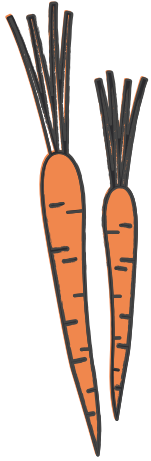


د ماشومانو او تنکي ماشومانو لپاره ویتامینونه او خواړه



خواړه

میوه او سبزیجات:

- خپل ماشوم ته له شپږو میاشتو راهیسې - ډول ډول میوې او سبزیجات ورکړئ
- تازه، منجمد، په قوطي کی ساتل شوي اویا - وچ شوی ټول خواړه وکاروئ
- د وچو میوو سره احتیاط وکړئ؛ د غابونو - د ساتنې لپاره دوی ته د خواړو په منځ ورکړئ.
- ډول ډول مختلفه خواړه د ویتامینونو او - منرالونو لپاره ښه دی
- د نویو هڅو ته دوام ورکړئ حتی که دوی - یوازې لږ څه خوښوي

نښایسته لرونکي خواړه:

- خواړه لکه ډوډی، وریجې او مکروني - انرژي او مغذي مواد ورکوي
- یوازې د ۲ کلونو څخه کم ماشومانو ته ټوله - غله مه ورکوئ، ځکه چې دا ممکن دوی خورا ډک کړي. د ۲ کلنۍ وروسته، تاسو کولی شئ د دوی په رژیم کې د ټول غلو اختیارونه اضافه کړئ

شیدې او لبنیات:

- د مور شیدې یوازینی خواړه / څښاک دی - چې د لومړیو ۶ میاشتو لپاره وړاندیز کېږي ، بیا تاسو کولی شئ په نورو خواړو کې اضافه کول پیل کړئ
- که تاسو کولی شئ د ۶ میاشتو وروسته د - شیدو تغذیې ته دوام وکړئ
- د لومړي کال لپاره ځانگړي د ماشوم فارمول وکاروئ
- بشپړي شیدې له ۱ کلنۍ څخه وروسته ښه - دي. بشپړ غور لبنیات کلسیم او ویتامینونه لري.

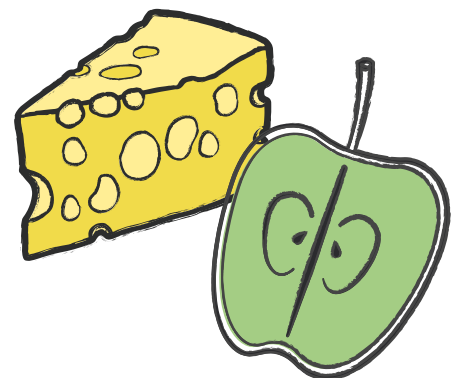
- د ۲ کلنۍ وروسته، تاسو کولی شئ د کم - غوره لبنیاتو څخه استفاده وکړئ که ستاسو ماشوم مختلف خواړه خوري
- په ورځ کې د ۳۵۰ ملی لیتر شیدو یا ۲ - ډوله لبنیاتو کارولو لپاره هڅه وکړئ

پنیر:

- ماشومان کولی شي د ۶ میاشتو څخه بشپړ - غور پنیر وخوري
- د ۲ کالو څخه کم عمر ماشومانو لپاره - بشپړ غور پنیر وخورئ
- ځینې نرم پنیر زیان رسونکي باکتریا لري. - وگورئ چې لیبل وایي "پاستور شوي" او بیا دوی خوندي دي
- د نرم پنیر پخول خوندي دي -

پروټینونه:

- ماشومان د دې لپاره پروټین او اوسپنې ته - اړتیا لري
- هره ورځ لوبیا، توفو، هڅی او غوښه - وړاندې کړئ
- د ۵ کالو څخه کم عمر ماشومانو لپاره - بشپړ مغز ندي
- غورکبان لکه سالمون په اونی کې یو ځل - ښه دي

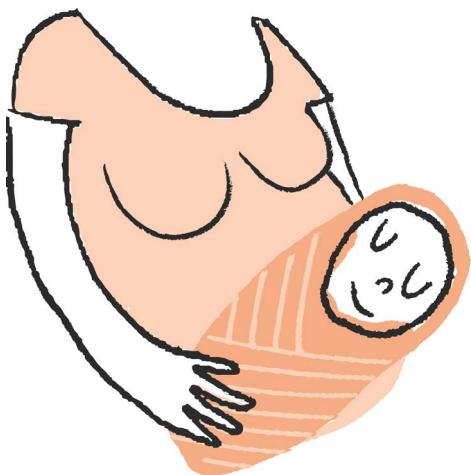


غور:

- د ۲ کلونو څخه کم ماشومان د انرژي او - ویتامینونو لپاره غور ته اړتیا لري
- پوره غوري شیدې، پوره غوري مستي، - پنیر او غور کبان وکاروئ
- د ۲ کلنۍ وروسته، د ټیټ غور انتخاب ته - هڅه وکړئ که چیرې دوی ښه وده وکړي
- د ۵ کلنۍ وروسته، دوی کولی شي د لویانو - په څیرشیان خوږي چې لږ غور ولري

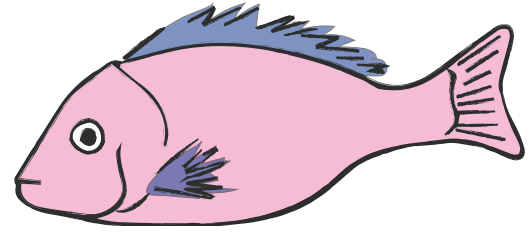
شکر:

- د غابونو د ساتنې لپاره د بورې اضافه کول - محدود کړئ
- کم بوره لرونکي خواړه او څښاک د کوچني - ماشومانو لپاره غوره دي، لیبل چیک کړئ
- بوره لرونکي خواړه د خواړو سره سم دي ، - نه د ناشتو په توگه
- د خوب څخه مخکې د لور شکر لرونکي - خواړو څخه ډډه وکړئ
- د کوچنیانو لپاره د غور څښاک څخه ډډه - وکړئ؛ اوبه یا شیدې غوره دي
- د یو کال څخه کم عمر ماشومانو لپاره د - میوو جوس ندي؛ د غټو ماشومانو ته یې کم ورکړئ
- په ورځ کې یوازې یو گیلاس د میوو جوس - د ۵ څخه پورته ماشومانو لپاره



مالگه:

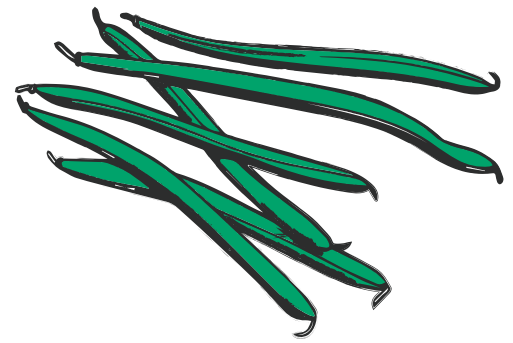
په خوړو کې مالگه مه اچوئ، ماشومان -
اضافه مالگې ته اړتیا نلري
ډيری خوړه د مخکې نه کافي مالگه لري او -
ډيره مالگه د روغتيا ته زيان رسولى شي
د ټولې کورنۍ لپاره په پخلي کې لږ مالگه -
وکاروئ او د خوړو لېبل چيک کړئ



اوسپنه:

اهميت: ستاسو د ماشوم لپاره د صحي وينې
لپاره اړين دى او د هغې نشتوالى د انيميا
لامل كېدى شي
سرچينې: اوسپنه په غوښه او كب كې موندل
كېږي او په اسانۍ سره په بدن كې جذب
كېږي.

اوسپنه په شنو سبزيجاتو او لوبيا كې هم شته
خو په همدې اندازه د جذبولو ته هم اړتيا لري



ويټامينونه

وراندين شوي ويټامينونه

د ۶ مياشتو څخه تر ۵ کلونو پورې
او A، C ماشومان بايد هره ورځ د ويټامين
سره د ويټامين ضميمه واخلي D

د فارمولې (پوډري شيدو) څخه

تغذيه كېدونكي ماشومان

هغه ماشومان چې له ۵۰۰ ملی لیتر څخه ډير
فارمول مصرفوي ضميموي ويټامينونو ته
اړتيا نلري، ځکه چې فارمول دمخه ويټامين
لري D او A، C

د مور په شيدو تغذيه كېدونكي

ماشومان

ټول شيدې خوړونكي ماشومان بايد د
زېرون څخه هره ورځ د ويټامين ضميمه
واخلي، حتى كه مور د ويټامين ډي
بشپړونكي وخوري

د ويټامين

ي سرچينې: د خوړو سرچينې محدودې
دي؛ اصلي سرچينه يې د لمر رڼا ده. په لمر
كې د پوستکي ساتنه وكړئ او د ويټامين
څاڅكو ته دوام وركړئ

سپارښتنې:

د مور په شيدو تغذيه كېدونكي ماشومان:
هره ورځ له ۸،۵ څخه تر ۱۰ مايکرو گرامه
ويټامين ډي

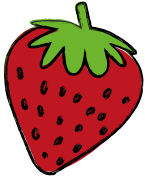
۵۰۰+ML) د فارمول تغذيه شوي ماشوم
(فورمول:

اضافي ويټامين ډي ته اړتيا نشته
د ۱ څخه تر ۴ کلنۍ ماشومان: هره ورځ -
۱۰ مايکرو گرامه ويټامين ډي

ويټامين اي

اهميت: په ماشومانو او کوچنيانو کې د
معافيت، ليد، او پوستکي روغتيا لپاره خورا
مهم دى

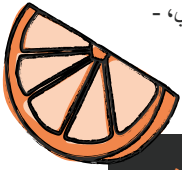
ي سرچينې: لبنيات، قهوه لرونکې سپرې،
گاجرې، خوړه کچالو، آم، تياره شنه
سبزيجات (پالک، کباب، بروکولي)



ويټامين سي

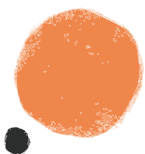
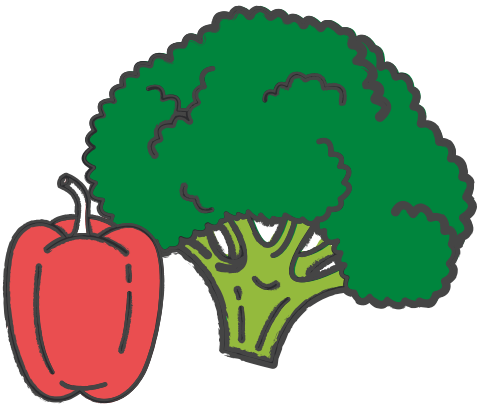
اهميت: د عمومي روغتيا، د معافيت -
سيستم، او د اوسپني جذب لپاره اړين دي

ي سرچينې: نارنج، کيوي، سټرابيري، -
بروکولي، روميان، مرچ



که تاسو کومه پوښتنه
لرئ له خپل ډاکټر
يا قابلې سره خبرې
وکړئ.

ويب پاڼې، NHS معلومات د
اکتوبر ۲۰۲۳ څخه تطبیق شوي



HAPPY BABY
COMMUNITY

نور معلومات

ويب پاڼه happybabycommunity.org.uk
ټېليفون ۰۷۳۹۶۶۰۹۳۸۸