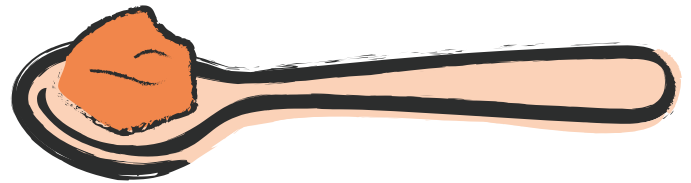


شیر لێپڕین

چۆن دەست بکەیت بە شیربڕینەوه / چۆنیەتی ناساندنی خۆراکی رەق

کۆرپە تەنھا دەبێت شیرێ دایک یان شیرێ شیری یەکەمی کۆرپە گونجاو بۆ نزیکی شەش مانگی یەکەمی ژیاپیان پێ بدریت. ئەمەش هەموو پێداویستییه خۆراکیهکانیان دابین دەکات و خۆراکی گونجاو بۆ ئەوهی جەستەیان دەتوانیت هەرس بکات لەم مانگە سەرەتایانەیی ژیاپاندا. لە شەش مانگەوه پێدەچێت دەست بکەن بە نیشاندانی نامادەیی بۆ هینانە ناوهوی مادده رەقەکان شانبەشانی شیرێ دایک یان شیرێ شیری دایک.

- 1 وردە وردە مادده رەقەکان بناسێنە: بە خۆراکه تاکه پێکهاههکان و نهرم و پاککراوهکان وهک دانەوێڵەیی برنج، مۆزی کولۆ، یان ئەفۆگادۆ دەست پێ بکە لە دەورووبەری 6 مانگ، رۆژانه جارێک یان دوو جار. لە سەرەتاوه زۆر ناخۆن و زۆر بهیان تف دەکەنە دەرەوه. پێویستیان بە کات هەیه بۆ ئەوهی خۆیان لەگەڵ هەستی خۆراک له دەمیاندا بگۆنچین، و لەگەڵ قووتدانی خۆراک- ئەمەش بەشێکی گرنگی پرۆسەکەیه
- 2 چاودێری ئەو نیشانانە بکە که کۆرپەکەت نامادەیه بۆ دەستپێکردنی خواردنی خۆراکی رەق: بەدوای نیشانەکانی وهک کۆنترۆلکردنی باشی سەر، دانیشتن بە پشتیوانی و نیشاندانی ئارەزووی خواردن بگەرێ
- 3 خشتهی کارهکەت بپاریزه: رۆتینیکی بەردهوامی خۆراکدان دابنێ، بەلام نهرم و نیان به بۆ ئەوهی لەگەڵ ئاماژەکانی برسیتی کۆرپەکەتدا بگۆنچیت
- 4 جۆره خۆراک: بۆ دانیابوون له خۆراکی هاوسهنگ، جۆره ها میوه، سهوزه، دانەوێڵە، و پڕۆتینی وهک ماسی کولۆ، گوشت، هیلکه، بهرهمه شیرمه نییه پاستوریزهکراوهکان وهک په نیر و ماست پێشکەش بکە
- 5 پێکهاهه و خۆراکی په نهجه: پێشکەوتن بۆ پێکهاههی ئەستووتر و خۆراکی په نهجه لەگەڵ راهاتنی کۆرپەکەت به خواردنی مادده رەقەکان. ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ پەرەپێدانی توانای جولەیی
- 6 قهبارهی خۆراکی سهلامهت: خۆراکهکه بپره یان بیکولێنه بۆ پارچهی بچوووک و بهرئوه بهرایهتی بۆ رێگریکردن له مهترسییهکانی خنکان
- 7 سنووردارکردنی شهکر و خوێ: دوور بکوههروه له زیادکردنی شهکر یان خوێ بۆ خواردنی مندالەکەت. کۆرپه پێویستی به زیادکردنی ئەمانه نییه بۆ خۆراکی خۆیان
- 8 شیرێ دایک یان قورمۆلا: بەردهوام به له شیرپێدان یان شیرپێدانی شیرێ دایک شانبهشانی مادده رەقەکان تا لانیکه م سالیک
- 9 سهبر ههیی و گهشبین به: سهبر بگره ئەگه کۆرپهکەت هه ندیک خواردنی رەتکردهوه. کاتی ژمهکان به ئەرینی بینهروهه و بهدوای خواردنی تردا بگەرێ



**HAPPY BABY
COMMUNITY**

کۆمهڵگهی مندالانی دلخۆش

هه رامژ وهب نهکب یدن هوی پ رتایز یرای ناز و ب
ن ئیرهگب هه پلام وهل نای هوهن و فلههت

happybabycommunity.org.uk

Telephone: 07394 609388

خواردنه ههستیاریهکان: یهک خواردنی نوئ له **10** یهک کاتدا بۆ ماوهی چهند رۆژیک بناسینه، بۆ ئهوهی بزانیته ئایا منداڵهکته هیچ کاردانهوهیهکی ههسایهت نیشان دهدات یان نا. تهواو ئاساییه منداڵی ساوا پئویست بکات چهند جاریک خواردنیکی نوئ تا قیبهکاتهوه پیش ئهوهی وا دهکرهویت ههزی لیبیت و بیهویت بیخوات. بهلام منداڵهکه لهوانهیه ههسایهتی ههبیت یان بهرگهی خوراکیکی دیاریکراو نهبیت، که جهستهی توشی پهله، سکچوون یان ناوبهناو کاردانهوهی بههیزتر دهبیت. ئهگهر ئهوه رویدا جاریک تر ئهوه خواردنه مهدهروه تا لهگهڵ پزیشک قسه ناکهیت. ئهگهر منداڵهکه کاردانهوهی توندی ههبوو بهرامبهر خواردنیکی، بۆ نموونه ئهگهر دهستیان کرد به کیشهی ههناسهدان، ئهوا دهستهجی پهیوهندی به ئهملولانسهوه بکه. ئهوه زور دهگمهنه بۆیه گرنهگه نهترسن له پیدانی خوراکي ئاسایی به کۆرپه.

پیشنیارهکانی ههسایهتی تهندروستی بهریتانی بۆ کۆرپه نوئ، به کورتی:

- تا تهمهنی 1 سالی شیر مانگاو و ههنگوین - ریپیدراوه نییه
- تا تهمهنی 5 سالی گوێز و فسقی تهواو؛ گوێزی - وردکراو و کهرهی گوێز دهتوانریت دوا تهمهنی 6 مانگی بخوریت مهگهر پیشینهی ههسایهتی خوراک یان ههسایهتی دیکه له خیزانهکدا ههبیت - پاشان ههموو پیکهوه دوور بکهوهروه له گوێز یان لهگهڵ پزیشک قسه بکه پیش ئهوهی بیدهیت به کۆرپه
- تا تهمهنی 6 مانگ هیلکه پئویست ناکات - پهنیر و شیر برنج، کوبی جهلی، توئکی کال، - ههندیکی ماسی تر ریپیدراوه نییه

لیره دا ریئماییه تهندروستییهکانی بهریتانی دهخهینهروو بۆ دوورکهوتنهوه له ههندیکی خوراک که نهگهری زوره بپهته هوی کاردانهوهی ههسایهت، ههروهها بۆ کۆرپه له شیربرهکان

www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children

www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods

11 ژینگه کاتی ژمهکان: ژینگهیهکی ئارام و خوش له کاتی ژمهکاندا دروست بکه، دوور له سهراقالکردنی وهک تهلهفزیون یان نامیرهکان

12 سهلامهتی بهکه: ههمیشه له کاتی ژمهکاندا سهراپهرشتی منداڵهکته بکه، ههراگیز لهگهڵ خواردندا بهبێ چاودیری بهجی مههیله

13 گواستنهوهی ورده ورده: کاتی کۆرپهکته تهمهنی دهبپهته یهک سال، دهتوانیت بهردهوام بیت له شیر پیدان، یان دهتوانیت بهدواداچوونیکي گونجای تهمن پیشکesh بکهیت لهسه شیر فۆرمولا، یان دهتوانیت ورده ورده بگوازیتهوه بۆ شیر مانگای پاستوریزهکراو

14 راویژ به پزیشکی منداڵان بکه: ئهگهر نیگهرانیت ههیه سهبارهت به ههستیاری، گهشهکردن، یان پیداو یستیه تایبهتهکانی خوراک، راویژ به پزیشکی منداڵان یان پزیشکی خوراکي تۆمارکراو بکه



کۆمهڵگه منداڵانی دلخوش

هرامژ وهب نهکب یدنهوهی پرتایز یرایاناز وب نیرهگب هرهپلام وهل نای هوهن و فلهت

happybabycommunity.org.uk

Telephone: 07394 609388