KURDISH

NHS Greater Glasgow and Clyde

THRIVE UNDER 5 · Prepmate meal kits · Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

پێکهاتەی پاکێجی ژەمە خۆراکی پرێپمەیت بۆ گەشەکردن بەپێی پرۆژەی 5

پێکهاتەی خۆراک زۆر گرنگە بۆ منداڵی تەمەن 6-12 مانگ (دەستدەکەن بە خواردنی رەق)، دەستدەکەن بەپاروو خواردن و پاشان لەتکراو هەروەها، پێکهاتەی سادەی خۆراک باشترە لە سەرەتای قۆناغی لەشیربڕینەوە و نەک خواردنی جۆراوجۆر. راوێژبکە بە سەردانیکەری تەندروستی/ پسپۆری خۆراک بۆ ئاموژگاریکردن بروانە لە:
www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods

بەدوای ئەم لینکە بکەوە بۆ پێکهاتەی خۆراک و زانیاری فراوانتر سەبارەت بە پێدانی خۆراکی رەق بە ساواکەت:
www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/

بۆ پێکهاتەی خواردنی گونجاو بۆ خێزان بروانە لە: www.parentclub.scot/recipes

AUGERGINE PENNE ARRABIATA

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **1** تونی سەوزی کەم
- **2** باینجان
- **300گرام** پاستای وشکراوە
- **4** دەنک سیر
- **400گرام** قوتو لە تەماتەی لەتکراو

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- رۆن و ئاو و بیبەری رەش

نەو ئامرازانەی پێویستن

- تاوە
- مەنجەڵێکی قەبارە مامناوەند
- چەقۆیەکی تیژ
- تەختەی جنین
- دۆلکەی پێوانەکردن
- کەوچکی تەختە
- هێڵەک
- دۆلکە

کاتی ئامادەکردن:
10 خولەک
کاتی چێشتلێنان:
30 خولەک

میتۆد

1. بیبەرە تونەکە لەتکە و ناوکەکەی دەربێنە 2 کەوچکی چێشت رۆن بکەرەناو تاوەکو و گەرمیەکەی با مامناوەند بێت. بیبەرە تونەکەی تێبکە و بەنەرمی بکوڵێنە بۆماوەی 5 خولەکی دیکە.
2. لەهەمان کاتتدا، مەنجەڵێک ئاوی گەرم ئامادەبکە.
3. باینجانەکە لەتکە و بیخەرە ناو ئاوە کوڵاوەکەوە. سەری بنێ و با تاوەکو 5 خولەک بکوڵێت. پاشان باینجانەکە دەربێنە بە کەوچکی تەختە. بیخەلاوە بۆ ئەوەی سارد بێتەوە و ئاوەکەش با هەر بکوڵێت.
4. سیرەکە پاکبکە و بەتەنکی لەتیکە.
5. باینجانەکە لەتکە و بیخەرە ناو تاوەکەی رۆنە تونەکەوە لەگەڵ سیرەکە. کەمێک ئاڵەتی تێکە و پاشان گەرمیەکە زیادکە بۆماوەی 2 خولەک بکوڵێت.
6. تەماتەکە بکەرەناو تاوەکەوە، جیایان بکەرەوە بە کەوچکی تەختە. قوتوەکە بخەرە ئەولاوە.
7. قوتوی تەماتەکە نیوە بکە لەئاو و بیکەرە ناو تاوەکەوە. پاشان لێیگەڕێ با بپیشێت و بەردەوام تێکیبدە و هەتاوەکو باینجانەکە دەکوڵێت.
8. لەکاتێکدا کە پێکهاتەی باینجانەکە دەپیشێت، پاستاکە لێنێ لەناو ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی 8-10 خولەک تاوەکو دەکوڵێت.
9. پاستاکە لەئاوەکە بگرە بەبەکارهێنانی سوزگی یاخود هێڵەک و ئاوەکوڵاوەکە بهێڵەوە. پاشان پاستاکە بەکەرەناو دۆشاوەکە. ئەگەر دۆشاوەکە زۆر خەست بوو، هەندێ لەئاوە کوڵاوەکەی تێبکە تاوەکو روون دەبێتەوە.
10. ئێستا ژەمە خۆراکەکەت ئامادەیە بۆ پێشکەشکردن.

زانیاری سەبارەت بەهەستیاری:

گلوتین: پاستای پێنێ

سولفات: تەماتە