

سیستەمی خۆراکی دەولەمەند بە کالسیۆم و بەبێ شیر

شیر و خۆراکە بەرھەمەکانی شیر سەرچاوەیەکی زۆر باشی کالسیۆمە. ئەگەر لە بەرھەمەکانی شیر دوور دەکەویتەو، گەرنەگە ھەموو رۆژێک خۆراکی تری دەولەمەند بە کالسیۆم بخەیتە ناو سیستەمی خۆراکیتەو.

ئەم سەرچاوەیە بەکاربھێنە بۆ ئەوەی بزانی پێویستت بە چەند خالی کالسیۆم ھەیە و چەند خۆراکیک دەتوانیت یارمەتیدەر بێت بۆ گەشتن پێیان.



پشکنین بکە بۆ دڵنیابوونەو لەوەی
پێکھاتەکان بێ شیرن



دڵنیابەرەو لەوەی خواردنەو
پروەکیەکان بە کالسیۆم و ئایوداین
دەولەمەند کراون



خواردنەو لە برنج دروستکراوەکان بۆ
منداڵانی ژێر تەمەن 5 سالی پێشنیار
ناکراین بەھۆی بوونی رێژەی
ئارسینیک تیاپاندا

ئامانجەکانی رۆژانەی کالسیۆم

12 - 6 مانگ	13 خال
3 - 1 سال	9 خال
6 - 4 سال	12 خال
10 - 7 سال	14 خال
18 - 11 سال	20 خال
کچان	25 خال
کورپان	25 خال
دایک و باوکەکانی شیردەر	32 خال

1 خالی کالسیۆم یەكسانە بە 40 میلیگرام (1 میلیمۆل) لە کالسیۆم

سەرچاوەکانی کالسیۆم

نانی دەولەمەندکراو



خواردنەو پروەکیە دەولەمەندکراوەکان



میو و سەوزەوات



جیگرمە دەولەمەندکراوەکانی ھاوشیوەی ماست



چەرەسات و تووەکان



پەنیری دەولەمەندکراوی پروەکی



فاسولیا، پاقلمەننێهەکان، ماسی، ھێلکە
و پرۆتینەکانی تر



شوفان و دانەوێلە دەولەمەندراو



شیری دایک و شیری
تایبه‌تی ده‌ستکردی
کۆرپه

شیری دایک سهرچاوه‌یه‌کی باشی کالسیۆمه
بۆ منداڵه‌که‌ت. پری کالسیۆم له شیری دایکدا
له که‌سیکه‌وه بۆ که‌سیکی تر جیاوازه. ئهو
دایکانه‌ی شیر دهن، رهنکه پتویست بیت بیر له
وه‌رگرتنی ته‌واوکهری ئالسیۆم بکه‌نه‌وه ئه‌گهر
به‌ته‌نها له‌ریگه‌ی رجه‌می خۆراکییه‌وه نه‌یان‌توانی
پیداویستییه‌کانیان دابین بکه‌ن.

1.5

Aptamil Pepti 1

2

Neocate LCP

جۆره‌کانی تری شیری ده‌ستکرد به‌رده‌ستن
و ریژه‌یه‌کی هاوشیوه له کالسیۆمیان تێدایه

هه‌لبژاردنه‌ رووه‌کییه
ده‌وله‌مه‌ندکراوه‌کان

خواردنه‌وه رووه‌کییه‌کان

بۆ نمونه: خواردنه‌وه‌کانی دروستکراو له‌ سويا،
سوفان، چه‌رسات، گوێژی هیندی، یان به‌زاليا
ئامۆژگاریه‌کان

✓ ئهو جۆرانه هه‌لبژیره که به کالسیۆم ده‌وله‌مه‌ند
کراون بۆ ته‌ندروستی ئیسک، و به‌ ئایوداین بۆ
گه‌شه‌کردنی مێشک

3

⚠ خواردنه‌وه‌کانی سويا و سوفان بۆ خواردنه‌وه
په‌سه‌ندترن، چونکه به‌ گشتی له‌ رووی کالۆری
و پرۆتینه‌وه زیکترین له‌ شیری مانگاوه

⊘ دووربکه‌وه‌وه له‌و خواردنه‌وانه‌ی ئاماژه‌ی
'تۆدله‌ر' (مندالی ساوا) یان 'گه‌شه‌کردن' یان له‌سه‌ر
نوسراوه به‌هۆی ریژه‌ی به‌رزی شه‌کر تیاپاندا

⊘ خواردنه‌وه‌کانی برنج بۆ منداڵانی ژیر 5 سال
به‌کارمه‌هینه و لیستی پیکهاته‌کان بپشکنه، چونکه
هه‌ندیک به‌ره‌می بۆ شیرمه‌نی رهنکه تیکه‌له‌یه‌ک بن
له‌ چه‌ند خواردنه‌وه‌یه‌کی رووه‌کی جۆراوجۆر.

جیگرمه‌ ده‌وله‌مه‌ندراوه‌کانی ماست و شیرینی به
کالسیۆم (له‌ سويا، سوفان، بادهم یان گوێزی هیندی
دروستکراون) بۆ نمونه: ئوتلی، ئالپرو، کۆکو،
یان براندی تایبه‌تی سوپه‌رمارکێته‌کان

3



(له‌ هه‌ر 100 میلیلیتر
یان گرامدا)



جیگره‌وه ڕووه‌کییه‌کانی
پهنیر

3.5

1 دانه له 'به‌ییبیلێ ڕووه‌کی' یان 'شیز به
تامی چیده‌ر'

2

جیگره‌وه‌ی پهنیری مۆزه‌ریلای ڕهنه‌کراو له‌سه‌ر
بنه‌مای ڕۆنی گوێزی هیندی له براندی 'تیسکو'

1

قالبی پهنیری ڕووه‌کی له براندی 'کاسیدرال سیتی'
یان 'نهلود'
جیگره‌وه‌ی پهنیری چیده‌ری گه‌ییو و رهنه‌کراو له
براندی 'ئاسدا'



بۆ ههر به‌شیکێ 30 گرامی
(مه‌گه‌ر به‌ شیوازیکێ تر
ئاماژه‌ی پیکرا بیت)

به‌ره‌مه‌کانی نان

4

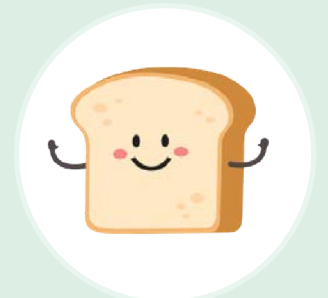
1 قاشی مامناوه‌ند له نانی ده‌وله‌مه‌ندکراو به کالسیۆم
بۆ نمونه 'Hovis Best Of Both',
'Kingsmill 50/50 vitamin boost'

2

1 قاشی مامناوه‌ند له نانی سپی
1 نانی پیتای سپی

1

1 قاشی مامناوه‌ند له نانی ئاردی ته‌واو
1 نانی پیتای ئاردی ته‌واو
1 نانی چه‌پاتی



دانه‌ویله‌کان

10

شوفانی خێرا ئاماده‌کراوی ده‌وله‌مه‌ندکراو
بۆ نمونه 'Asda' Ready Oats, 'Ready brek',
'Tesco' Super Smooth Porridge

4

دانه‌ویله‌ی ژمی به‌یانانی ده‌وله‌مه‌ندکراو به کالسیۆم
بۆ نمونه 'Cheerios'

3.5

'Rice Krispies Multigrain shapes'



بۆ ههر به‌شیکێ
30 گرامی و شک

خاله‌كان

ناوی خوراك

گروپی خوراك

میوه

1

2 هنجیری وشك
1 پرته‌قالی مامناوهند
2 کلیمه‌نتینی بچووک
مشتتیکي بچووک له قه‌یسی وشکراوه



سه‌وزه‌وات

4

2

1.5

1

کله‌رم (4 کهوچکی چیشتی پر)
پاک چۆی (4 کهوچکی چیشتی پر)
بامیه (4-5 دانه)
کله‌رمی بروکسل (4-6 دانه)
بروکولی (3-4 چلی کولاًو)،
سه‌وزه‌ی به‌هاری (4 کهوچکی چیشتی پر)



چهره‌سات و تۆوه‌كان

4.5

3

2.5

2

1

تووی چیا (30 گرام / 2 کهوچکی چیشتی)،
تووی خه‌شخاش (15 گرام / 1 کهوچکی چیشتی)
کنجی (15 گرام / 1 کهوچکی چیشتی)
بوندوق (30 گرام / 2 کهوچکی چیشتی)،
بادهم (30 گرام / 2 کهوچکی چیشتی)
ته‌حین (30 گرام / 2 کهوچکی چیشتی)



چهره‌ساتی وردنه‌کراو گونجاو نییه بۆ مندا‌لانی ژیر
5 سال به‌هۆی مه‌ترسیی خنکان.
کهره‌بی چهره‌ساته‌كان هه‌لبژاردنیکی سه‌لامه‌ترن.

فاسۆلیا،
پاقله‌مه‌نییه‌کان،
ماسی، هێلکه
و پرۆتینه‌کانی تر



- | | |
|-----|--|
| 1 | ساردینی قوتوو (60 گرام / 1/2 ی قوتوو) |
| 6 | مه‌یێنراوی دانهوێله‌ی سو‌یا / توفو (60 گرام)
(مه‌یوێنراو به‌ کلۆریدی کالسیۆم (E509)
یان سۆلفاتی کالسیۆم (E516) |
| 5 | سکامپی ئاردمالکراو (90 گرام / 6 پارچه‌) |
| 3.5 | 1 کیکه‌ماسی |
| | 1 هێلکه |
| | 2 په‌نجه‌ماسی |
| 1.5 | سه‌له‌مۆنی قوتوو (60 گرام / 1/2 ی قوتوو)
فاسۆلیای سوور (80 گرام / 3 که‌وچکی چێشت)
فاسۆلیای سو‌یا (80 گرام / 3 که‌وچکی چێشت)
فاسۆلیای برژاو له‌ سۆسدا (100 گرام / 1/2 ی قوتوو) |
| 1 | نیسکی سوور (80 گرام نه‌کو‌لاو / 3 که‌وچکی چێشت)
نۆک (80 گرام / 3 که‌وچکی چێشت) |



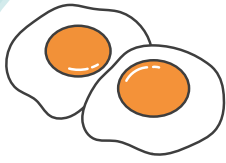
فیتامین دی D

فیتامین دی یارمه‌تیمان ده‌دات کالسیۆم له‌ خۆراکه‌وه‌ هه‌لمژین، پشتگیری له‌ گه‌شه‌کردنی ته‌ندروستانه‌ی ئێسک و ددانه‌کان ده‌کات. که‌مبونی فیتامین دی ده‌کرێت ببێته‌ هۆی نه‌خۆشیی ئێسکه‌ نه‌رمه‌ له‌ مندا‌ل‌اندا.

زۆربه‌ی فیتامین دی ئێمه‌ له‌ رێکه‌ی کاریگه‌ری تیشکی خۆر له‌سه‌ر پێست دروست ده‌بێت.

له‌ دکتۆله‌ندا، به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی له‌ نیوان مانگی نیسان و ئه‌یلوولدا تیشکی خۆری پێوست هه‌یه‌ بۆ دروستکردنی فیتامین دی. بۆ پاراستنی پێستمان، گرنگه‌ دژمخۆر به‌کاربه‌ێنین، خۆمان دا‌پۆشین، و له‌ کاتی پێوستدا په‌نا به‌ینه‌ به‌ر سێبه‌ر. به‌ل‌ام ئهم رێکارانه‌ ده‌کرێت به‌ر هه‌مه‌پێانی فیتامین دی له‌ لایه‌ن پێسته‌وه‌ که‌می بکه‌نه‌وه‌. له‌ مانگی تشرینی یه‌که‌مه‌وه‌ تا ئازار، تیشکی خۆر له‌ دکتۆله‌ندا ئه‌وه‌نده‌ به‌هێز نییه‌ بۆ به‌ر هه‌مه‌پێانی پێوستی فیتامین دی، بۆیه‌ وه‌رگرتنی ته‌وا‌و‌که‌ر پێشنیار ده‌کرێت.

سەرچاوه خۆراکپه‌کانه‌ی فیتامین دی و وه‌رگرتنی ته‌واوکهر



ته‌ن‌ها ژماره‌یه‌کی کهم له خۆراکه‌کان فیتامین دییان تێدایه‌.

ئهمه‌ش ماسییه‌ چه‌وره‌کان ده‌گرێته‌وه‌، وه‌ک ماکرێل، سه‌له‌مۆن، ساردین و هێلکه‌، به‌تایبه‌تی زه‌ردینه‌ی هێلکه‌. هه‌ندیک سەرچاوه‌ی تر بریتیین له‌ دانه‌وێله‌ ده‌وله‌مه‌ندکراوه‌کان، قارچک، ماده‌ چه‌وره‌کانی لێدان و ماسته‌کان.

ته‌نانه‌ت خواردنی ئهم خۆراکانه‌ش پوژانه‌ به‌ شپوه‌یه‌کی گشتی به‌س نییه‌ بۆ دابینکردنی پێداویستییه‌کانی فیتامی دیت و ته‌واوکهره‌کان پێشنیار ده‌کری‌ن.

حکومه‌تی سکۆتلاندا پێشنیاری وه‌رگرتنی ته‌واوکهری پوژانه‌ی فیتامین دی ده‌کات بۆ ئهم گرووپانه‌ی خوار مه‌وه‌ له‌ سه‌رانسه‌ری سالد:

- کۆریه‌ی 0-12 مانگ: 8.5-10 مایکروگرام (400IU-340)*

- منداڵانی 1-5 ساڵ: 10 مایکروگرام (400IU)

- ئافره‌تانێ دووگیان و شیرده‌ر و دایک و باوکان: 10 مایکروگرام (400IU)

- ئهو که‌سانه‌ی که به‌رکه‌وتنیان بۆ تیشکی خۆر که‌مه‌ یان به‌ر ناکه‌ون

- که‌سانیک له‌ گرووپه‌ که‌مینه‌ نه‌ته‌وه‌یه‌که‌نه‌وه‌ که‌ پێستیان توخه‌

*له‌به‌ر ئه‌وه‌ی شیر و وشکی منداڵان به‌ فیتامین دی ده‌وله‌مه‌ند کراوه‌، ده‌بی‌ت ئهو منداڵانه‌ی شیر و وشک ده‌خۆن ته‌واوکهری فیتامین دییان پێ نه‌دری‌ت مه‌گه‌ر پوژانه‌ له‌ 500 میلیلیت (17 ئۆنسه‌) که‌متریان له‌ شیر و وشکی منداڵان پێ بدری‌ت.

دلۆپه‌کانی فیتامین د به‌بێ به‌رامبه‌ر له‌ ده‌رمانخانه‌که‌نه‌وه‌ به‌رده‌ستن بۆ منداڵانی ته‌مه‌ن ژێر 3 ساڵ.

قه‌سه‌ له‌گه‌ڵ په‌رستاری خێزانه‌که‌ت، سه‌ردانیکاری ته‌ندروستی یان ده‌رمانساز بکه‌ بۆ زانیاری زیاتر له‌سه‌ر فیتامین دیان سه‌ردانی به‌سته‌ره‌کانی خوار مه‌وه‌ بکه‌:

www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups 

www.nhs.uk/your-health/early-years/vitamin-d/ 

