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

تکایە تێبینی ئەوە بکە: ئەم پێکهاتەی ژەمەخواردنە خۆێ/نیشاستەی تیادایە.

بەکارهێنانی خۆێ/ئاردی سپی (سادە و جۆرە کەم خوێکان) نابێت بۆ منداڵی خوار 12 مانگی بەکاربهێنرێت و واباشترە کەمەدرێت بە منداڵی خوار تەمەنی 11 ساڵان. ئەگەر پلان دادەنێیت بۆ بەکارهێنان یگیراوەی سەوزەوات و خۆێ/نیشاستە کە بۆت پێشنیازکراوە، تکایە ئەمە بکە لەنزیکی کۆتایی چێشتلێنانەکەتدا و ئەو بەشەی ساواکەت/منداڵەکەتی لێدەربێنە بەرلەوەی کە خوێیەکەی تێبکەیت. گیاکان و تونی کەم دەکرێت بەکاربهێنرێت.

پێکهاتەی خۆراک زۆر گرنگە بۆ منداڵی تەمەن 6-12 مانگ (دەستەکەن بە خواردنی رەق)، دەستەکەن بەپاروو خواردن و پاشان لەتکراو هەروەها، پێکهاتەی سادەی خۆراک باشترە لە سەرەتای قۆناغی لەشیربڕینەوە و نەک خواردنی جۆراوجۆر. راوێژبکە بە سەردانیکەری تەندروستی/پسپۆڕی خۆراک بۆ ئامۆژگاریکردن بڕوانە 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 بڕوانە لە: www.parentclub.scot/recipes

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە خۆێ ئاماژە بدە بە: www.bda.uk.com/resource/salt.html

DAHL

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **175گرام** نیسکی سوور
- **1** گیراوەی وشکی کەمخوێی سەوزەوات
- **1** پیاز
- **2** دەنک سیر
- **1** ئینچ لە زەنجەفیل
- **400گرام** تەماتەی لەتکراوی ناو قوتوو
- **1** کەوچکی چا زەردەچەوە
- **1** کەوچکی چا زیرە
- **1** کەوچکی چا کۆریاندەر
- **½** کەوچکی چا ئاڵەت (بەپێی بژاردەی خۆتە)
- کۆریاندەری تەڕ بۆ ڕازاندنەوە (بەپێی بژاردەی خۆتە)
- قاژی لیمۆ

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ڕۆن

ئەو ئامرازانەی پێویستن

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

کاتی ئامادەکردن:
5 خولەک
کاتی چێشتلێنان:
45 خولەک

میتۆد

1. بەتەواوەتی نیسکەکە پاکبکەرەوە لە ئاوی ساردا و وشکی بکەرەوە و بیخەرەناو مانجەڵێکی قەبارە مامناوەند.
   گیراوەی سەوزەی وشکراوە و خوێ بکەرە ناو 1 لیتر لەئاوی کوڵاو و بیکەرەناو نیسکەکە.
2. بیکوڵێنە و گەرمکەرەکە کەمکەرەوە و بۆ ماوەی 15-20 خولەک بیپێشێنە هەتاوەکو نەرم دەبێت. هەر کەفێک دروست دەبێت لایبەرە بە کەوچک.
3. لەکاتێکدا کە نیسکەکە دەکوڵێت، پیاز و سیرەکە پاک و لەت بکە و پاشان زەنجەفیلەکە پاکبکە و لەڕنەی بدە.
4. 1 کەوچکی چێشت رۆن بکەرە ناو تاوەیەکەوە لەسەر گەرمی مامناوەند. زیرەکەی تێبکە بۆ ماوەی 30 چرکە بالەسەری بێت.
5. پیازە لەتکراوەکەی تێبکە و بیکوڵێنە تاوەکو زەردەبێت (بۆماوەی 5-7 خولەک) سیر و زەنجەفیل و زەردەچەوە و کۆریاندەر و ئاڵەتەکە تێکبدە. بۆماوەی 1-2 خولەک بیکوڵێنە.
6. تەماتە لەتکراوەکانی تێبکە و بۆماوەی 5-7 خولەک بیکوڵێنە تاوەکو خەست دەبنەوە و رۆنەکە لە پێکهاتەی تەماتەکە دەبێتەوە.
7. نیسکە کوڵاوەکە بکەرە ناو تاوەیەکەوە و باش تێکی بدە. بیپێشێنە لەسەر گەرمی کەم بۆ ماوەی 5-10 خولەک و ناوبەناو تێکی بدە.
8. پێشنیازی پێشکەشکردن: لیمۆکە قاژقاژکە و بیکە بەسەریاندا لەگەڵ کۆریاندەرەکە.

زانیاری سەبارەت بەهەستیاری:

سولفات: گیراوەی وشکی سەوزەوات و خوێ، تەماتە

پاقلەمەنی: نیسکی سوور