KURDISH

NHS Greater Glasgow and Clyde

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

پێکهاتەی پاکێجی ژەمە خۆراکی پرێپەیت بۆ گەشەکردن بەپێی پرۆژەی 5

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

بەکارهێنانی خۆێ/ئاردی سپی (سادە و جۆرە کەم خۆێکان) نابێت بۆ منداڵی خوار 12 مانگی بەکاربهێنرێت و واباشترە کەنەدرێت 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 (دەستدەکەن بە خواردنی رەق)، دەستدەکەن بەپاروو خواردن و پاشان لەتکراو هەروەها، پێکهاتەی سادەی خۆراک باشترە لە سەرەتای قۆناغی لەشیربرینەوە و نەک خواردنی جۆراوجۆر. راوێژبکە بە سەردانیکەری تەندروستی/پسپۆری خۆراک بۆ ئامۆژگاریکردن 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

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

شۆربای ئاسانی نیسک (EASY LENTIL SOUP)

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **3** تێکەڵەی خۆێ و سەوزەواتی وشککراوە
- **400گرام** (3-4) گێزەر
- **1** پیاز
- **170گرام** نیسکی سوور

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ئاو
- مەنجەڵێکی گەورە
- کەوچکی تەختە
- تەختەی جنین
- چەقۆیەکی تیژ
- وردکەر
- دۆلکەی پێوانەکردن
- تێکەڵکەری دەستی (مەرج نیە، ئەم پێکهاتەی خواردنە پێشنیازی بەکارهێنانی تێکەڵکەری دەستی دەکات ئەگەر حەزی پێبکەیت)

کاتی ئامادەکردن:
10 خولەک
کاتی چێشتلێنان:
30 خولەک

میتۆد

1. گێزەرەکان بشۆرەوە و پاشان لەڕنەی بدە.
2. پیازەکە پاک بکە و بەجوانی لەتیان بکە.
3. گێزەرەکان و پیازەکە و 2 لیتر ئاوەکە و لولە خوێکان و نیسکەکە بخەرەوەناو مەنجەڵێکی گەورەوە.
4. بیکوڵێنە پاشان ئاگرەکە کز بکە و بیپێشێنە بۆ ماوەی 30 خولەک هەتاوەکو نیسکەکە نەرم دەبێت. ناوبەناو تێکی بدە.
5. ئێستا شۆرباکەت ئامادەیە بۆ پێشکەشکردن. ئەگەر حەزت بەوەیە کە خۆشتر بێت شۆرباکە لەسەر ئاگرەکە لابەرە و با ساردبێتەوە بەرلەوەی بە تێکەڵکەرێک تێکەڵاویان بکەیت.

زانیاری سەبارەت بەهەستیاری:

دانەوێلە: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

سولفات: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

پاقلەمەنیەکان: نیسکی سوور