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

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 وابشترە 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 (دەستەدەکەن بە خواردنی رەق)، دەستەدەکەن 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 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 خوێ ئاماژە بدە بە: 🌐 **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

تەماتەی ئاسانی ریزۆتۆ (EASY TOMATO RISOTTO)

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **2** پیاز
- **2** دەنک سیر
- **½** کەوچکەچایەک گیای تێکەڵاوی وشک (زیاتر بیرازێنەوە)
- **400گرام** تەماتەی لەتکراوی ناو قوتوو
- **300گرام** برنجی ریزۆتۆ
- **2** لولە خوێی کەمی سەوزە
- **40گرام** پەنیر

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ڕۆن، ئاو

نەو نامرازانەی پێویستن

- تاوە
- کەوچکی تەختە
- تەختەی جنین
- چەقۆیەکی تیژ
- وردکەر
- دۆلکەی پێوانەکردن

کاتی ئامادەکردن:
10 خولەک
کاتی چێشتلێنان:
35 خولەک

میتۆد

1. پەنیرەکە لەڕنە بدە و بیخەرە ئەولاوە.
2. 2 تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە لە ناو 900 ملیلتر ئاوی کوڵاودا بتوێنەوە و بیخەرە ئەولاوە.
3. پیاز و سیرەکە پاکبکە و پاشان بەتەنکی لەتیان بکە.
4. 1 کەوچکی چێشت رۆن لەناو تاوەیەکدا گەرم بکە و پیازەکە سوور بکەرەوە لەسەرگەرمیەکی مامناوەند بۆماوەی 6-8 خولەک یاخود تاوەکو نەرم دەبێت و بەردەوام تێکی بدە.
سیرەکە و نیوەی گیایە تێکەڵاوکراوەکانی تێبکە. بەردەوامبە لە سوورکردنەوە تا 1 خولەک و بەردەوام تێکی بدە.
5. تەماتە لەتکراوەکانی تێبکە. بۆ ماوەی 4-5 خولەک بیپێشێنە بۆ کەمکردنەوەی شلەکە و زووزوو تێکی بدە.
6. برنجی ریزۆتۆی تێبکە و بۆماوەی یەک خولەک تێکی بدە تاوەکو دۆشاوی تەماتەکە دایدەپۆشێت. پاشان 100ملیلیتر لە ئاوە گەرمەکەی تێبکە. بەردەوام تێکی بدە و بابەتی زیاتری تێبکە هەتاوەکو هەڵیدەمژێت.
7. ئەمە دووبارەبکەرەوە هەتاوەکو برنجەکە دەکوڵێت و پڕ و کرێمی دەبێت (ئەمە دەبێت 20 خولەک بخایەنێت). هەندێ ئاوی زیاتری تێبکە ئەگەر پێویست بوو هەتاوەکو بەردەوام بێ ئاو نەبێت.
8. لەسەر گەرمیکەرەکە لابەرە و تێکی بدە تاوەکو هەموو پەنیرە لەڕنەدراوەکەی تێدەکەیت. ئەو بەشە گیا و پەنیرەی ماوەتەوە بیکە بەسەریدا.

زانیاری سەپارەت بە هەستیاری:

شیرەمەنی: پەنیر

دانەوێلە: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

سولفات: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە