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 ڕەق)، دەستدەکەن بەپاروو خواردن و پاشان لەتکراو هەروەها، پێکهاتەی سادەی خۆراک باشترە لە سەرمتای قۆناغی لەشیربڕینەوە و نەک خواردنی جۆراوجۆر.
ڕاوێژبکە بە سەردانیکەری تەندروستی/پسپۆری 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 ڕەق بە ساواکەت: www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/

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

MEXICAN BEAN CHILLI

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- 1 پیاز
- 1 کەوچکی چێشت ڕۆن (تیایدا نیە)
- 4 دەنک سیر
- 1 کەوچکی چێشت زیرە
- 2 کەوچکی چا پاپریکای برژاو
- 1 کەوچکی چا ئاڵەت
- 2 گێزەری گەورە
- 680گرام پاساتا (1 دۆلکەی گەورە)
- 400گرام، وشکرابێتەوە و پاککرابێتەوە
- 400گرام فاسۆلیا، وشککرابێتەوە و پاککرابێتەوە
- 400گرام پاقلەی کانێلینی، وشککرابێتەوە و پاککرابێتەوە
- 1 قوتو گەنمەشامی، وشککرابێتەوە

ئەو ئامرازانەی پێویستن

- مەنجەڵێکی گەورە
- تەختەی جنین
- چەقۆیەکی تیژ
- وردکەر
- کەوچکی تەختە
- هێڵەک
- کەوچکی شلە

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ڕۆن، بیبەر، نانی پیتا، برنج (بەپێی بژاردەی خۆت)، کرێمی ترش (بەپێی بژاردەی خۆت)، پەنیری لەرنەدراو (بەپێی بژاردەی خۆت)



کاتی ئامادەکردن:
10 خولەک
کاتی چێشتلێنان:
20 خولەک

میتۆد

1. بەجوانی پیاز و سیرەکە پاک بکە و لەتیان بکە گێزەرەکە بشۆرەوە و لەرنەی بدە
2. گەنمەشامی وشککراوە و پاککراوە، نۆک، فاسۆلیا و کانیلی.
3. لە مەنجەڵێکی گەورەدا و یەک کەوچکی چێشت رۆن گەرمبکە لەسەر گەرمکەرەکە. پاشان پیاز، سیر، پاپریکا، زیرە و ئاڵەت بکەرناو مەنجەڵەکەوە و بۆ چەند خولەکێکی کەم بیکوڵێنە.
4. ئێستا پاستا و گێزەرە لەرنەدراوەکە و گەنمەشامی و نۆک و فاسۆلیا و پاقلەی کانیلی بکەرناو مەنجەڵەکەوە.
5. بیکوڵێنە و گەرمکەرەکە کز/مامناوەندکە و بۆماوەی 15 خولەک بیکوڵێنە (ئەوە دڵنیابکەرەوە کە هەر 5 خولەکێک جارێک تێکی بدە).
6. پێشنیازی پێشکەشکردن: خواردنەکە دەکرێت لەگەڵ نانی پیتا و برنج و پەنیری لەرنەدراو و/یاخود کرێمی ترش پێشکەش بکە.

زانیاری سەبارەت بە هەستیاری:

سولفات: پاقلە، گەنمەشامی

پاقلەمەنی: پاقلە، نۆک