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 خۆ/نیشاستەی تیادایە.**

بەکارهێنانی خۆ/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 خۆ/نیشاستە کە بۆت پێشنیازکراوە، تکایە ئەمە بکە لەنزیکی کۆتایی چێشتلێنانەکەتدا و ئەو بەشەی ساواکەت/منداڵەکەتی لێدەربێنە بەرلەوەی کە خوێیەکەی تێکەیت. 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 لەشیربڕینەوە و نەک خواردنی جۆراوجۆر. راوێژبکە بە سەردانیکەری تەندروستی/پسپۆری خۆراک بۆ ئاموژگاریکردن 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 خۆ ئاماژە بدە بە: 🌐 **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

## شۆربای مینێستڕۆن (MINESTRONE SOUP)

### پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **1** پیاز
- **2** گێزەر
- **3** چیلکە کەلەرم
- **2** دەنک سیر
- **2** کەوچکە چای تەماتەی پوریی
- **400گرام** تەماتەی لەتکراوی ناو قوتوو
- **2** لولە خوێی کەمی سەوزە
- **400گرام** پاقلەی کانێلینی یاخود پاقلەی دیکە کە خۆت حەزت پێیەتی
- **100گرام** پاستای وشک
- ¼ کەلە کەلەرمی سەوز

### لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ئاو و ڕۆن و پارمێسان (بەپێی بژاردەی خۆت)

### ئەو ئامرازانەی پێویستن

- مەنجەڵێکی قەبارە مامناوەند
- تاوە
- کەوچکی تەختە
- کەوچکی چێشت
- دۆلکەی پێوانەکردن
- تەختەی جنین
- چەقۆیەکی تیژ
- رنە (بەپێی بژاردەی خۆت)
- تێکەڵکەری دەستی (بەپێی بژاردەی خۆت، دەکرێت بەکاربهێنرێت تاوەکو ئەم پێکهاتەی خواردنە دروست دەبێت)



**کاتی ئامادەکردن:**
20 خولەک
**کاتی چێشتلێنان:**
40 خولەک

## میتۆد

1. 2 لوله خوێی کەمی سەوزە بتوێنەوە لەناو 1.2لیتر ئاوی کوڵاو و بیخەرە ئەولاوە.
2. پیازەکە پاک و لەت بکە. گیزەر و کەلەرمەکە بشۆرەوە و بەیەکسانی لەتیان بکە.
3. 1 کەوچکی چێشت لە رۆن لە مەنجەڵێکی قەبارە مامناوەند گەرم بکە و سەوزەواتە لەتکراوەکانی تێبکە و بۆماوەی 10 خولەک بیکوڵێنە و جارجار تێکی بدە هەتاوەکو سەوزەواتەکان نەرم دەبن.
4. سیرەکە پاک بکە و بەتەنکی لەتی بکە و بیکەرەناو مەنجەڵەکە و سوری بکەرەوە بۆماوەی یەک خولەکی دیکە. لەناو پوری تەماتەدا تێکی بدە و بۆماوەی 3 خولەکی زیاتر بیکوڵێنە.
5. تەماتە و ئەوەی ماوەتەوەی تێبکە. سەری قەپات بکە و بەهێواشی با بکوڵێت. گەرمیەکەی کەمبکەرەوە تاوەکو دەپێشێت و بۆماوەی 15 خولەک بیکوڵێنە.
6. پاقلە و پاستاکەی تێبکە و با بۆماوەی 10 خولەک بیکوڵێنە یاخود هەتاوەکو پاستاکە دەکوڵێت.
7. لەهەمانکاتدا کەلەرمەکە لەتوپەتکە و بیکەرە ناو مەنجەڵەکەوە بۆماوەی 2 خولەکی دیکە بیکوڵێنە. ئەگەر شۆرباکە زۆر خەست بوو و هەندێ ئاوی گەرمی تێبکە تاوەکو دەمدەکێشێت.
8. پێشنیاز بۆ پێشکەشکردنی: هەندێ پارمێسان لە رنە بدە (ئەگەر حەزدەکەیت) و بیخەرە سەر شۆرباکە.

***زانیاری سەبارەت بەهەستیاری:***

پاقلەمەنی: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

سولفات: لولە گلوتێنی سەوزەی

وشککراوە: پاستا

پاقلەمەنی: پاقلەی کانێلینی

شیرەمەنی: پارمێسان