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 وابashترە کەمدرێت 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 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 (شیاو لەگەڵ تەمەن/قۆناغدا) هەروەها، پێکهاتەی سادەی خۆراک باشترە لە سەرەتای قۆناغی لەشیرپرینەوە 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 خۆ ئاماژە بدە بە: **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

ستڕۆگانۆفی قارچک و بیبەر
(MUSHROOM and BELL PEPPER STROGANOFF)

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **1** پیاز
- **2** دەنک سیر
- **500گرام** قارچک
- **2** بیبەر
- **½** کەوچکی چا لە کاستەری ئینگلیزی
- **1** کەوچکی چا پاپریکا
- **½** تێکەڵەی خۆ و سەوزەواتی وشککراوە
- **200گرام** برنجی دەنک درێژ
- **200گرام** ماستی یۆنانی

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ڕۆن

نەو نامرازانەی پێویستن

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

کاتی ئامادەکردن:
15 خولەک

کاتی چێشتلێنان:
30 خولەک

میتۆد

1. بڕی ½ لە تێکەڵەی کەمخوێی سەوزەوات بتوێنەوە لە 250ملیلیتر لە ئاوی کوڵاو و بیخەلاوە.
2. بڕی 400ملیلیتر لە ئاوی کوڵاو بکە ناو مەنجەڵێکی مامناوەندەوە و برنجی تێکە و گەرمیەکەی کزکە. سەرەکەی قەپات بکە بۆ ماوەی 10-12 خولەک و ناوبەناو تێکیبدە. گەرمکەرەکە بکوژێنەوە و سەری مەنجەڵەکە داخە بۆ ماوەی 5 خولەک و تێکی بدە بە چەتاڵێک
3. بەجوانی پیاز و سیرەکە پاک بکە و لەتیان بکە قارچکەکان لەت بکە و پاشان بییەرەکانیش لەناوەڕاستدا ناوکەی لابە و لەتی بکە.
4. تاوەیەک گەرم بکە بەگەرمی هێواش و 1 کەوچک ڕۆنی تێبکە. هەرکاتێک گەرم بوو، پیازی تێکە و بۆماوەی 5-7 خولەک بابکوڵێت یاخود نەرم بێت.
5. سیریشی تێکە و با تا 2 خولەکیتر بکوڵێت. پاشان قارچک و بییەرەکەی تێکە و بەگەرمی هێواش با بکوڵێت بۆ ماوەی 5-6 خولەک، یاخود تا ئەوکاتەی کە قارچکەکان نەرم دەبن و ڕەنگیان قاوەیی کاڵ دەبێت و بییەرەکانیش نەرم دەبن.
6. کاستەر و پاپریکاکەی تێبکە و بەباشی تێکەڵیان بکە تاوەکو هەموویان دادەپۆشێت.
7. خوێکەی تێکە و تێکی بدە کاتێک کە تێیدەکەیت. با لەسەر گەرمی کز بێت بۆماوەی 5 خولەک یاخود تاوەکو شلەکە بەهەڵم دەبێت.
8. سترۆگانۆفەکە لەسەر گەرمیکەرەکە لابەرە و تێکەڵی بکە لەگەڵ ماست و پێکهاتەکانی دیکەدا. سترۆگانۆفەکە لەسەر برنج پێشکەشکە.

زانیاری سەبارەت بەهەستیاری:

شیرەمەنی: ماستی یۆنانی

دانەوێلە: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

سولفات: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە