



2 رێنماییهکان بۆ یارمهتیدانت

نانخواردنی ههلبژێرانه و سنورداری



مندالنهكان رهنهگه تێپهڕن به قوئاغهكانی نانخواردنی ههلبژێردراو كه ناساییه. عادهتهن خۆراکی تهواو و ههردهگرن تهناهنهت لهگهڵ نهوهی كه نارهزوویان بۆ خواردن زیاد و كهه دهكات.

ژهمهكانی نانخواردن



- مندالان پێویستیان به 3 ژهمی نانخواردن و 2-3 قاولتی پیرههای خۆراکی رۆژانه ههیه. توشی ستریس مهبه نهگهر ژهمیکی نانخواردن تێپهڕیبیت-لهوهن كه باشتر بخون لهژهمی نانخواردنی داهاوودا.
- 2 كۆرس له ژهمهكانی نانخواردندا تاقیبكهرهوه (كۆرسیکی خهستهكان و شیرین) بۆ نمونه میوه و ماست و ههها بکه كه خۆراک خوش بێت به پێکهاته و رهنهگ

شلهمهنیهکان

- نهوه دلنیا بکههوه كه مندالنهكته شلهمهنی یاخود ماستی زۆری نهیبیت چونكه نهمه نارهزووی خواردنی له ژهمه سههرهکیهكاندا كهمهدهكاتوه
- نزیکه 6-8 كوپ ناو یاخود شهربهتی روونكراوهی بێ شهكر رۆژانه بده بهمندالنهكته
- شیر كهمبکههوه نزیکه 300 ملیلیتر رۆژانه و شهربهتی میوه و خهست بۆ یهك كوپ لهروژیکدا سنورداریکه



نهزموونی خواردنی نانی نیواره



- بیکه به عادهت كه وهك خیزانیک ههركاتیك كرا نان پیکهوه بخون
- هههچهنده دهكریت نهوه ناومیدکهربیت، بهلام نهوه گرنهگه كه بهئارامی بمینیتهوه و نهزموونیکي نانخواردنی خالی له ستریس دروست بکهیت
- بهلایهنی كهمهوه 90 خولهك ماوه بده لهئیوان ژهمهسههرهکیهكانی نانخواردن و قاولتیهكان
- کاتی ژهمه سههرهکیهکانی نانخواردن با بهلایهنی كهمهوه لهئیوان 20 بۆ 30 خولهكدابن
- خواردنه تازهكان بهردهوام پیشكesh بکه؛ مندالان رهنهگه پێویستیان به زیاتر له 12 تاقیکردنهوهیانین تاوهكو قبوڵیان بکهن
- نهگهر ژهمه سههرهکیهکانی نانخواردن رهتکرایهوه، چاوهڕێ بکه ههتاوهكو ژهمی نانخواردنی دواتر یاخود کاتی قاولتی
- خۆبهدووربگره له نهو شتانهی سهرنجت لادهبهن وهك تهلهفون یاخود تهلهفزیۆن
- بۆ مندالانی بچووک، خواردنی فینگهریان پنبده بۆ نانبهخۆدان
- هاندانی لهسهرخۆ پیشكesh بکه بهبێ نهوهی زۆری لیبهکته نانبخوات
- سیستمی خهلات کردن دروست بکه به پیدانی نهو شتانهی كه خواردن نین تاوهكو خۆراکه نوبیهکان تاقی بکاتهوه
- به پیدانی بهشی كهه له خۆراکی نوێ دهستپیکه و قوئاغ بهقوئاغ بیرهکهی زیادبکه
- دهستیشانی ههه شیرازیکی زۆر دووبارههوه بکه کاتیک مندالنهكته رهتی خواردنهکه دهکاتهوه
- ژهمهکانی نانخواردنی نهو کاته پنبده کاتیک كه مندال زۆر برسی دهیبیت



ههموو مندالیکي خوار تههمنی 5 سالی دهیبیت قهترهه قیتامین دی رۆژانه پنبدریت. له NHS GGC دا ههموو مندالانی خوار تههمنی 3 سال قهترهه قیتامینی خۆرایي پیدهدریت-له سهردانیکههه تهندروستیت یاخود دهزمانخانهی ناوچهکتهی داواکه

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/