KURDISH

NHS Greater Glasgow and Clyde

بیرۆکەکان بۆ ژەمە خۆراکیەکان

خواردنی هەڵبژێرانە و سنوردارکراو

مندالەکان دەرگیربکە لە ئامادەکردنی ژەمە خۆراکیەکان بۆ هاندانی ئافەرێنەرانە و کراوەیی بۆ بژاردەی نوێی خۆراک.

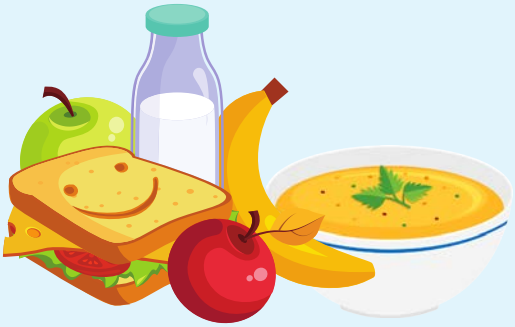
خشتەی کات بۆ ژەمەکانی خواردن دابنێ و خۆراکی جۆراوجۆر پێشکەشبکە.

نانی بەیانی

- بەرهەمەکانی دانەوێلە لەگەڵ شیر یاخود ماسدا
- شۆفان لەگەڵ ماسی و میوەدا
- نانی برژاو و کەرە/مرەبا/کەرەی عەلی بابا یاخود حومس
- باگێل لە هێلکە/گۆشتی بەرازی سوێرکراو/سۆسج/پەنیر/قارچک/
- بەتاتە و مۆز لەگەڵ هێلکە
- هێلکەی پاراتا
- کەعەک

ئایا خواردنی جێگرەوە پێشکەش دەکەن ئەگەر ژەمی ناخواردنەکە رەتکرایەوە.

نانی نیوەڕۆ

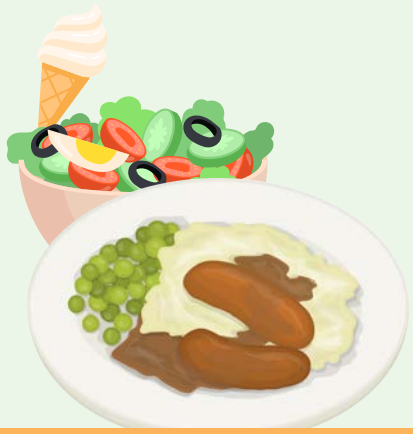


- پاقلەمەنی لەسەر نانی برژاو
- لەفەی ساندویج (پەنیر/هێلکەی مایۆ/گۆشتی بەراز و تەماتە/کەرەی عەلی بابا/ سالمۆن و پانیەر و میرکلی/ لەقووتوونراو
- شۆربا-لەقووتوونراو یاخود لەماڵەوە لێنراو
- مەعەکەرۆنی یاخود برنج لەگەڵ مریشک/نۆک/گۆشتی مانگا
- محەلەبی تێکەڵاو یاخود پاقلەی هەنگوین لەگەڵ نان یاخود مۆز

خواردنی:

- ستیکی سەوزە و حومس/مایۆنیس
- ماست یاخود پەیستی پاقلە

نانی ئێوارە



- پاستا بۆ نمونە سپاگێتی بۆلۆنیز/پەنیری مەعەکەرۆنی/پێستۆ
- چاپاتی و برنج و ماسی (سەوزە یاخود گۆشت)
- فینگەری ماسی و پەتاتەی کوڵاو و سەوزە
- پاقلەی تون
- سەوزە و برنجی سورەوەکراو/بریانی

خواردنی:

- ئایس کرێم و کاستەر یاخود پەیستی برنج
- کەبابی سەوزە
- شیری لاسی یاخود چیسی مۆز

قاوڵتی

قاوڵتی پێشکەش بکە بە پری کەم بۆ رێگریکردن لە زیادخۆری بەرلە ژەمە سەرەکیەکانی خواردن

- کوبەی پەنیر+/-بسکیت
- لەفەی ساندویجی سێسووج
- پانکێک/موفین
- فینگەری نان/پیتا پۆکێت
- سەوزەی پارچەکراو/کەبابی سەوزە
- ماستی سادە

هانی منداڵەکان بدە تاوەکو یارییەکەن بەخواردنەکە

هەموو منداڵێکی خوار تەمەنی 5 ساڵی دەبێت قەترەی ڤیتامین دی ڕۆژانە پێبدرێت. لە NHS GGC دا هەموو منداڵانی خوار تەمەنی 3 ساڵ قەترەی ڤیتامینی خۆرایی پێدەدرێت-لە دەرمانخانە وەریان بگرە یاخود داوابکە لە سەردانیکەری تەندروستیت.

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

Twitter - @NHSGGCDiet Facebook - NHSGGC Dietitians Instagram - NHSGGC Dietitians

MI • 363553 v1.1