

1 رێنمایه‌کان بۆ یارمه‌تیدان

ناخواردنی هه‌لبژێراو و سنوردار



کاتیکی که خۆراکی نوێ پیشکەش ده‌کەیت، رهنه‌گه پنیویست بیت که بری زۆر کهم تاقیبکه‌یه‌وه بۆ نمونه به‌قه‌باره‌ی نینۆکی منداله‌که، پرکه‌قه‌وناغ به‌قه‌وناغ زیاده‌که له‌گه‌ڵ کاتدا



- نوزهل بوون ده‌کریت به‌شیکێ ناسایی بیت له‌گه‌شه‌ی مندال. گه‌شه‌ی تام و گۆرانی به‌دریزایی مندالی و ژیان. مندالان به‌شیه‌یه‌کی سروشتی خۆراکه شیرینه‌کانیان له‌لا په‌سه‌نده
- نه‌وه‌گرنگه که هانی گه‌شه‌ی تام و چیژی جیاواز بده‌یت بۆ نمونه تال و شیرین و خۆش
- رهنکردنه‌وه‌ی خۆراکه‌کان ده‌کریت شیوازیکی بیت له‌وه‌ی که مندالان کۆنترۆل ده‌کهن له‌ ژياندا



بینین و ده‌ستلێدان و بۆنکردن و تامکردن



- هانیان بده ده‌ستی لێبده‌ن
- هانیان بده بۆنی بکه‌ن
- له‌کۆتاییدا تامی بکه‌ن



- هه‌ولبده که خوارده‌نه‌ نوێکان
- به‌هێواشی پیشکەش بکه‌یت
- به‌یله با خۆراکه‌که ببین

کاتی پیده‌چیت تاوه‌کو که به‌م قوناغانه‌دا بچیت



خه‌لاتکردن

بیربکه‌وه له ستایشکردن/خه‌لاتکردن بۆ ههر هه‌نگاوێک ده‌ینیت له‌گه‌ڵ خۆراکه‌ نوێکاندا

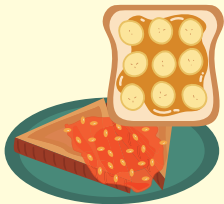
- ده‌توانیت خسته‌کانی خه‌لاتکردن له‌گه‌ڵ ستیکه‌ره‌کان به‌کاربه‌ینیت
 - ده‌توانیت بۆکسیکی خه‌لاتکردن دروست بکه‌یت (ئافه‌رینه‌یه) و پرېبکه‌روه به‌هیمای بچوک بۆ نمونه مانه‌وه 10 خوله‌ک پاشتر و چیروکێک به‌ینه و 5 خوله‌ک له‌سه‌ر ئامیزی یاریه‌کان و پاسوۆردی وای فای
 - هه‌ندێ مندالان پاشتر وه‌لام ده‌ده‌نه‌وه بۆ خه‌لاتکردنی ده‌سته‌به‌جی
- هه‌موو خه‌لاتکردنه‌کان ده‌بیت له‌سه‌ر بناغه‌ی خواردن نه‌بن



زنجیره‌ی خواردنه‌کان

ده‌ستبکه به‌ پیدانی خواردنیکی باو پاشان پاشان به‌دوایدا خواردنیکی نویی پیده

- نانی برژاو له‌ریی به‌سته‌نه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ پاقله یاخود مۆز
- هه‌رکاتیکی ئه‌مه قبۆلکرا بێت هه‌ولێ زیاده‌کردنی خواردنیکی دیکه بۆ نمونه هه‌ندێ پهنیر بۆ پاقله بده



هه‌موو مندالانی خوار ته‌مه‌نی 5 سالی ده‌بیت قه‌تره‌ی قیتامین دی پیدریت رۆژانه. له NHS GGC، هه‌موو مندالانی خوار ته‌مه‌نی 3 سال ده‌توانن قه‌تره‌ی قیتامینی خۆرای و هه‌رگرن-داواپکه له سه‌ردانیکه‌ری ته‌ندروستیت یاخود ده‌رمانخانه‌ی ناوچه‌که‌ت.

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