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 خۆێ/نیشاستەی تیادایە.

بەکارهێنانی خۆێ/ئاردی سپی (سادە و جۆرە کەم خۆێکان) نابێت بۆ منداڵی خوار 12 مانگی بەکاربهێنرێت و وابانشترە کەمەدرێت بە منداڵی خوار تەمەنی 11 ساڵان. ئەگەر پلان دادەنێیت بۆ بەکارهێنان یگیراوەی سەوزەوات و خۆێ/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 (دەستەکەن بە خواردنی ڕەق)، دەستەکەن بەپاروو خواردن و پاشان لەتکراو هەروەها، پێکهاتەی سادەی خۆراک باشترە لە سەرەتای قۆناغی لەشیربڕینەوە و نەک خواردنی جۆراوجۆر. ڕاوێژبکە بە سەردانیکەری تەندروستی/پسپۆری خۆراک بۆ ئاموژگاریکردن بڕوانە 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 ڕەق بە ساواکەت:

🌐 **www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/**

بۆ پێکهاتەی خواردنی گونجاو بۆ خێزان بڕوانە لە: 🌐 **www.parentclub.scot/recipes**

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە خۆێ ئاماژە بدە بە: 🌐 **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

کۆتەیج پای سەوزە و نیسک
(VEGETABLE and LENTIL COTTAGE PIE)

پێکهاتەکان (سێرڤس 4)

- **2** دەنک سیر
- **2** گێزەر
- **1** پیازی گەورە
- **½**ی تورێکی بچووک
- **100گرام** نیسکی سووری وشک
- **400گرام** تەماتەی لەتکراوی ناو قوتوو
- **1** کەوچکی چێشت تەماتەی پوریی
- **½** لولە خوێی کەمی سەوزە
- **600گرام** پەتاتە
- **60گرام** سپیناخ

لیستی شتەکانی ناو کەوانتەر

- ڕۆن و ئاو و شیر و کەرە و پەنیر (بەپێی بژاردەی خۆت)

ئەو ئامرازانەی پێویستن

- قاپی کێک دروستکردن
- تاوە
- مەنجەڵێکی قەبارە مامناوەند
- کەوچکی تەختە
- تەختەی جنین
- چەقۆیەکی تیژ
- وردکەر
- دۆلکەی پێوانەکردن
- پانکەرەوەی سەوزە
- پاککەرەی سەوزە



کاتی ئامادەکردن:
20 خولەک
کاتی چێشتلێنان:
60-50 خولەک

میتۆد

1. ئاوە کوڵاوە 500ملیلیترەکە بکەرە ناو دۆلکەیەکەوە کە گەرمی کاری تێناکات پاشان بڕی ½ی تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوەی تێبکە.
2. گێزەر و تورەکە پاک بکە و بەبچوکی لەتیان بکە. پاکی بکە و بەتەنکی سیرەکە و پیازەکە لەت بکە.
3. 1 کەوچکی چێشت رۆن گەرمبکە لە تاوەیەکدا. پیازەکانی تێبکە و 8-10 خولەک سووری بکەرەوە لەسەر گەرمیەکی مامناوەند یاخود هەتاوەکو زەردی ئاڵتونی هەڵدەگەڕێن و ناوبەناو تێکیان بدە. سیرەکەی تێبکە و بیکوڵێنە بۆ 2 خولەکی دیکە. 1 کەوچکی چێشت رۆن بکەرە ناو تاوەکەوە و گێزەر و تووری تێبکە و بۆماوەی 3 خولەک سووری بکەرەوە.
4. گەرمیەکەی مامناوەندکە. نیسک و تەماتە و دۆشاوی تەماتە و شتەکان تێکبدە. سەری بنێ و بۆماوەی 35-40 خولەک بەپێشێنە لەسەر گەرمیێکی کز هەتاوەکو گێزەر و تورەکە نەرم دەبن و نیسکەکە نەرم دەبێت.
5. تەماتەکە پاکبکە و بیخەرە ناو مەنجەڵێکی مامناوەندەوە و ئاوی ساردی تێبکە. بیکوڵێنە و بۆماوەی 15-20 خولەک بەپێشێنە هەتاوەکو نەرم دەبێت. بەباشی بیکوڵێنە تاوەکو ئاوی تیا نامێنێت.
6. پەتاتەکان بکەرەوە ناو مەنجەڵەکە. 2 کەوچکی چێشت کەرە و 5 کەوچکی چێشت شیر بکە بەسەر پەتاتەکەدا و بیکوتەوە تاوەکو نەرم دەبێت.
7. گەرمکەرەکە پێشتر تاوەکو 200° پلەی سەدی گەرم بکە (پانکە 180° پلەی سەدی/ 400° فەهرەنهایت/غاز 6)
8. نیسکەکە و تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوەکانی دیکە لابەرە لەسەر گەرمکەرەکە و سپیناخەکە بجنە و بیکەرە ناو تێکەڵەکە و تێکی بدە. تێکەڵەکە بکە ناو قاپی برژاندن.
9. پەتاتە کوتاوەکە نەرم بکەرەوە بەسەر پرکەرەوەکەوە. ئەگەر حەزدەکەیت کە پەنیری تێکەیت، ئێستا بیرنە و بیبرژێنە بەسەر پەتاتەکەدا.
10. بیخەرە ناوەڕاستی فڕنە ئامادەکراوەکە و تارەق دەبێت بیبرژێنە بۆ ماوەی 20 خولەک هەتاوەکو زەردی ئاڵتونی دەبێت و هەڵدەتوقێت.

زانیاری سەپارەت بە هەستیاری:

شیرەمەنی: کەرە و شیر و پەنیر

پاقلەمەنی: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

سولفات: تێکەڵەی خوێ و سەوزەواتی وشککراوە

پاقلەمەنی: نیسکی سور