

ھاوتایی نیوان خواردن و جموجۆل

پروژهی ھاویکی له پیناوتەندروستییهکی باش بۆ خەڵک



بۇ بەدەستەينانى تەندروستىبەكى باش گرنگە كە باش بخۆين و تاپادەبەكى زۆر بچولئين. لە كاتى ئىستادا تاپادەبەك ئاسانە ھەموو جۆرە خوارىدەمەنبەك بکړين، تەنانت ئەو خوارىدەمەنبەك ش كە شىرین و چەورن. زورىەى خەلك لە ئيش و كارىندا باش ناچولئين و سوارى ئوتومبيل، بوس يان ترامواى دەبن لەبرى ئەودى بەپى يان بە پاسكيا بپړن بۆ ئيش. ھەر لەبەىمەبە كە گرنگە مرؤف بېرىكاتەو و نەخشەدانئيت بۆ خوارىد و جوولە بۆ ئەودى ھاوتايىبەك لە نئوان بەشە جياوازەكاندا بەدى بپيئن.

خواردن

وا ئاسايىبە كە مرؤف پۆئى سى زەمى سەرەكى خوارىد بخوات ھەروەھا دوو بۆ سى نئوانە ژەميش ئىخات. مۆئىلى قاپەكە وئەبەكى سادەبە كە پيشانى دەداك ئايا بەشە جۆراوچۆرەكانى خوارىد بەبەكەو دەبئت جۆن بى، بۆ ئەودى مرؤف چەند بکړيت لەش ساغ بئت. تەگەر مرؤف بەشئوەكى ئاسايى بەشى خۆى خوارىد بخوات بەپىئى ئەم مۆئىلە، ئەوا چەورى، پړۆتين، كاربوھایدرويت، فيتامين و كانزا بەباشى دەچنە لەشپەو. ږەنگە چەورى زۆر (وەك ږۆنەكەرە، كەرە، زەيت يان پۆخىش) لە خوارىندا بپنە ھۆى قەلەوى.



هەلبەتە شلە یان شۆریاش وا چاکە که دروست دەکړین سەوزە و سەوزە له بابەتی پرهگی ټیکه‌ل کړین، هەروەها گۆشت یان ماسیسی ټیکریت، بۆ ئەوەی به‌پێی مۆدیلی قاپه‌که بکه‌ین، دەبێت سەوزەیه‌کی زۆر له‌و خواردنانه‌دا به‌کاربهێنین که درووستیان ده‌کەین. گەر بۆ نیوه‌پروان یان ئیواران سه‌ندووبج به‌خۆیت، وا چاکه‌میوه‌یه‌کی له‌گه‌دا به‌خۆیت و سەوزە‌ی حیالواز تا قیبه‌که‌یت‌وه یان قاشه‌ میوه‌یه‌کی له‌سه‌ر دانیت. ئەوانه‌ی ده‌خوازن کیشیان دابه‌زێت ده‌توانن لینگه‌رین که به‌شه‌سه‌وزەیه‌کی زۆرتر به‌خۆن و له‌بری نه‌وه به‌شه‌ په‌تاته‌که‌ی ناو قاپه‌کانیان که‌م که‌ته‌وه: ئا برنج یان نان) ناو قاپه‌که‌یان زۆرتر بێت. منداڵه‌ هه‌ره‌ بچوکه‌کان ده‌بێت به‌شه - گۆشت/ماسی زیاتر به‌خۆن چونکه زۆر پتۆیستیان به‌و خواردنانه نیه که به‌ پشال ده‌وله‌مه‌نده.

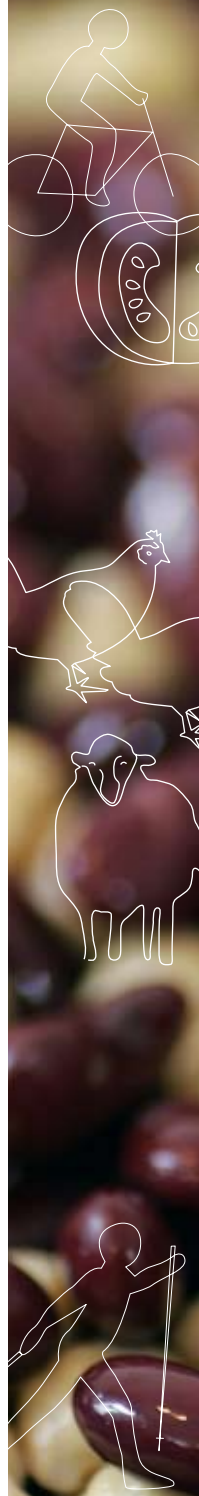
شیرینی (گودیس)، ساردی (نۆشاوه)، چکلیت، چپیس و کیک پێژه‌یه‌کی زۆر شه‌کرو چه‌وری تی‌دایه. گەر م‌رؤف پ‌ۆژانه ئەو ج‌ۆره ش‌تانه بخ‌وا و بخ‌واته‌وه، ئەوا به‌ ئاسانی قه‌له‌و ده‌بێت و مه‌ترسی ئەوه‌شی لێ‌ده‌ک‌رێت که ئەو ش‌تانه‌ی بۆ له‌ش گرنگن که‌تر بچنه‌ ناوله‌شی‌وه. هه‌موو خواردنه‌وه‌یه‌کی شیرین (ته‌نانه‌ت شه‌ریه‌تی میوه‌یش) پ‌ه‌نگه‌ زیان به‌ ددان ب‌گه‌یه‌نیت و گ‌رفتی قه‌له‌وی به‌خ‌ولق‌ینیت. ئەلک‌ه‌ول ش‌تێک نیه که بۆ له‌ش پ‌تۆیست ب‌یت، به‌لام م‌رؤف به‌ ئاسانی به‌ه‌ۆیه‌وه ک‌یشی پ‌ی زیاد ده‌کات.

جموجۆل

ده‌ب‌یت م‌رؤف پ‌ۆژانه لانی که‌م ت‌یکرا ٣٠ خوله‌ک ب‌جول‌یت له‌ پ‌ی: بۆ نموونه پ‌ۆیشتن به‌ پلی‌کانه، پیاسه‌کردن، پاسکیل ل‌یخ‌ورین یان کارکردن له‌ باخچه‌دا. گەر م‌رؤف بیه‌و‌یت به‌ه‌یزتریت یان توانستی له‌شی باشترب‌یت، یان گەر بیه‌و‌یت له‌ک‌یشدا دابه‌ز‌یت، بۆ زو‌وریه‌ی خه‌لکان پ‌تۆیسه‌ که چالاکیه‌کی جه‌سته‌یی وا ئە‌ج‌ام به‌دن که زیاتر له‌و ش‌تانه ج‌ول‌ه‌ی بو‌یت.

ده‌توان‌یت م‌رؤف بۆ داب‌ینکردنی پ‌یداویستی جموج‌ول یارمه‌تی مندالی ب‌چو‌کر بدات له‌ پ‌یگای ئەوه‌ی که ده‌رفه‌تی یاریان بۆ به‌خ‌ولق‌ین، به‌ ته‌واوی له‌ ده‌ره‌وه‌ی مال. گەر م‌رؤف پ‌یگای قوتا‌بخانه یان ئ‌یشه‌که‌ی له ١٠-١٥ خوله‌ک زیاتر نه‌ب‌یت وا باشت‌ره به‌ به‌پ‌ی بی‌وات وه‌ک له‌وه‌ی سواری بووس ب‌یت، ته‌نانه‌ت نه‌گەر م‌رؤف وه‌ک مندا‌لانی قوتا‌بخانه کارتی بووس‌یشی به‌ خ‌ۆپ‌ایی به‌دن. هه‌مو‌مان پ‌تۆیستمان به‌وه‌یه که ئەو ده‌رفه‌تانه به‌ق‌وزینه‌وه که پ‌ۆژانه بۆ جموج‌ول

بۆمان ده‌ره‌خس‌یت. وه‌ک سه‌رکه‌وتن به‌ پلی‌کانه له‌ بری به‌کاربهێنانی ئاسانس‌ۆر یان پیاسه‌کردنی ئ‌یوان ئ‌یست‌گایه‌کی بووس بۆ ئ‌یش له‌ بری ئەوه‌ی ئا ئەو‌ی به‌ سواری پ‌ر‌و‌یت.





“مرۆڤ دەبێت ئەو شتانه بخوات کە پێسووستی پێیان هەیە،
بەلام ئەو ئەو شتانه دەخوات کە خۆی لەیان هەیە،
کەواتە دەبێت مرۆڤ غێڕ بێت ئەو شتانه بخوات کە پێسووستن بۆی”

دێنمایەکانی نێو ئەم بلاڤۆکە کەسانی لەش ساغ دەگرنەو

ئەم نامیلکە پە ئامادەکرا لە لایەن کریستینا هیتسلوند، پەرستاری ناوچە، وە ماریا ماگنوسسۆن،
پەرستاری پێنمایکردنی خۆراک و سیستەر

ناوی پەیوندیاری کەسی (کۆنتاکت پێرشون)
