راسپێرییە تایبەتەکانی پسپۆڕی خواردن بۆ کاتی شیردان

بارودۆخی خواردنی پارمەتی دایک دەدات لە ڕەوتی باشتربوونی دوای منداڵبوون، وەدەستهێنانەوەی هێز و ڕەوتی شیردان. بەرنامەی خواردنی تایبەت بە کاتی شیردان دەتوانێ بە پێی هەمان بنەماکانی چۆنیەتی بەرنامەیی داڕێژراوە کە بۆ هەموو بنەماڵە راسپێردراوە. رجیمی خواردنی دایک، بەتایبەت رێژەی ڤیتامینەکانی B و C شیاوی تواندنەوە لەو ئاوەدایە کە لە شیری دایکدا هەیە و چۆنیەتی چەوری دەخاتە ژێر کاریگەرییەوە. لە ماوەی شیرداندا پێویستی بە خەرج کردنی وزە، ڤیتامینەکان و مادەی کانزایی زیاد دەکات. بۆ بەرگیری کردن لە هەستیارییەکانی خواردنی منداڵ، تا ئەو جێگایەی دەکرێ جۆراوجۆری خواردنی دایک گرینگییەکی زۆری هەیە و نابێ هیچ مادەیەکی خواردنی لە بەرنامەی خواردنی ئەو وەلا بنرێت. رجیمی خواردنی جۆراوجۆری دایک، لە رێگای شیری دایکەوە مادەی خواردنی گونجاو دەخاتە بەر دەستی منداڵەکە و پشتیوانی دەکات لە گەشە سازی و کاری بەرگری منداڵ.

پێویست بوون بە وزەی زیادە لە کاتی شیرداندا نزیکەی 2,0 میلی گرەم (500 کالۆری) لە رۆژدایە. وزەی زیادە بۆ شیردان دەکرێ بە شێوەیەکی تەندرووست و لە رێگای بەکارهێنانی چەند پەتاتەیەکی زیادە، کەمێک مێوە، دوو تیکە نان، کاسەیەک سالاد و لیوانێک شیری کەم چەورییەوە وەدەست بهێنێت.

پێویست بوون بە ڤیتامینەکان و مادەی کانزاییش بەرز دەبێتەوە. کاتێک منداڵ لە نزیکەی شەش مانگییەوە دەست دەکات بە خواردنی خواردەمەنیە بەستووەکان، شیردان کەم دەبێتەوە و پێویست بوون بە وەرگرتنی وزەی زیادە لە دایک کەم دەبێتەوە.

شیردان پێویست بوون بە تراوەکان لە جەستەدا بەرز دەکاتەوە، هەر بۆیە خواردنەوەی تراوەکان لە کاتی تینوویەتیدا پێسنیار دەکرێت. خواردنەوە گونجاوەکان بریتین لە ئاو، شیر کەم چەوری، ماساو، چا و ئاومێوە سووکەکان بە ناوەڕۆکی شەکری کەمەوە. دەبێ قاوە بەینابەین بەکار بهێنرێت. بەکارهێنانی بەزۆری قاوە/خواردنەوە کافێئین دارەکان ڕەنگە ببێتە هۆی بێقەراری منداڵ چوونکوو کافێئین دەچێتە ناو شیری دایکەوە. ئاو، باشترین خواردنەوە لە شەودایە چوونکوو لەم ماوەدەدا کاریگەری پارێزگاری ئاوی دەم کەم دەبێتەوە و دانەکان دەکەونە بەر رزاوی. هەروەها، بەکارهێنانی رۆژانەی زیلیتۆڵ لە لایەن دایکەوە لە بەرانبەر رزاویدا پارێزگاری دەکات لە دانەکانی منداڵ.

| مادەی خواردنی | راسپاردن | ئەو بابەتانەی کە دەبێ سرنجیان بدرێت |
|---|---|---|
| **چەورییە خواردنیەکان** | رۆژانە 1 تا 2 کەوچکی نان خواردن رۆنی کانۆلا لەگەڵ زەلاتە یان چێشتدا بخۆن و 6 تا 8 کەوچکی نان خواردن کەرەی نەباتی (60 تا 80 لەسەد) بە نانەوە بخۆن.<br>لەم رێگایەوە رێژەی چەورییە نەرمەکان و ترشیە چەورییە پێویستییەکان جەستە دابین دەبێت.<br>هەروەها سەردنی بەشی "ماسی" بکەن.<br>ترشیە چەورییە پێویستییەکان، لەگەڵ مادەکانی دیکە، بۆ گەشەکردنی سیستەمی دەماری، بینایی و پارێزراوی منداڵ پێویستە. | تێکەڵەی چەوری رجیمی خواردنی دایک لە ماوەیەکی کورتدا دەچێتە ناو شیری دایکەوە.<br><br>کاتێک دایک چەورییە نەرمەکان بەکار دەهێنێت و ترشیە چەورە پێویستەکان لە رێگای خواردنەوە وەردەگرێت ئەم مادانە بە رێژەیەکی زۆر دەچێتە ناو شیرەکەیەوە.<br>لە مانگە سەرەتاکانی لەدایکبووندا، ساز و کاری درووستبوونی ترشیە چەورییە پێویستەکان لە لایەن خودی منداڵەوە هێشتا گەشەی نەکردووە. |
| **ماسی** | ژەمە خواردنەکانی هەڵگری ماسی 2 تا 3 جار لە حەوتوودا، بە جۆراوجۆری ماسییەکانی ئاوی شیرین، ماسیە پەروەردەییەکان و ماسیە دەریاییەکانی وەکوو سپی ماسی، قەزل ئالای نوقرە فامی ئاوی شیرین، ماسی پالاک، قەزل ئالای رەنگین، قەزل ئالای باکووری کەنەدا و ئالاسکا و قەزل ئالای تۆخ.<br><br>شاماسی گەورە (بە درێژی زیاتر لە 17 سانتی مەتر کاتێک کە هێشتا خاوێن نەکراوەتەوە) یان کاتێک سالمۆنی راوکراو لە دەریای باڵتیک یان قەزل ئالای تۆخ دوو جار لە حەوتوودا.<br><br>ئەو کەسانەی کە لە درێژەی رۆژدا ماسییەکانی ئاوی شیرین دەخۆن دەبێ خواردنی ماسیە راوکراوەکان کە سووربیان هەیە، واتە سووف، زەندێر و ماسی ریشدار، کەم بکەنەوە.<br>هەرگیز نابێ قازماسی بەکار بهێنرێت. | ئەو ماسیانەی کە هەڵگری ترشیە چەورەیە بڵند زنجیرەییەکان (دوکوزاهێگزانوئیک ترشی و ئیکوزاپێنتانوئیک ترشی)، موڵتی ڤیتامینەکان و مادە کانزاییەکانی وەکوو ڤیتامینی D، یۆپرۆتوئینە.<br><br>هەڵگری دۆزی سەرەوەی دیۆکسین و پۆلی کلۆرۆبی فنیلەکانن (PCB).<br><br>هەڵگری دۆزی سەرەوەی سۆربن. |
| **ئەلکحول** | دەبێ خۆ لە بەکارهێنانی ئەلکحول بەدوور بگرن. | ئەو رێژە ئەلکحولەی کە لە شیری دایکدایە یەکسانە لەگەڵ رێژەکەی لە جەریانی خوێنەکەیدا. ئەلکحول بە خێراییەکی هاوشێوە هەم لە شیری دایک و هەم لە خوێنی دەبێتە هەڵم. |
| **قاوە و خواردەمەنییەکانی هەڵگری کافێین وەکوو سۆدا و خواردنەوە وزەبەخشەکان** | بەکار هێنانی کافێین دەبێ بۆ 200 میلی گرەم لە رۆژدا سنووردار بکرێت. ئەم رێژە یەکسانە لەگەڵ کوپێک بە چەندایەتی 2 لە 1.5 دێسی لیتر قاوەی پالاوتوو یان 1.5 دێسی لیتر ئێسپرسۆ یان نزیکەی 1 لیتر چای رەش. | کافێین لە رێگای شیری دایکەوە دەچێتە ناو جەستەی منداڵ. ئەو بەڵگە پزیشکییانەی کە سنووره بێ زیانەکانی بەکارهێنانی کافێین بۆ منداڵ نیشان دەدەن زۆر کەمن.<br><br>چاو لە سەرەوە بکەن. کاتێک خواردنێک هەڵگری |

| | | |
|---|---|---|
| **خواردنەوە کافئیندارەکان** | ئاگاداری ناوەرۆکی کافئین بن. بتڵێک سۆدا (3.3 دێسی لیتر) هەڵگری نزیکەی 25 تا 60 میلی گرەم کافئین و بتڵێک سۆدا (5 دێسی لیتر) هەڵگری نزیکەی 35 تا 90 میلی گرەم کافئینە. | زیاتر لە 150 میلی گرەم/لیتر کافئین بێت، دەبێ لە سەر پاکەتەکەی نیشانەی ئاگاداری "هەڵگری دۆزی سەرەوەی کافئین- بۆ منداڵان و کاتی دووگیانی و شیردان پێشنیار ناکرێت" ببێت.<br>چاو لە سەرەوە بکەن. |
| **خواردنەوە وزەبەخشەکان** | ئاگاداری ناوەرۆکی کافئین بن. بتڵێکی بچووکی سۆدای وزەبەخش (2.5 دێسی لیتر) هەڵگری نزیکەی 80 میلی گرەم و بتڵێکی بچووک (5 دێسی لیتر) هەڵگری نزیکەی 160 میلی گرەم کافئینە. | چاو لە سەرەوە بکەن. |
| **بەرهەمە خواردنەکانی هەڵگری کافئینی پێزیادکراو** | دەبێ لەسەر بەسە خواردەمەنییەکان ئاگاداری و نیشانەگەلێک لە رێژەی ئەو کافئینەی کە تێیدایە ببێت. | |
| **چا گیاییەکان** | پێشنیار ناکرێن. | بێ زیانیان مسۆگەر ناکرێت. رەنگە هەڵگری مادەی سرووشتی زیانهێنەر بن. |
| **ئەو بەرهەمە گیاییانەی کە وەکوو تەواوکەری خواردەمەنی دەفرۆشرێن** | پێشنیار ناکرێن. | بێ زیانیان مسۆگەر ناکرێت. رەنگە هەڵگری مادەی سرووشتی زیانهێنەر بن. |
| **بەرهەمەکانی رووەکە دەریاییەکان** | گەر ناوەرۆکی یۆدیان دیاری نەکرێت یان لەسەروە نەبێت نابێ بەکار بهێنرێن. | بەکارهێنانی لە رادەبەدەری یۆد لەسەر کردەوەی تیرۆئید کاریگەری خراپی هەیە. |
| **تووی گیا رۆنییەکان (وەکوو گوڵە بەرۆژە و تووی کەتان)** | تووی کەتان چ بە شێوەی یەکپارچە، هاڕیاو یان خووساو نابێ بۆ چارەسەری قەبزی بەکار بهێنرێت. تووی گیا رۆنییەکانی دیکە لانی زۆر 2 کەوچکی نان خواردن (نزیکەی 15 گرەم) لە رۆژدا. رێژەی زۆر کەمی تووی کەتان بۆ وێنە لە نان و رۆنی تووی کەتاندا زیانی نیە. | کەتان، وەکوو گیا رۆنییەکانی دیکە، مەیلێکی سرووشتی بۆ کۆکردنەوەی کانزا قورسەکان، بەتایبەت کادیۆم، لە ناو تووەکەیدا هەیە. |
| **قارچکە مورکلاییە خواردەمەنییەکان** | پێشنیار ناکرێت. | رەنگە هەڵگری نیشانەگەلێک لە (تێکەڵەی ژەهراوی) Gyromitra بێت تەنانەت گەر بە وردیش بەکار بهێنرێن. |

| **مادەی خواردەمەنی** | **پێشنیار** | **بابەتگەلێک کە دەبێ سەرنجیان بدرێت** |
|---|---|---|
| **ڤیتامین D** | دۆزی زیادەی ڤیتامین D، بۆ دایک رۆژانە 10 میکرۆگرەم لە درێژەی ساڵدا. | دۆزی زیادەی ڤیتامین D، بۆ منداڵ رۆژانە 10 میکرۆگرەم لە دوو حەوتوودا. |
| **کەلسیۆم** | دۆزی پێشنیارکراو بۆ بەکارهێنان بریتییە لە 900 میلی گرەم لە رۆژدا.<br>بەرهەمە شیرەمەنییە تراوەکان 5 تا 6 دێسی لیتر و 2 تا 3 لەت پەنیر یان 100 گرەم پەنیر سفت و کەم چەوری یان بەرهەمە پرۆتوئینییەکان کە بە پێی دۆزی پێشنیارکراو بن. | کەلسیۆمی زیادە بەپێی پێویستی کەسەکان بگۆرە:<br>- 500 میلی گرەم، گەر رجیمی خواردن هەڵگری رێژەیەکی کەمی بەرهەمە شیرەمەنییەکان یان مادەی خواردنی هەڵگری کەلسیۆمی پێزیادکراو بێت<br>- 1000 میلی گرەم، گەر رجیمی خواردن هەڵگری هیچ بەبەرهەمێکی شیرەمەنی یام مادەی خواردنی پێزیادکراو نەبێت |
| **یۆد** | 150 میکروگرەم لە رۆژدا، گەر رێژەی وەرگرتنی لە رێگای خواردنەوەوە کەم بێت.<br>باشترین سەرچاوە خواردەمەنییەکان بۆ یۆد بریتین لە بەرهەمە شیرەمەنییەکان، ماسی، هێلکە و خوێی یۆددار. | زۆرێک لە بەرهەمەکان هەڵگری موڵتی ڤیتامین بۆ کاتی دووگیانی و شیردان 100 تا 175 میکروگرەم یۆد لەخۆ دەگرن.<br>لانی زۆری دۆزی بێ زیانی 600 میکروگرەم لە رۆژدایە. |
| **موڵتی ڤیتامین و مادە کانزاییەکان** | موڵتی ڤیتامینەکان تەنیا لە پشتیوانی لە رجیمی یەک لایەنە یان ئەو دایکانەی کە شیر دەبەخشن یان شیر دەدەن بە منداڵانی دووانە و یان ئەو کاتەی کە دووگیانی نوێ رێک دوای دووگیانی پێشوو روو بدات، پێویستن. | |

سەرچاوە: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. THL. VRN.

(ناو کتێب: پێکەوە نان خواردن – راسپێرییە رجیمییەکان بۆ خێزانەکانی خاوەن منداڵ)

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1