خۆراکە پەسەندکراوە تایبەتەکانی کاتی دوگیانی

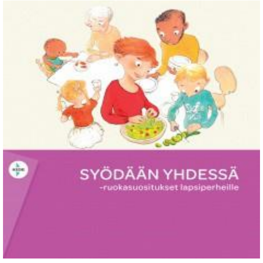
مادەی خۆراکی	پەسەندکراو	دەبێت تێبینی بکرێت
چەوریەکانی خۆراك	ڕۆژانە ١-٢ کەوچکی چا ڕۆنی گوڵەزەردە بەتێکەڵکردنی لەگەڵ زەڵاتە یان لە دروستکردنی خواردەمەنیدا و ٦-٨ کەوچکی چا کەرەی ڕووەکی (٦٠ – ٧٠%) بخرێتە سەر نان. بەم شێوەیە **ئەو برە ترشە چەوریەی کە بۆ لەش پێویستە** زامن دەکرێت. هەروەها لای خوارەوە تەماشای "ماسی" بکە. ترشە چەوری پێویستە بۆ نموونە بۆ گەشەکردنی عەسەب و توانای بینین و سیستەمی بەرگری کۆرپەڵە.	وەرگرتنی چەوریەکی نەرم کاریگەری باشی دەبێت بۆ سەر درێژەکێشانی دوگیانیەکە، کەمکردنەوەی مەترسی ناکامی هەروەها بۆ سەر گەشەکردنی دیدەنی و زیرەکی منداڵەکە. سەرچاوەکانی چەوری قورس بۆ نموونە بریتە لە؛ کەرە، شیری چەور و دروستکراوە گۆشتیەکان، پەنیر، کولیچە و کێکی چەور، پسکیت هەروەها چەوری گوێزی هیندی. لە چەوریدا پێویستە ئەوپەڕی ٣/١ لە جۆری چەوری قورس بێت.
ماسی	ژەمە خواردنی ماسی هەفتەی ٢-٣ جار، جاروبار ماسی دەریاچە، ماسی بەخێوکراو و ماسی دەریا بۆ نموونە ماسی بچووك (مویککو)، ماسی سپی (سییکا)، (سەیتی)، تراوتی بەڵەك (کیریۆلۆهی)، (نیەریا) و سالمونی خاڵدار (تایمێن). شاماسی بەڵتیق (سیلاککا)ی گەورەی ناوسك دەرنەکراو بە درێژی زیاتر لە ١٧ سم یان لە جیاتی ئەوە سالمۆنی دەریایی (لۆهی) کە لە دەریای بەڵتیق ڕاوکرابێت یان سالمۆنی خاڵدار (تایمێن) تەنها ١-٢ جار لە مانگێکدا. لە خوراندنی ڕۆژانەی جۆرە ماسیەکانی ناوچەکانی ئاوە ناوخۆییەکان وا پەسەند دەکرێت کە خواردنی ئەو ماسیە دڕندانەی کە جیوە کەم دەکەنەوە کەم بکرێنەوە، وەکو ماسی فەرەخ (ئەهڤێن)ی گەورە، ماسی فەرمخی ڕم (کوها) و ماسی ڕیشدار (مادێ). **نابێت بەهیچ شێوەیەك ماسی ڕم (هاوکی) بخورێت.**	ماسی زنجیرە ترشە چەوری ئۆمێگا ٣ لەخۆ دەگرێت کە بۆ لەشی مرۆڤ زۆر گرینگە، هەروەها چەندین جۆری ڤیتامین و کانزای وەکو ڤیتامین دی و یۆد و هەروەها پرۆتین لەخۆ دەگرێت. ماسیەکان ڕێژەیەکی زۆر دایۆکسین و بی سی بی لەخۆ دەگرن. ڕێژەیەکی بەرزی جیوە لەخۆ دەگرن.
جگەر، خواردەمەنیەکانی جگەر و سۆسێجی جگەر	سۆسێجی جگەر و جۆرەکانی پاستە دەکرێت لە هەفتەیەکدا ئەوپەڕی ٢٠٠ گرام بخورێت و لە هەر جارێکیشدا ئەوپەڕی ١٠٠ گرام. ئەگەر هەموو ڕۆژێك بخورێت ئەوسا دەبێت ئەوپەڕی ٣٠ گرام (= ٢ قاژ = ٢ کەوچکی چا) لە شەو و ڕۆژێکدا بخورێت. بە درێژایی ماوەی دووگیانی نابێت خواردەمەنیەکانی جگەر (جگەری هاڕاو و شفتەی جگەر، سۆسی جگەر، جگەری فڕن) بخورێن.	جگەر و خواردەمەنیەکانی جگەر ڕێژەیەکی بەرز ڤیتامین ئەی (A) و کانزای قورس لەخۆ دەگرن. وەرگرتنی ڕێژەیەکی زیاد لە ڤیتامین ئەی (A) لەوانەیە ببێتە مایەی مەترسی دروستبوونی نارێکی (مشوەهی) و لەبارچوون.
بەرهەمە ماسیە کاڵەکان کە بە ڕێگای ڕاکێشانی هەوا و گازی پارێزەر هەڵگیراون یان ئەوانەی کە بە ڕێگای سوێرکردن و دوکەڵی سارد دروست کراون هەروەها ماسی ڕیشدار (مادێ) و ئەو خواردەمەنیانەی کە لەوانە دروست دەکرێن وەکو پاتیس و سوشی	دەبێت **تەنها بەگەرمەوە کراوی** بخورێن. دەبێت پلەی گەرمکردنەوەی ئەو بەرهەمە بەگشتی بگاتە لایەنی کەم ٧٠ پلەی سەدی.	ئەمانە دەکرێت بەکتیریای لیستەریا لەخۆ بگرن. ئەو بەکتریایە لە گەرمیەکی سەروو ٧٠ پلەی سەدی ئینجا لەناودەچێت، بە بەفر بەستن و بە خوێ سوێرکردن لەناو ناچێت. بەکتریای لیستەریا لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراوی بوونی خۆراکی کە ئەویش مەترسی لەبارچوونی بەدواوە دەبێت.

ئەو پەنیرانەی کە لە شیری کاڵ و شیری پاستۆریزە نەکراو دروست دەکرێن هەروەها پەنیرە نەرمەکان کە لە شیری پاستۆریزەکراو دروست دەکرێن	دەبێت هەتا بکرێت بە خێرایی و **تەنها بە گەرم کراوی** بەکاربهێنرێت. تەنها بەگەرمکردنێك کە قوڵپ بدات بەکاردەهێنرێت.	مەترسی بەکتریای یەرسێنیا سێودوتوبیرکلۆسی – لیستێریا، EHEC سالمۆنێلا و کۆمپیلۆبەکتێریا. بروانە لای سەرەوە؛ مەترسی لیستێریا بەکتیریای لیستێریا ناتوانێت لە پەنیری تونددا زیاد بکات (بۆ نموونە ئێدام، پۆلار، ئۆلترمانی هتد.)
گۆشتی کاڵ، قیمەی کاڵ و بەرهەمی دروستکراوی گۆشتی کاڵ وەکو شفتەی تارتار، قاژە گۆشتی سارد هەروەها جۆرەکانی باسترمە (سەلامی، مێتڤورستی) و گۆشتی ڕانە بەرازی وبەهەوا وشك کراو (پارمان، سێرانۆن)	خۆت بەدوور بگرە لە هەموو ئەو جۆرە بەرهەمە گۆشتیانەی کە لە هیچ قۆناخێکدا گەرم نەکراون. هەروەها خواردمەنی گۆشتی ساخیش وەکو ستیك و گۆشتی سوورەوەکراو دەبێت بەباشی بکوڵێنرێن.	لە گۆشتی کاڵدا مەترسی تووشبوون بە بەکتریای تۆکسۆپلاسما - EHEC ، سالمۆنێلا و یەرسینیا هەیە.
سەوزەی بەستوو و خواردەمەنیە ئامادەکان (لە بازاڕدا)	هەموو جۆرە سەوزەیەکی بەستوو دەبێت پێش بەکارهێنانی گەرم بکرێت، پێش ئەوەی بکرێتە زەڵاتە دەبێت قوڵپی پێ بدرێت و ساردبکرێتەوە. ئەو خواردەمەنیە ئامادەکراوانەی کە یەکجار سەهۆڵ بەستوو دەکرێن و دووبارە گەرم دەکرێنەوە (بۆ نموونە، شتی هاڕدراو کە بە فڕن دەبرژێنرێت) دەبێت لە پێشا بەشێوەیەك گەرم بکرێتەوە کە قوڵپ بدات ئینجا بخورێت.	بروانە مەترسی لیستێریا.
میوە کێویلەی سەهۆل بەستووی وڵاتانی دەرەوە	دەبێت پێش بەکارهێنانای بۆ ماوەی ٥ خولەك هەتا پلەی گەرمی ٩٠ سەدی گەرم بکرێت یان بۆ ماوەی ٢ خولەك بکوڵێنرێت.	مەترسی ڤایرۆسی نۆرۆ و ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر لە جۆری A
ئەلکهۆل	بەتەواوەتی خۆتی لێ بەدوور بگرە	زیان دەگەیەنێت بە گەورەبوون و گەشەکردنی کۆرپەلە.
قاوە و خواردنەوەکانی تر کە کۆفایینی تێدایە وەکو کۆلا و خواردنەوە وزەبەخشەکان	دەبێت وەرگرتنی کۆفایین سنووردار بکرێت بۆ ٢٠٠ ملگم/ لە ڕۆژێکدا. ئەمەش دەکاتە دوو دانە کوپی ١،٥ دیسیلیتری قاوەی فلتەر یان ١،٥ دیسیلیتر قاوەی ئێسپرێسسۆ یان نزیکەی لیترێك چای ڕەش.	بۆ ئەو کەسانەی کە دووگیانن بۆی هەیە تەنانەت ڕێژەیەکی کەم لە کۆفایین ببێتە هۆی دڵەکوتێ و لەرز پیاهاتن و هەروەها کێشەی خەولێکەوتن ئەگەر پێش کاتی خەوتن بخورێتەوە.
خواردنەوەکانی کۆلا کە کۆفایینیان تێدایە	ئەوە پەسەندە کە تەنها جاروبار بخورێتەوە. قوتویەکی (٣،٣ دیسیلیتری) خواردنەوەی کۆلا نزیکەی ٢٥ – ٦٠ ملگم کۆفایینی تێدایە و لە شووشەیەکی (٥ دیسیلیتری) نزیکەی ٣٥ – ٩٠ ملگم هەیە. .	بروانە لای سەرەوە. کاتێك کە لە بەرهەمێکدا بە ڕێژەی زیاتر لە ١٥٠ ملگم/ لیترێك کۆفایین هەبێت، دەبێت لە پاکەتەکەدا ئاگاداری بنوسرێت کە " ڕێژەی کۆفایین زۆرە، بۆ منداڵ و دووگیان و شیردەر باش نیە" بنوسرێت.
خواردنەوە وزەبەخشەکان	خواردنەوە وزەبەخشەکان پەسەند ناکرێن.	
ئەو بەرهەمانەی کە کۆفایینیان تێکەڵ کراوە	دەبێت لە پاکەتەکەدا ئاگاداری دانرابێت و ڕێژەی کۆفایینەکەی نوسرابێت.	بروانە لای سەرەوە.
عەرەق سوس، (لاکریتس) و سالمیاك	پەسەند نیە بڕێکی کەم (بۆ نموونە دۆندرمەی لاکریتس یان دوو سێ دانە شیرینی) زیانی نیە.	گلیسیریزینی تێدایە کە لە ڕووەکی لاکریتسەکەوە هاتووە و دەبێتە مایەی بەرزکردنەوەی فشاری خوێن، پەنەمان زیاد دەکات و هەروەها دەکرێت مەترسی لەبارچوون دروست بکات و ئەگەری ئەوەش هەیە کە پەیوەندی هەبێت بە تێکچوونی گەشەکردنی منداڵەوە.

تۆوەکانی ڕۆنە ڕوەکیەکان (وەکو تۆوی گوڵەبەڕۆژە و تۆوی کەتان)	**تۆوی کەتان** وەکو خۆی، بە هاڕدراوی یان بە تواندنەوە لە ماوەی دووگیانیدا بۆ چارەسەری قەبزی **نابێت بەکاربهێنرێت**. بڕێکی کەم لە تۆوی کەتان بۆ نموونە بخرێتە نانەوە یان ڕۆنی تۆوی کەتان زیانی نیە. تۆوەکانی تریش ئەوپەڕی ٢ کەوچکی چێشت/ لە ڕۆژێکدا.	کەتان هەروەکو چەند جۆرێکی تری ڕووکی ڕۆن خاسیەتێکی سروشتی هەیە کە کانزای قورس لە تۆوەکانی کۆدەکاتەوە، بەتایبەتی کادیمیوم
قارچکی گوێپەڕە	پەسەند نیە	پاشماوەی گیرۆمیتری تیا دەمێنێتەوە تەنانەت ئەگەر چاکیشی بکەیت.
ئەو شتانەی کە لە گژوگیای دەریایی دروست دەکرێن	بەکاری مەهێنە ئەگەر نەزانیت ڕێژەی یۆد لە لەشتدا چەندە یان ئەگەر زانیت ڕێژەکە بەرزە.	وەرگرتنی یۆد بە ڕێژەیەکی زیاد زیانبەخشە بۆ کارکردنی غودەی دەرەقی و گەشەکردنی کۆرپەڵە
خواردنەوەی گژوگیا دەرمانیەکان	پەسەند نیە	نازانرێت کە ئایا ئەو گژوگیایانە بێ مەترسین یان نا، لەوانەیە مادەی سروشتی زیانبەخشیان تێدا بێت.
شتی دروستکراو لە زەنجەبیل و چای هەروەها ئەو تەواوکەرە خۆراکیانەی کە زەنجەبیلیان تێدایە.	پەسەند نیە	مادەی زیانبەخشیان تێدایە، زانیاری لەسەر ئەوە نیە کە بێ مەترسیە.
ئەو تەواوکەرە خۆراکیانەی کە لە گژوگیای دەرمانی دروست کراون و دەفرۆشرێن	پەسەند نیە	لەوانەیە مادەی سروشتی زیانبەخشیان تێدا بێت.

مادەی خۆراکی/ دروستکراو	پەسەندکراو	دەبێت تێبینی بکرێت
ڤیتامین دی D	دروستکراوی زیادەی ڤیتامین دی بە ڕێژەی ١٠ میکرۆگرام/ ڕۆژێك **بۆ هەموو ئەوانەی کە دووگیانن بە درێژایی ساڵ**. جۆری D3 بەباش دەزانرێت.	پێویستە بۆ هەڵمەژینی کالیسیوم وگەشەکردنی ئێسقانەکانی کۆرپەڵەکە. زیاترین ڕێژەی وەرگرتنی ڤیتامین دەی بەبێ مەترسی ١٠٠ میکرۆگرامە / لە ڕۆژێکدا.
کالیسیوم	بەباش دەزانرێت کە ٩٠٠ ملگم/ لە ڕۆژێکدا وەربگیرێت. بەرهەمە شیریە شلەکان ٥-٦ دیسیلیتر و ٢-٣ قاژ پەنیر یان ١٠٠ گرام پەنیری توندی کەم چەوری یان دروستکراوی کالیسیۆم ئەو ڕێژە پێویستە زامن دەکات.	تەواوکەری کالیسیۆم بەپێی هەڵسەنگاندنی تاکەکەسی پێویست دەبێت: • ٥٠٠ ملگم، ئەگەر لەو خواردەمەنیانەی کە دەخۆرێن شیرەمەنی یان ئەو خۆراکانەی کە کالیسیۆمی تێدایە کەم بێت. • ١٠٠٠ ملگم. ئەگەر لە خواردنەکاندا شیرەمەنی یان ئەو خۆراکانەی کە کالیسیۆمی تێدایە هیچ نەبێت. •
ئاسن	بەگوێرەی پێویستی تاکەکەسی. ٥٠٠ ملگم زیادەی ئاسن پاش ١٢ هەمین هەفتەی دووگیانی، ئەگەر لە کاتی ٣/١ ماوەی دووگیانیەکەدا ڕێژەی هیموگلۆبین کەمتر بوو لە ١١٠ گ/لیتر یان ئەگەر لە قۆناخەکانی کۆتاییدا ڕێژەی هیموگلۆبین لە ١٠٠ گ/لیتر کەمتر بوو	لەکاتی دووگیانیدا بەهۆی گەورەبوونی قەبارەی خوێنی دایکەوە ڕێژەی هیمۆگلۆبین دادەبەزێت، بەڵام بەرامبەر بەوە تۆپەڵی خڕۆکەی سوور زیاد ناکات. کەم خوێنیەکەی کەمی دایك بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری نابێت بۆ سەر کۆرپەڵەکە.
ترشی فۆلیك	**زیادەی ترشی فۆلیك بە ڕێژەی ٤٠٠ میکرۆگرام/ لە ڕۆژێکدا بۆ هەموو ئەو ژنانەی کە پلانیان هەیە سکیان ببێت** بە نزیکەی دوو مانگ پێش واز هێنان لە	کەمی ئەو ترشە لەوانەیە ببێتە هۆی کێشەی داخرانی لوولەی عەسەبی کۆرپەڵەکە (NTD)

	ڕێگریکردن لە منداڵبوون هەتاکو هەفتەی ١٢ی دووگیانی. بۆ بارودۆخی تایبەتی زیادکردنی ترشی فۆلیك بەپێی ڕێنمایی دوکتور.	یەکێکە لە ڤیتامینەکانی گرووپی B 'باشترین سەرچاوەی خۆراك بۆ ئەمە بریتیە لە سەوزەی تازە، میوە یان میوەی کێویلە، کە بەباش دەزانرێت ئەگەر ڕۆژانە ٥-٦ ژەم بخورێت هەروەها دروستکراوی ئاردی بۆر.
یۆد	١٥٠ میکرۆگرام / ڕۆژێك، ئەگەر لە خواردەمەنیەکاندا کەم وەربگرێت باشترین سەرچاوەی خوردەمەنی کە یۆدی تیا بێت بریتیە لە شیرەمەنیەکان، ماسی، هێلکە و خوێ چێشت کە یۆدی تیاکرابێت.	لە دروستکراوە بازرگانیەکانی یۆد، کە ١٥٠ میکرۆگرام یۆدی تێدابێت تا ئێستا لە بازڕدا نیە. لە زۆربەی ئەو دروستکراوی ڤیتامینی هەمەجۆردا کە بۆ کاتی دووگیانی و شیردان بەکاردەهێنرێن بەڕێژەی ١٠٠ – ١٧٥ میکرۆگرام / لە حەبێکدا یۆد هەیە. زیاترین ڕێژەی بێ مەترسی بۆ وەرگرتنی یۆد ٦٠٠ میکرۆگرام/ لە ڕۆژێکدایە.
دروستکراوی ڤیتامینی هەمەجۆر و مادە کانزاییەکان	لەکاتی پێویستدا دەتوانین بۆ پاڵپشتی کردن لە خواردنی خواردەمەنی یەك لایەنە یان سنووردار بەکاربهێنرێت، بەهۆی دڵ هەڵشێوانی دووگیانی بەهێز یان دووگیانی فرە کۆرپەلیی.	نابێت لەسەر یەك یان لەگەڵ ئەو شتانەی کە ڤیتامین A تێدایە یان لەگەڵ ڕۆنی جگەری ماسی باکاربهێنرێت.



سەرچاوە:
کتێبی با پێکەوە خواردن بخۆین- خۆراکی پەسەندکراو بۆ خێزانە منداڵدارەکان
Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. THL. VRN.

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

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/raskaana+olevat++imettavat+naiset++lapset/ (بە فینلەندی)

(بە سویدی) http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/

(بە ئینگلیزی) http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en/