شاری هێلسینکی/ شاری ئێسپۆ/ شاری پۆرڤوو/ شاری ڤانتا
پسپۆڕی خواردن 2016

راسپێرییە تایبەتەکانی پسپۆڕی خواردن بۆ کاتی شیردان

بارودۆخی خواردنی یارمەتی 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 دارێژراوە کە بۆ هەموو بنەماڵە راسپێردراوە. رجیمی خواردنی دایک، بەتایبەت ڕێژەی 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 ڕێگای 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 ڕۆژدایە. وزەی زیادە بۆ شیردان دەکرێ بە شێوەیەکی تەندرووست و لە ڕێگای 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 ناوەرۆکی 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 ڕۆژانەی زیلیتۆڵ لە لایەن دایکەوە لە بەرانبەر رزاویدا پارێزگاری دەکات لە دانەکانی منداڵ.

مادەی خواردنی	راسپاردن	ئەو بابەتانەی کە دەبێ سرنجیان بدرێت
چەورییە خواردنیەکان	ڕۆژانە 1 تا 2 کەوچکی نان خواردن ڕۆنی کانۆلا لەگەڵ زەڵاتە یان چێشتدا بخۆن و 6 تا 8 کەوچکی نان خواردن کەرەی نەباتی (60 تا 80 لەسەد) بە نانەوە بخۆن. لەم ڕێگایەوە ڕێژەی چەورییە نەرمەکان و ترشیە چەورییە پێویستییەکان جەستە دابین دەبێت. هەروەها سەردنی بەشی "ماسی" بکەن. 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. کاتێک دایک چەورییە نەرمەکان بەکار دەهێنێت و ترشیە چەورە پێویستەکان لە ڕێگای خواردنەوە وەردەگرێت ئەم مادانە بە ڕێژەیەکی زۆر دەچێتە ناو شیرەکەیەوە. لە مانگە سەرەتاکانی لەدایکبووندا، ساز و کاری درووستبوونی ترشیە چەورییە پێویستەکان لە لایەن خودی منداڵەوە هێشتا گەشەی نەکردووە.
ماسی	ژمە خواردنەکانی هەڵگری ماسی 2 تا 3 جار لە حەوتوودا، بە جۆراوجۆری ماسییەکانی ئاوی شیرین، ماسیە پەروەردەییەکان و ماسیە دەریاییەکان وەکوو سپی ماسی، قەزل ئالای نوقرە فامی ئاوی شیرین، ماسی پالاک، قەزل ئالای ڕەنگین، قەزل ئالای باکووری کەنەدا و ئالاسکا و قەزل ئالای تۆخ. 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. ئەو کەسانەی کە لە درێژەی ڕۆژدا ماسییەکانی ئاوی شیرین دەخۆن دەبێ خواردنی ماسیە راوکراوەکان کە سوریان هەیە، واتە سووف، زەندێر و ماسی ریشدار، کەم بکەنەوە. هەرگیز نابێ قازماسی بەکار بهێنرێت.	ئەو ماسیانەی کە هەڵگری ترشیە چەورەییە بڵند زنجیرەییەکان (دوکوزاهێگزانوئیک ترشی و ئیکوزاپینتانوئیک ترشی)، موڵتی ڤیتامینەکان و مادە کانزاییەکانی وەکوو ڤیتامینی D، پۆپرۆتوئینە. هەڵگری دۆزی سەرەوەی دیۆکسین و پۆلی کلۆرۆبی فنیلەکانن (PCB). هەڵگری دۆزی سەرەوەی سۆربن.
ئەلکحول	دەبێ خۆ لە بەکارهێنانی ئەلکحول بەدوور بگرن.	ئەو ڕێژە ئەلکحولەی کە لە شیری دایکدایە یەکسانە لەگەڵ ڕێژەکەی لە جەریانی خوێنەکەیدا. ئەلکحول بە خێراییەکی هاوشێوە هەم لە شیری دایک و هەم لە خوێنی دەبێتە هەڵم.
قاوە و خواردەمەنییەکانی هەڵگری کافێئین وەکوو سۆدا و خواردنەوە وزەبەخشەکان	بەکار هێنانی کافێئین دەبێ بۆ 200 میلی گرەم لە ڕۆژدا سنووردار بکرێت. ئەم ڕێژە یەکسانە لەگەڵ کوپێک بە چەندایەتی 2 لە 1.5 دێسی لیتر قاوەی پاڵاوتوو یان 1.5 دێسی لیتر ئێسپێرسۆ یان نزیکەی 1 لیتر چای ڕەش.	کافێئین لە ڕێگای شیری دایکەوە دەچێتە ناو جەستەی منداڵ. ئەو بەڵگە پزیشکییانەی کە سنوورە بێ زیانەکانی بەکارهێنانی کافێئین بۆ منداڵ نیشان دەدەن زۆر کەمن.

خواردنەوە کافئیندارەکان	ئاگاداری ناوەڕۆکی 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.	چاو لە سەرەوە بکەن. کاتێک خواردنێک هەڵگری 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.
خواردنەوە وزەبەخشەکان	ئاگاداری ناوەڕۆکی 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 ڕێژەی ئەو کافئینەی کە تێیاندایە ببێت.	چاو لە سەرەوە بکەن.
چا گیاییەکان	پێشنیار ناکرێن.	بێ زیانییان مسۆگەر ناکرێت. ڕەنگە هەڵگری مادەی سرووشتی زیانهێنەر بن.
ئەو بەرهەمە گیاییانەی کە وەکوو تەواوکەری خواردەمەنی دەفرۆشرێن	پێشنیار ناکرێن.	بێ زیانییان مسۆگەر ناکرێت. ڕەنگە هەڵگری مادەی سرووشتی زیانهێنەر بن.
بەرهەمەکانی ڕووەکە دەریاییەکان	گەر ناوەڕۆکی یۆدیان دیاری نەکرێت یان لەسەرەوە نەبێت نابێ بەکار بهێنرێن.	بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری یۆد لەسەر کردەوەی تیرۆئید کاریگەری خراپی هەیە.
تووی گیا ڕۆنییەکان (وەکوو گوڵە بەڕۆژە و تووی کەتان)	تووی کەتان چ بە شێوەی یەکپارچە، هاڕیاو یان خووساو نابێ بۆ چارەسەری قەبزی بەکار بهێنرێت. تووی گیا ڕۆنییەکانی دیکە لانی زۆر 2 کەوچکی نان خواردن (نزیکەی 15 گرەم) لە ڕۆژدا. ڕێژەی زۆر کەمی تووی کەتان بۆ وێنە لە نان و ڕۆنی تووی کەتاندا زیانی نیە.	کەتان، وەکوو گیا ڕۆنییەکانی دیکە، مەیلێکی سرووشتی بۆ کۆکردنەوەی کانزا قورسەکان، بەتایبەت کادیۆم، لە ناو تووەکەیدا هەیە.
قارچکە مورکلاییە خواردەمەنییەکان	پێشنیار ناکرێت.	ڕەنگە 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 ڕۆژانە 10 میکرۆگرەم لە درێژەی ساڵدا.	دۆزی زیادەی ڤیتامین D، بۆ منداڵ ڕۆژانە 10 میکرۆگرەم لە دوو حەوتوودا.
کەلسیۆم	دۆزی پێشنیارکراو بۆ بەکارهێنان بریتییە لە 900 میلی گرەم لە ڕۆژدا. بەرهەمە شیرەمەنییە تراوەکان 5 تا 6 دێسی لیتر و 2 تا 3 لەت پەنێر یان 100 گرەم پەنێر سفت و کەم چەوری یان بەرهەمە پرۆتۆئینییەکان کە بە پێی دۆزی پێشنیارکراو بن.	کەلسیۆمی زیادە بەپێی پێویستی کەسەکان بگۆڕە: - 500 میلی گرەم، گەر ڕجیمی خواردن هەڵگری ڕێژەیەکی کەمی بەرهەمە شیرەمەنییەکان یان مادەی خواردنی هەڵگری کەلسیۆمی پێزیادکراو بێت - 1000 میلی گرەم، گەر ڕجیمی خواردن هەڵگری هیچ بیبەرهەمێێکی شیرەمەنی یام مادەی خواردنی پێزیادکراو نەبێت
یۆد	150 میکروگرەم لە ڕۆژدا، گەر ڕێژەی وەرگرتنی لە ڕێگای خواردنەوەوە کەم بێت. 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. لانی زۆری دۆزی بێ زیانی 600 میکروگرەم لە ڕۆژدایە.
موڵتی ڤیتامین و مادە کانزاییەکان	موڵتی ڤیتامینەکان تەنیا لە پشتیوانی لە ڕجیمی یەک لایەنە یان ئەو دایکانەی کە شیر دەبەخشن یان شیر دەدەن بە منداڵانی دووانە و یان ئەو کاتەی کە دووگیانی نوێ ڕێک دوای دووگیانی پێشوو ڕوو بدات، پێویستن.	

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

(ناو کتێب: پێکەوە نان خواردن – ڕاسپێرییە ڕجیمییەکان بۆ خێزانەکانی خاوەن منداڵ)

شاری هێلسینکی/ شاری ئێسپۆ/ شاری پۆرڤوو/ شاری ڤانتا
پسپۆڕی خواردن 2016

DE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KI