

ئامۆزگاری دهرباره‌ی خۆراک که شیرێ مانگای تێدا نه‌بیت

Nutramigen*

پیشه‌کی

بهر له ههموو شتیك، گرنه‌ی جیوازی بكریت له نیوان خۆراکی بێ لاکتوز و خۆراک که شیرێ مانگای تێدا نه‌بیت. نهم نامیلکمه‌یه‌ی بۆ نه‌و کهسانه‌یه‌ که هه‌ستیارن به‌رامبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگایان شیر دهن به‌ ساوا‌ی هه‌ستیار به‌رامبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگا. له‌ حاله‌تی هه‌ستیار به‌رامبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگادا، سه‌سته‌می به‌رگری له‌ش کار دانه‌وه‌ی به‌رامبه‌ر به‌ شیر که ده‌بیت و به‌ "دوژمن" ی دهن انبیت بۆیه‌ واپیوست ده‌کات که شیر به‌ هه‌چ شێوه‌یه‌ک له‌ خۆراکه‌دا نه‌بیت. لاکتوز پنه‌که‌وتن بریتیه‌ له‌وه‌ی که مرۆف گرفتی شیکردنه‌وه‌ی شه‌مکی شیر (لاکتوز) ی ناو خۆراکی هه‌یه‌ و واته‌ به‌ ده‌گمه‌ن پنیوست ده‌کات مرۆف خۆراکیک بخوات که به‌ هه‌چ جۆریک پرۆتینی شیرێ تێدا نه‌بیت، هه‌روه‌ک له‌ حاله‌تی هه‌ستیار به‌رامبه‌ر پرۆتینی شیرێ مانگادا پنه‌شیار ده‌کری.

نه‌و پنه‌که‌اته‌ و به‌ر هه‌مانه‌ی که پرۆتینی شیریان تێدا یه‌:

Natriumkaseinat	Kvark	Animalsk fedt
سو‌دیوم کاسینه‌ات	قاری	چو‌ری نا‌ژ‌ل
Ostepulver	Sødmælkspulver	Chokolade
پاو‌ده‌ری پهنیر	پاو‌ده‌ری شیرێ که‌ر‌لی‌گیراو	شو‌ک‌لا‌د
Ost	Laktose (mælkesukker)*	Cremefraiche
پهنیر	لاکتوز (شه‌مکی شیر)*	کریم‌فریش
Brødkrummer	Margarine	Fetaost
چۆرمکی وردکراو	مارگهرین	پهنیری سه‌بی
Skummetmælkspulver	Minarine	Syrnede
پاو‌ده‌ری شیرێ بی‌چو‌ری	چو‌ری خوار دندروسته‌کردن، تیکه‌له‌ی	mælkeprodukter
Smelteost	چو‌ری خوار دند	شیرێ ترش
پهنیری تۆ‌وه	Valleost	Flødeost
Smør/blandingsprodukt	که‌ره‌ی لۆرک	پهنیری تازه
ex. Kaergården	Blød valleost	Is
که‌ره‌/چو‌ری که‌ره	پهنیری لۆرک	دۆ‌ند‌ره
Rasp	Revet ost	Fløde
نا‌ی وردکراو	پهنیری نه‌رم	کریم
Tørmælk	Mælk	Syrnet fløde
پاو‌ده‌ری شیرێ وشک	شیر	کریمی ترش
Valle	Mælkealbumin	Pulverfløde
شو‌و‌زی، پهنیراو	نه‌لومین (پرو‌تین) ی شیر	پاو‌ده‌ری کریم
Vallepulver	Mælkeprotein	Kasein/kasinat
پاو‌ده‌ری شو‌و‌زی	پرو‌تینی شیر	کاسین/کاسینه‌ات
Yoghurt	Mælkepulver	Kvark
ماسه‌ت	پاو‌ده‌ری شیر	کینه‌یلا
	Mælkeæggehvide	Hytteost
	سه‌پنه‌ی شیر	پهنیری کو‌تج (کینه‌سۆ)

* لاکتوز له‌ ده‌رماندا، به‌ را‌ده‌یه‌کی به‌رچاو، پرۆتینی شیرێ مانگای تێدا نه‌یه‌ و پنیوست نا‌کات خۆی له‌ به‌ دو‌ور بگه‌ڕیت. به‌ پنه‌هوانه‌وه‌، لاکتوز له‌ خوار ده‌مه‌نیدا ده‌شیت را‌ده‌یه‌کی زیاتری تێدا یه‌ت و ده‌شیت پنیوست به‌کات خۆی له‌ به‌ دو‌ور بگه‌ڕیت.

پېڅور

هممو جوړمکانی پهنیر شیری تېدايه. گوشتی ساغ بو نمونه، رانی کولایان به دووکل
نامادمکراوی بهراز شیری تېدا نیبه. بهلام دشیت نیومامدمکراو بو نمونه سوسه ج و جگر
همندیکجار شیری تېدا بیت، جوړیک هملېزیره که شیری تېدا نهیت.

گوشت و ماسی

هممو گوشتیکی ساغ شیری تېدا نیبه، بهلام گوشتی نیومامدمکراو دشیت شیری تېدا بیت.
همیشه، بهوردی پیکهاتهکانی بهروبوومی گوشت وکو سوسه ج، پودینگی خوین، گوشتی ماسی
نامادمکراو له شیوهی چیلکه یان توپدا و هند بخوینسره وه.

میوه و سموزه و پتاته

هممو شیریان تېدا نیبه نهگه ساغ بن (تەنانهت کولای و لهقوتووکراویش)، بهلام نیومامدمکراو
وکو پاودمیری شوربا و پاودمیری پتاته به شیوهیکی گشتی شیریان تېدايه.

شنی تر

زور وریا به لهگل هممو جوړمکانی نیومامدمکراودا. لهو شتانهدا که هرگیز بیت وانیبه
شیری تېدا بیت، دشیت تېدا بیت. بو نمونه زور ناگات له ماجی، خواردن یان سوسی
نامادمکراو، شیرینی، شوکلاد و چیس بیت.

وزه و بژیو

مندالی ساوا و مندالی بچووک

مندالی ساوا و مندالی بچووک، پنیوستی زوریان به وزه و بژیو همیه. خواردنکی بنشیر،
بهناسانی، دشیت خوراکیکی کهموزه و کهمبژیو بیت بویه بهر همهکانی شیر بهشیکی گهرن له
کولتوری خواردنمان. لهبرنوه موقوف دمیت زور ناگاداری نوه بیت که مندال، پاش نوهی له
شیر دمبزینهوه، جیگرموهی نواو و گونجاو به گویرهی پنیوستیان بدریتی. قسه لهگل
پزیشکهکت یان ناموژگاریدمیری خوراکدا بکه.

کالسیوم

بهروبوومی شیر، بهشیکی زوری پنیوستی لهش به کالسیوم دابین دکات، نهگهیری پنیوستیوونی
ومرگرتنی کالسیومی زیاده پهيوسته بهوهی که بهروبوومکانی شیر به چی جتیان دمگیریتوه. قسه
لهگل پزیشکهکت یان ناموژگاریدمیری خوراکدا بکه.

شتی تر که دهبیت رهچاو بکریڼ:

ریساکانی نیشانه کردن

لیستی پیکهاته‌ی خوارده‌مەنی
به‌گویره‌ی ریساکانی ئه‌روپا بۆ نیشانه‌کردن، ئه‌گەر شیر و به‌روبوومه‌کانی له‌خوارده‌مەنیه‌کدا هه‌بون، ئه‌وا پێویسته‌ هه‌میشه‌ له‌ لیستی پیکهاته‌کاندا هه‌بن. بیکه‌ به‌ خو، که‌ هه‌میشه‌ پیکهاته‌کان بخوینته‌وه، لیستی که‌مرسته‌ و چۆنیه‌ی ئاماده‌کردنی خواردن ده‌شیت هه‌ردهم بگۆردریت و ئه‌و شته‌ی که‌ پێشتر شیرێ تێدا نه‌بووه‌ ره‌نگه‌ ئیستا تێیدا بێت یان به‌ پێچه‌وانه‌وه‌.

خوارده‌مەنی

به‌ر هه‌مه‌کانی شیر

هه‌موو جۆره‌کانی شیر و به‌روبوومه‌کانی نابیت به‌ هه‌چ جۆریک له‌ خۆراکه‌که‌دا هه‌بن و ده‌بیت به‌ر هه‌می تر جێیان بگره‌وه. له‌ دوو‌کانه‌کاندا چه‌نده‌ها ئه‌له‌تر ناتێف هه‌ن که‌ له‌ دانه‌وێله، برنج یان سۆیا دروست کراون. ئه‌مانه‌ بۆ گه‌ور مسالان و مندالانی گه‌وره‌ زۆر باشن. پێویستی وزه‌ و بزێو، ئه‌و جیگره‌ موانه‌ دیاری ده‌کهن که‌ مرۆف ده‌توانیت جیگای به‌ر هه‌مه‌کانی شیریان پێ بگریته‌وه. مندالی ساوا و مندالی بچووک زۆر جار پێویستیان به‌ جیگره‌وه‌ی تایبعت هه‌یه‌ به‌ ره‌مه‌ته‌.

شیری مه‌ر و بز

پروۆتینی شیری ئازمه‌کانی تریش و مه‌کو مه‌ر و بز به‌ رادیه‌یه‌کی زۆر له‌ شیری مانگا ده‌چن، بۆیه‌ ده‌بیت خۆی لێ به‌ دوور بگیریته‌.

چه‌وری خواردن دروست کردن

که‌ره‌ و مارگه‌رین به‌ گشتی شیریان تێدا به‌. ئه‌گەر پێویستی مارگه‌رین له‌ ئارادا بوو ئه‌وا جۆری بێشیر هه‌یه‌. رۆنی پاک، شیریان تێدا نییه‌.

نان

زۆر جۆری نان بێشیرن، کاتیک که‌ به‌ شیومه‌یه‌کی گشتی به‌ ناو و رۆن دروست ده‌کریڼ به‌لام له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا لیستی پیکهاته‌که‌ی بخوینه‌روه‌. شیرینی و ئیشی هه‌ویر به‌ زۆری شیر و مارگه‌رین یان که‌ره‌ی تێدا به‌.

له‌په‌

دانه‌وێله‌ی روت شیرێ تێدا نییه‌، به‌لام، بۆ نمونه‌، شیرموای برویش و شیربرنج، به‌پێی نه‌ریت، به‌ شیر ئاماده‌ ده‌کریڼ له‌ کاتیکدا له‌په‌ی دانه‌وێله‌ (هافری) و له‌په‌ی پرووشی جۆ به‌ ناو ئاماده‌ ده‌کریڼ.





www.meadjohnson.dk

له مالفېر هكهدا:

- داواى ر مچتهى نامادهكر دنى خوراكي بى پروتيني شيرى مانگا و شتى تر بكه يان له مالفېر كمكوه دايبگره.
- زياتر دهر باره ي بهر همهمكانمان بخوښه موه.

بو زانيارى زياتر ياخود پرسيار كردن:

- پهيوهندي بكه به بهشى خزمهتگوز اريپهوه

Tel. 36 37 91 30



Committed to your care

Mediq Danmark A/S
Kornmarksvej 15-19
2605 Brøndby

مېډيک و ميډ جونسون نو تر شيون پشتگيري له پېشنيار مگاني ريکخراوى تمندرو ستنې جېهان (WHO)، دمکات سعبارت بهوهى که شيرى دايک باشتريڼ خوراکه بو مندالى ساو