



ئامۆژگاری دهرباره‌ی خۆراک که شیرێ مانگای تێدا نه‌یه‌یت

پێشه‌کی

به‌ر له‌ هه‌موو شتێک، گرنگه‌ جیاوازی بکریته‌ له‌ نێوان خۆراکی بێ لاکتۆز و خۆراک که‌ شیرێ مانگای تێدا نه‌یه‌یت. ئهم نامیلکه‌یه‌ یۆ ئهو که‌سانه‌یه‌ که‌ هه‌ستیارن به‌رامبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگایان شیر دده‌ن به‌ ساوا‌ی هه‌ستیار به‌رامبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگا. له‌ حاله‌تی هه‌ستیارێ به‌رامبه‌ر به‌ پرۆتینی شیرێ مانگادا، سیستهمی به‌رگری له‌ش کاردانه‌وه‌ی به‌رامبه‌ر به‌ شیرمه‌که‌ ده‌یه‌یت و به‌ "دوژمن"ی ده‌زانت بۆیه‌ وای پێویست ده‌کات که‌ شیر به‌ هه‌چ شێوه‌یه‌ک له‌ خۆراکه‌که‌دا نه‌یه‌یت. لاکتۆز پێنه‌که‌وتن بریتیه‌به‌ له‌وه‌ی که‌ مرو‌ف گه‌رقی شیکردنه‌وه‌ی شه‌مکی شیر (لاکتۆز)ی ناو خۆراکی هه‌یه‌ و واته‌ به‌ ده‌گمهن پێویست ده‌کات مرو‌ف خۆراکیک بخوات که‌ به‌ هه‌چ جو‌ریک پرۆتینی شیرێ تێدا نه‌یه‌یت، هه‌روه‌ک له‌ حاله‌تی هه‌ستیارێ به‌رامبه‌ر پرۆتینی شیرێ مانگادا پێشنیار ده‌کریته‌.

ئهو پێکهاته‌ و به‌ره‌مه‌انه‌ی که‌ پرۆتینی شیریان تێدایه‌:

Skummetmelkpulver	Messmør	Crème fraiche
پاو‌ده‌ری شیرێ پێچه‌وری	که‌ره‌ی لۆرک	کریمفیش
Strøkvring	Melk	Surmelk
نالی وردکراو	شیر	شیرێ ترش
Tørmelk	Laktalbumin	Fløteis
پاو‌ده‌ری شیرێ وشک	ئهل‌بومین (پرو‌تین)ی شیر	دۆندره‌مه‌
Myse	Melkeprotein	Fløte
شوو‌زی، پهنیراو	پرو‌تینی شیر	کریم
Mysepulver	Melkepulver	Kasein/kaseinat
پاو‌ده‌ری شوو‌زی	پاو‌ده‌ری شیر	کاسین/کاسینات
Yoghurt	Natriumkaseinat	Cottage cheese
ماسه‌	سو‌دیوم کاسینات	پهنیری کو‌تج (کیسۆ)
	Ostepulver	Kernemelkpulver
	پاو‌ده‌ری پهنیر	پاو‌ده‌ری شیرێ که‌ره‌ی لێگه‌راو
	Ost	Margarin
	پهنیر	مارگه‌رین

* لاکتۆز له‌ ده‌رماندا، به‌ را‌ده‌یه‌کی به‌رچاو، پرۆتینی شیرێ مانگای تێدا نه‌یه‌یه‌ و پێویست نا‌کات خۆی لێ به‌ دوور بگه‌ی‌رته‌. به‌ پێچه‌وانه‌وه‌، لاکتۆز له‌ خواردنه‌وه‌دا ده‌شێت را‌ده‌یه‌کی زیاتری تێدا بێت و ده‌شێت پێویست بکات خۆی لێ به‌ دوور بگه‌ی‌رته‌.

پنخۆر

هممو جوړه‌کانی پهنیر شیري تېدايه. گوشتي ساغ بۆ نمونه، رانی کولای یان به دوو کمل نامادکرای بهراز شیري تېدا نییه. به‌لام ده‌شیت نیومامادکرای بۆ نمونه سوسه‌ج و جگهر همدېکجار شیري تېدا بیت، جوړیک هملېژیره که شیري تېدا نه‌بیت.

گوشت و ماسی

هممو گوشتيکی ساغ شیري تېدا نییه، به‌لام گوشتي نیومامادکرای ده‌شیت شیري تېدا بیت. هممیشه، به‌وردی پیکهاته‌کانی به‌روبوومی گوشت و مکو سوسه‌ج، پودینگی خوین، گوشتي ماسی نامادکرای له شپوهی چیلکه یان توپدا و هتد بخوینره‌وه.

میوه و سه‌وزه و پماته

هممو شیریان تېدا نییه نه‌گهر ساغ بن (ته‌نانت کولای و له‌قوتووکراویش)، به‌لام نیومامادکرای و مکو پودمری شوربا و پودمری پماته به‌شپوهیه‌کی گشتي شیریان تېدايه.

شنتی تر

زور وریا به‌له‌گمل هممو جوړه‌کانی نیومامادکرادا. له‌م شتانه‌دا که هرگیز بیت وای نییه شیري تېدا بیت، ده‌شیت تېدا بیت. بۆ نمونه زور ناگات له‌ماجی، خواردن یان سوسی نامادکرای، شیرینی، شوکلاد و چپس بیت.

وزه و بژیو

مندالی ساوا و مندالی بچووک

مندالی ساوا و مندالی بچووک، پنیوستی زوریان به‌وزه و بژیو هییه. خواردنکی بیشیر، به‌ناسانی، ده‌شیت خوراکيکی که‌موزه و که‌میژبو بیت بویه به‌همه‌کانی شیر به‌شیکي گهرمن له کولتوری خواردنمان. له‌به‌رنه‌وه مروف ده‌بیت زور ناگاداری نه‌وه بیت که‌مندال، پاش نه‌وهی له شیر ده‌پزینه‌وه، جیگروهی ته‌واو و گونجاو به‌گویره‌ی پنیوستیان بدریتی. قسه‌له‌گمل پزیشکه‌کت یان ناموژگاریدمری خوراکدا بکه.

کالسیوم

به‌روبوومی شیر، به‌شیکي زوری پنیوستی له‌ش به‌کالسیوم دابین ده‌کات، نه‌گهری پنیوستبوونی و درگرتی کالسیومی زیاده په‌یوه‌سته به‌وهی که به‌روبوومه‌کانی شیر به‌چی جیبیان ده‌گیریتنه‌وه. قسه‌له‌گمل پزیشکه‌کت یان ناموژگاریدمری خوراکدا بکه.

شتی تر که دهبیت ره چاو بکرین:

ریساکانی نیشانه کردن

لیستی پیکهاته‌ی خوارده‌مهنی

بمگویره‌ی ریساکانی نه‌روپا بۆ نیشانه‌کردن، نه‌گهر شیر و به‌روبووممکانی له خوارده‌مهنیه‌کدا هه‌بوون، نه‌وا پنیوسته هه‌میشه له لیستی پیکهاته‌کاندا هه‌بن. بیکه به‌خو، که هه‌میشه پیکهاته‌کان بخوینیه‌وه، لیستی که‌رسته و چوینیه‌ی ناماده‌کردنی خواردن ده‌شیت هه‌ردم بگوردریت و نه‌و شته‌ی که پیشتر شیری تیدا نه‌بووه ره‌نگه ئیستا تیتیدا بیت یان به‌پنج‌وه‌انه‌وه.

خوارده‌مهنی

به‌ر هه‌مه‌مکانی شیر

هه‌موو جوهرمکانی شیر و به‌روبووممکانی نابیت به‌هیچ جوهریک له خواراکه‌کدا هه‌بن و ده‌بیت به‌ر هه‌می تر جیان بگره‌وه. له دوو‌کانه‌کاندا چه‌نده‌ها نه‌لته‌ر ناتیف هه‌ن که له دانه‌وێله، برنج یان سوپا دروست کراون. نه‌مانه بۆ گه‌ورمه‌سالان و مندالانی گه‌وره زور باشن. پنیوستی وزه و بزێو، نه‌و چیگره‌وانه دیاری ده‌کهن که مروف ده‌توانیت چیگای به‌ر هه‌مه‌مکانی شیریان پێ بگرته‌وه. مندالی ساوا و مندالی بچوک زور جار پنیوستیان به‌چیگره‌وه‌ی تایبته هه‌یه به‌ره‌مه‌ته.

شیری مه‌ر و بز

پروته‌نی شیري ئاژمه‌کانی تریش و مکو مه‌ر و بز به‌راده‌یه‌کی زور له شیري مانگا ده‌مچن، بۆیه ده‌بیت خوی لی به‌دوور بگیریته.

چه‌وری خوارده‌ندروسته‌کردن

که‌ره و مارگه‌رین به‌گشتی شیریان تیتدایه. نه‌گهر پنیوستی مارگه‌رین له ئارادا بوو نه‌وا جوهری بئیشیر هه‌یه. رونی پاک، شیریان تیتدا نییه.

نان

زور جوهری نان بئیشیرن، کاتیک که به‌شویه‌یه‌کی گشتی به‌ناو و رۆن دروست ده‌کرین به‌لام له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا لیستی پیکهاته‌که‌ی بخوینیه‌وه. شیرینی و ئیشی هه‌ویر به‌زوری شیر و مارگه‌رین یان که‌ره‌ی تیتدایه.

له‌په

دانه‌وێله‌ی رووت شیري تیتدا نییه، به‌لام، بۆ نمونه، شیرموای برویش و شیربرنج، به‌پێی نه‌ریت، به‌شیر ناماده ده‌کرین له‌کاتیکدا له‌په‌ی دانه‌وێله (هاقری) و له‌په‌ی پرووشی جو به‌ناو ناماده ده‌کرین.



www.meadjohnson.no

لە مالفېرەكەدا:

- نامۆژگاریدەری خۆراک یان پزیشکی مندال دمتواننیت وەلامی پرسپارەکانت بداتەو دەربارەى مندال و ھەستیارى بەرەمبەر بە پروتینی شیر.
- داواى رەچەتەى ئامادەکردنى خۆراکى بى پروتینی شیرى مانگا و شتى تر بەکە یان لە مالفېرەكەو داایگرە.
- زیاتر دەربارەى بەرەمبەرەکانمان بخوینەرەو.

بۆ زانیاری زیاتر یاخود پرسپارکردن:

- پەيوەندى بەکە بە بەشى خزمەتگوزارییەو

Tel. 23 96 23 00



ABIGO Medical AS
Eidsbergveien 43, 1811 ASKIM
Tlf. 23 96 23 00

میدیک و مید جۆنسۆن نوتریشیۆن پشنگیری لە پێشنیارەکانی ریکخراوی تەندروستی جیهان (WHO)، دەکات سەبارەت بەو هەیه که شیرى دایک باشترین خۆراکە بۆ مندالی ساو