د دې درس له لوستلو وروسته، د څو پوښتنو ځوابونو لپاره په پای کې د سروې لینک کلیک وکړئ او ستاسو د ټولګي لپاره د تغذیې تعلیم کریډیټ ترلاسه کړئ.

له ماشوم څخه تر یوه کوچني پورې وده کول

Women Infants and Children

په دې درس کې، دې پوښتنو ته ځواب ورکړئ:

- زه به څنګه پوه شم چې زما ماشوم د میز خوراک پیلولو ته چمتو دی؟
- څه ګټورې لارښوونې دي کله چې خپل ماشوم ته نوي خواړه ورکوم؟
- کوم صحي عادتونه دي چې زه کولی شم خپل ماشوم ته ور زده کړم؟

پـه شاوخوا 1 کلنۍ کې، ستاسو ماشوم له ماشوم څخه تر کوچنۍ پورې وده کوي. ستاسو د ماشوم د خوړلو څرنګوالی به پدې موده کې بدلون ومومي. ستاسو ماشوم ممکن پیل وکړي:

- د ځان د خوړلو هڅه کول
- له یوې پیالې څخه نیول او څښل
- د نویو خوړو هڅه کول

ستاسو د ماشوم سره د صحي خواړو په جوړولو کې مرسته کول لپاره لاندې لارښوونې ولولئ.

1. **زما ماشوم د نرم میز خواړه خوړل پیل کړل.**

   دلته د لیدلو لپاره ځینې نښې شتون لري که ستاسو ماشوم د میز خواړو لپاره چمتو وي:

   - هغه کولای شي پرته له ملاتړه په خپل ځای کېني.
   - هغه کولای شي د خپلې ګوتې او ګوتې سره شیان پورته کړي.
   - هغه کولای شي د خپل لاس په کارولو سره په خوله کې شیان واچوي.

2. **زه خپل ماشوم ته هره ورځ درې خواړه او دوه ناشونې ورکوم.**

   کوچنیان کوچنۍ معدې لري او د ورځې په اوږدو کې دوی ته د انرژي ورکولو لپاره صحي خواړو او ناشتو ته اړتیا لري. دا ښه ده چې هره ورځ په ورته وخت کې د سهار، غرمې او ماښام ډوډۍ او دوه یا درې صحي ناشونې ورکړئ.

3. **شاوخوا 1 څخه تر 2 قاشقو پورې زه خپل ماشوم ته د خواړو کوچنۍ برخې ورکوم.**

   هر ماشوم توپیر لري او تاسو شاید وګورئ چې ستاسو ماشوم ځینې ورځې ډېر خوري، او په نورو کې لږ.

   - د کوچنیو برخو څخه د نرمو، د ټوټو په اندازه پیل کړئ.
   - کوچنۍ برخې شاوخوا 1 قاشقه دي او کولی شي 1/4 پیالې ته لاړ شي.
   - خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ چې نور وغواړي که هغه لاهم وږی وي.

4. **زما ماشوم د ډوډۍ په وخت کې په لوړ څوکۍ کې ناست دی. تل خپل ماشوم د خواړو لپاره په لوړ څوکۍ یا د ماشوم څوکۍ کې ځای په ځای کړئ.**

   کوچنیان په لوبو بوخت دي او نوي شیان زده کوي شوشغم د دوی د کې وخت په خواړو د شي کولی دا نو کیدو لامل شي. ماشومانو ته اجازه ورکول چې د خواړو سره شاوخوا وګرځي د ساه لنډۍ لامل شي.

5. **زه خپل ماشوم ته د لاندې خوړو له ورکولو ډډه کوم: انګور، ګرم سپي، مغز، د مونګ مکھن، او سخت شیدې.**

   ماشومان کولی شي د خوړلو پرمهال ساه واخلي - په ځانګړي توګه هغه ماشومان او کوچنیان چې د سختو خوړو خوړل زده کوي. خپل ماشوم ته خواړه مه ورکوئ کله چې هغه پروت وي یا شاوخوا ګرځي. د هغو خواړو څخه ډډه وکړئ چې سخت، ټوټی، چپکشی یا ګردي وي، لکه د ګرم سپي ټوټې، انګور، مغز، د مونګ مکھن، او سخت کېنډي.

6. **زه به تم شم که زما ماشوم نه غواړي خواړه وخوري بل خواړه ورکولو لپاره ورکولو لپاره تر راتلونکي خواړه یا ناشونې وخت پورې.**

   که ستاسو ماشوم د ډوډۍ خوړلو څخه انکار وکړي نو هغه ته ځانګړی خواړه مه جوړوئ. پرځای یې، هغه ته په راتلونکي خواړه یا د ناشونی وخت کې خواړه ورکړئ. که تاسو هرکله چې هغه له خوړلو څخه انکار کوي هغه ته ځانګړي خواړه ورکول پیل کړئ ، دا کولی شي د غوره خوړلو لامل شي. دا وخت ورکړئ، ماشومان به وخوري کله چې دوی وږي وي.

7. 13. زه صبر کوم کله چې خپل ماشوم ته نوي خواړه ورکوم.

ډیری ماشومان نوي خواړه نه خوري لومړی ځل چې دوی وړاندیز کیږي. صبر وکړئ او دا لارښوونې څخه وکړئ:

- کوچنیان اکثره خپل خوندونه بدلوي. د ورځني بدلونونو لپاره چمتو اوسئ.
- د خپل ماشوم د خوښې ور خواړو سره نوي خواړه وړاندې کړئ.
- مخکې له دې چې وی ماشوم څخه وکړې تاسو باید له 15 څخه تر 20 ځله نوی خواړه وړاندې کړئ.
- ډول ډول رنګارنګ میوې او سبزیجات وړاندې کړئ. دا به خواړه په زړه پورې وساتي او ستاسو ماشوم ته هغه غذایي مواد ورکړې چې هغه ورته اړتیا لري.

8. زما ماشوم د ډوډۍ سره او د ډوډۍ خوړلو په وخت کې اوبه څښي.

اوبه تر ټولو غوره څښاک دی چې د خواړو او ناشتو سره وڅښئ. ماشومان شیدې او جوس خوښوي ځکه خواږه دي خو ډیرې شیدې څښي ای جوس کولای شي ماشومان د ډک احساس وکړي او د ډوډۍ په وخت کې لږ خواړه وخوري. یو له 1 څخه تر 2 کلن ماشوم باید په ورځ کې تر 16 اونس پورې ټوله شیدې وڅښي او له 4 اونس څخه لږ 100٪ جوس وڅښي.

9. موږ د کورنۍ په توګه خواړه خورو.

خوړو وختونه په زړه پورې او خوندور وساتئ. د خواړو په وخت کې پر خپلې کورنۍ تمرکز وکړئ او ګډوډي لکه تلویزیون او تلیفون بند کړئ. ستاسو ماشوم ستاسو په لیدلو سره نوي مهارتونه او صحي عادتونه زده کوي. ستاسو د ماشوم لپاره د دوی په مخ کې د صحي خواړو په خوړلو سره رول ماډل اوسئ!

مبارک شه، تاسو پای ته ورسیدئ!

که تاسو د خپل ماشوم د تغذیې په اړه کومه پوښتنه لرئ، مهرباني وکړئ د خپل WIC تغذیه کونکي ای ډاکټر سره خبرې وکړئ.

بس يې کړئ!

د سروې بشپړولو او کریډیټ ترلاسه کولو لپاره دلته کلیک وکړئ

موږ ومومئ په

دا خپرونه د اوکلاهوما ایالت د روغتیا ریاست (OSDH)، د وی مساوي فرصت ګمارونکي او چمتو کونکي لخوا خپره شوې. ډیجیټل فایل د اوکلاهوما د کتابتونونو د څانګې د خپرونو پاکولو خونه کې د اوکلاهوما د قانون 65 د سرلیک 3-114 برخې سره په مطابقت کې زیرمه شوی او په www.documents.ok.gov کې د ډاونلوډ لپاره شتون لري. | خپور شوی جولای 2019 | 19178WIC | ODH شمیره P1294 | © د ټیکساس ایالت روغتیایی خدماتو څانګه.