

د دې درس تر لوستلو وروسته، په پای کې د نظریوښتنې پر لښک کلېک وکړئ چې یو څو پوښتنو ته ځواب ورکړئ او د خپل ټولګي لپاره د تغذیې د زده کړې کرډېټ ترلاسه کړئ.



د یوه ماجرایي خوړونکي د لویولو د پاللو کورني خوراکونه

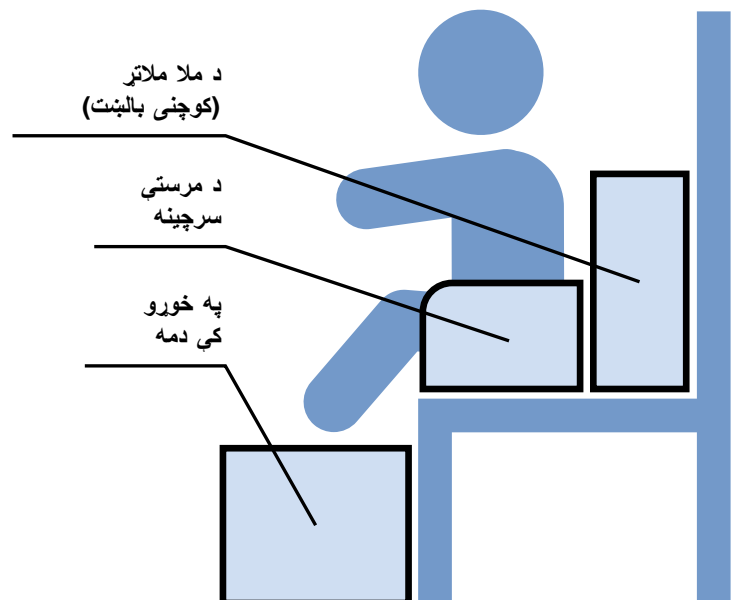


ایا د داسې لارو چارو په لټه کې یاست چې د یوه ماجرایي خوړونکي په پاللو کې مرسته وکړئ؟ د خپل پخلنځي له مېز څخه ور هاخوا مه ګورئ!

ایا تاسو پوهېدئ هغه ماشومان چې لویبېرې له خپلو کورنیو سره خواړه خوري د خپل ځان منظمول یې لاس ته کېږي او بریایي زیاتېږي؟ همدارنگه له ښوونځي د مخه هغه زده کوونکي چې له خپلو کورنیو سره خواړه خوري داسې ښکاري چې هغوی ډېر سابه خوري او دا د هر چا لپاره ګټور دي!

نو په اصل کې "د کورنی خواره" څه ډول بنکاري؟

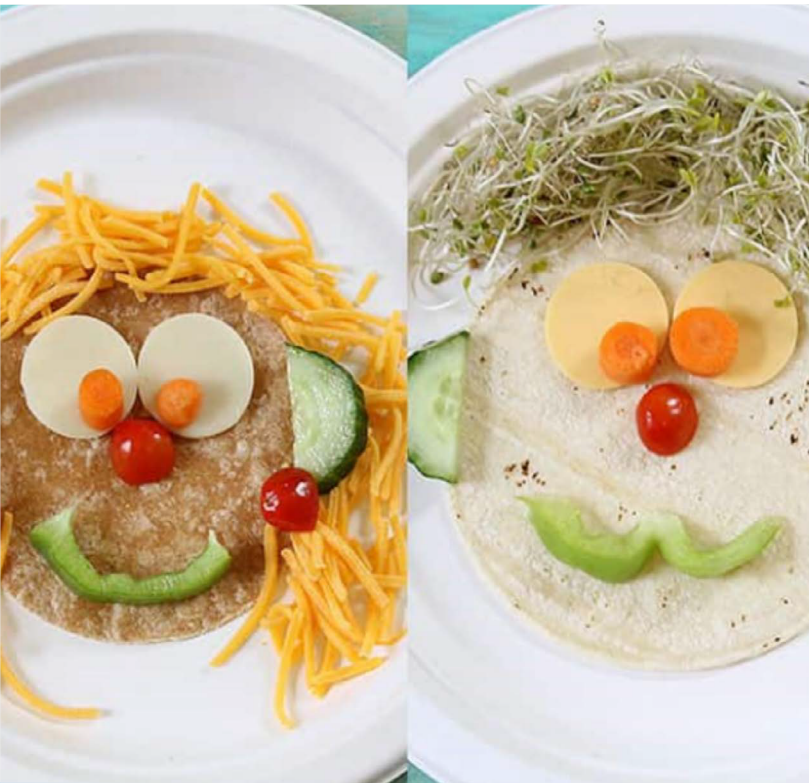
1. د کورنی په خوراک کې په ساده ډول یو ماشوم او یو له والدینو/پالونکی شامل دي. د پالونکي په توګه تاسو هغه "بنوونکی" یاست چې خواره چمتو کوي، ماشوم "زده کوونکی" دی او خواره "مضمون" دی.
2. د خوړو لپاره ټاکل شوی ځای چمتو کړئ. د پخلنځي مېزونه عالي دي، مګر د تلویزیون مېزونه چې څنګ په څنګ وي هم کار کوي!
3. ډاډ تر لاسه کړئ چې ماشوم په مېز د څوکی غوره ملاتړ لري. د څوکی بڼه ملاتړ چمتو کول په خوړو کې بل لوري ته د پام اوبنتو کچه را کموي او ماشوم ته اجازه ورکوي چې پر خوراک تمرکز وکړي، نه دا چې خپل ځان وساتي تر څو له څوکی څخه و نه لوبږي! کله چې ماشوم په څوکی کې ناست وي، باید د ورنونو بېخونه، زنگونه او د پینو بندونه مایله او په 90 درجو کې وي، همدارنګه تر پینو لاندې یې تکیه ګاه وي! (د لارښوونې لپاره لاندې وګورئ)
4. په مېز بېلا بېل خواره د "کورنی په طرز" کېږدئ، دا کار به ماشوم ته اجازه ورکړي تر څو هغه خواره په خپل بشقاب کې کېږدي کوم چې هغوی غواړي. پر مېز لږ تر لږه یو ډول داسې خواره کېږدئ چې ماشوم یې اخلي، همدارنګه نوي او نا آشنا خواره هم ورسره کېږدئ.
5. له خپل ماشوم سره خواره وکړئ او اجازه ورکړئ هغوی تاسو وګوري چې ټول بېلا بېل ډوله خواره خورئ! کله چې د ماشوم والدین/پالونکی یو ډول خواره خوري، په ډېر احتمال چې ماشوم هم همدا خواره خوري.
6. خواره په تفریح بدل کړئ! ماشوم ته اجازه ورکړئ تر څو خواره په بېلا بېلو چکنیو کې پورې کړي، له خپلو خوړو سره شکلونو یا څېرې او داسې نور جوړ کړي. ماشومان بڼه زده کوونکي دي، لوبې او خوراک له دې څخه مستثنی نه دي.
7. د خوراک په جریان کې د قضاوت کوونکي ژبې له کارولو څخه ډډه وکړئ، د ماشوم پر کارونو تمرکز مه کوئ بلکې پر خوړو تمرکز وکړئ. د دې پر ځای چې پر هغو خوړو تمرکز وکړئ چې ماشوم یې نه خوښوي، د هرو خوړو حسي برخو (کلک والي، مالګې، چسپناک، سور والي او نورو) ته اشاره وکړئ.
8. د خوړو په جریان کې ذهن مغشوشوونکي تړتولو ټیټې کچې را اړینکته کړئ! د خوراک په جریان کې مغشوشوونکي لکه تلویزیون او ټابلېټونه کولی شي زموږ د لورې او مریست پر سېګنالونو منفي اغېز وکړي. د کورنی او خوړو تر منځ د تعامل پر ځای پر خوړو تمرکز وکړئ.
9. له خوړو څخه وروسته په تفریحې بڼه مېز پاک کړئ. د خپلې خوښې سندرې وغږوئ، د ستوري په بڼه اسفنجونو څخه استفاده وکړئ یا I-Spy وغږوئ. له ماشوم څخه وغواړئ چې هر خوراکي جنس له خوړو څخه د خپلو سطل یا د بیا ځلي کارېدو وړ ظرف ته "واچوي" تر څو ماشوم یو ځل بیا له خوړو سره سر او کار ولري.



د کورني د خوړو لپاره نورې گټورې لارښوونې تر څو ماجرایي خوراک ته وهڅول شي:

6. خپل ماشوم ته د خوراک په جریان کې د بېلا بېلو خوړو وړاندې کولو ته دوام ورکړئ. څېړنې ښيي چې ماشومان او نوپایان د نویو خوړو له منلو څخه د مخه باید له هغوی سره لږ تر لږه 15 ځلي مخ شي تر څو هغه ومني.
7. د نورو نظریاتو لپاره، مه هېرئ چې له خپل ځایي WIC د تغذیې له متخصص یا د WIC له کلینیک سره اړیکه ونیسئ!

1. که تاسو نه شی کولی هره ورځ له خپل ماشوم سره خوراک وکړئ، هغه وخت یې یو ځای ورسره وخورئ چې تاسو کولی شئ.
2. د 5 دقیقو لپاره له تصویري وخت ټاکونکي څخه پر گټي اخیستنې غور وکړئ تر څو له خپل ماشوم سره مرسته وکړئ چې د کورني د خوړو لپاره چمتو شي که چېرته ستاسو ماشوم په سختی سره مېز ته راځي.
3. د دې لپاره چې ستاسو ماشوم د خوړو تر منځ "د خوړو لټون یا څرل" کمه کړي او د خوراک پر مهال یې اشتها ښه وي، هغوی ته په هرو 2 تر 3 ساعتونو کې د خوړو تر منځ خواره ورکړئ. خپل ماشوم ته له ټولو غذايي گروهونو څخه بېلا بېل خواره (مېوي، سبزي، غوښه/پروتینونه، لښي خواره او بشپړې غلي دانې) په خوراکونو او ورسره یې ترمنځ ورته اوبه وړاندیز کړئ.
4. که چېرته مېز د خوړو تر څنګ د نورو بېلا بېلو فعالیتونو لپاره کارول کېږي، خپل ماشوم ته د نوموړي خپل هغه ځای ورکړئ چې هغه د ډوډۍ خوراک پر مهال پکې کېږي. دا چاره مرسته کوي تر څو ماشوم ته د خوراک د وخت یوه "انګېزه" ورکړئ.
5. خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ تر څو د خوړو په چمتو کولو کې ښکېل شي (شپکر مرتبان چې گڼوي پکې وي، د ماشومانو لپاره خوندي چرې، کوچني کول او مخلوط کول اوداسې نور) تر څو له نویو خوړو سره د هغوی هوساینه لا ډېره شي.



مبارک، تاسو بشپړه کړه!

نورې پوښتنې لرئ؟ د خپل WIC د تغذیې له ځایي متخصص سره اړیکه ونیسئ!

دلته کلپک وکړئ تر څو نظر پوښتنه بشپړه کړئ او کرډېټ ترلاسه کړئ

ودرول!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 **wic**
Women Infants and Children

دغه څېړونه د Oklahoma ایالت د عامې روغتیا ریاست (OSDH) له لوري خپره شوي ده چې د مساوي فرصتونو کارگمارونکي او چمتو کوونکي دي. یو ډیجیټل فایل د Oklahoma د اساسنامې د عنوان 65 د 3-114 برخې له مخې د Oklahoma د کتابتونونو ریاست د څېړنو تسویه خونې ته سپارل شوی دی او په www.documents.ok.gov کې د رابنکته کولو لپاره د لاسرسي وړ دی | د 2024 کال په جولای کې خپور شوی