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.

د خواړو د وخت هڅی اداره کول

که تاسو په خپل میز کې کوچنیان لرئ، نو د ډوډۍ وخت فشارآوره راوړي. دا لارښوونې تعقیب کړئ ترڅو د ټولې کورنۍ لپاره د خواړو وخت خوندور راشی.

ماشومان په طبیعي توګه د خوړو په ټاکلو کې خوښوونکی دی.
دوی د نوي خواړو په آزمایلو کې پامیال دي. هغه کیدلې چې دوی د غرمې په ډوډۍ کې خوړلی ممکن تر ماښام یې په په فرش توی کړي. پداسې حال کې چې دا چلند خورا سم دی، دا کولی شي د ناندریو لامل شي او ناخوښ خوړو وختونه رامنځته راوړي .

نورمال خواړه څه شی دی؟

- یوه ورځ خواړه خوښوي مګر بله ورځ نه.
- په یوه ډوډۍ کې ډېر مقدار وخوري او په بلندې ډوډۍ کې خپل پلیټ پاک کړي. ډېر مقدار ډوډۍ په یو وخت کې وخوري او بل وخت کې باید خپل قاب ټول پاک کړي.
- د نوي خواړه څکل او د خوړلو څخه یې ډډه کول.
- بار بار درار خوند اخیستلو دمخه د نوی خواړه کتل.

د مسؤلیت ویش

کله چې ستاسو د ماشوم پر تغذیه کولو خبره راځي، تاسو 3 مسؤلیتونه لرئ. تاسو پریکړه وکړئ:

- ستاسو ماشوم څه خوري
- څه وخت هغه خوري
- او چیرې چې هغه خوري

ستاسو ماشوم د دې لپاره مسؤل دی:

- هغه څومره خوري
- او چیرې چې هغه خوري

ماشوم ته پخپله ډوډۍ ورکړې او اجازه ورکړئ چې خپل کار پخپله وکړي.

دلته ځینې لارښوونې دي چې کولی شي تاسو سره د خواړو وخت هڅو اداره کولو کې مرسته وکړي.

1. **وی معمول تګلاره وټاکئ.** هره ورځ په ورته وختونو کې خواړه او ناشتې چمتو کړئ. که ستاسو ماشوم غوره کړي چې خواړه و نه خوري، د ناشتا منظم وخت به د ډوډۍ د خوړلو فرصت وړاندې کړي. تاسو کولی شئ د خواړو سره شیدې چمتو کړئ، مګر د خواړو او وتشان ترمینځ اوبه ورکړئ. ماشوم ته اجازه ورکړی چې د ورځې په اوږدو کې جوس، شیدې ای ناشتاوی وخوری او اد ممکن د هغې اشتها د خوراک وخت کې کمه کړي.

2. **د خپل ماشوم اشتها ته درناوی وکړئ—ی ا د هغه نښتوالی.** که ستاسو ماشوم د خوړو څخه انکار وکړي، پر هغې باندې د تاوتریخوالې څخه ډډه وکړئ. اد د ماشومانو لپاره ښه ده چې دوی پر ځان هروغ هګوت په ښونښرال د هږول او ی‌وکړی پام کړی. که دوی د غرمې ډوډی وخوري، دوی ممکن د شپې په ډوډی کې د ډیری خوړلو سره علاقه ونه لري. اد ستاسو د ماشوم دنده ده چې پریکړه وکړي چې هغه څه خوري. پرماشومانو فشار راوړل ای یروخو ډوډی چې لپاره دې د لتړت یې ای او د هغوی چې یوک مساعد زمینه اد هلړوخنو یې یلو خوښي خواړه ناخوښ کړی.

3. **د بډو څخه خلاصون.** خپلو ماشومانو ته د ورون خوړو د خوړلو لپاره رشوت مه ورکوئ. اد کولی شي د “انعام” خواړه نور هم په زړه پوري کړي، او هغه خواړه چې تاسو یې غواړئ وی ناخوښه راک هڅه وکړئ. اد کولی شي د ماسختوتن خواړو د میز په سر د شپې جګړو لامل شي.

4. **هڅه وکړئ، بیا هڅه وکړئ.** که وی ماشوم وی ځل خواړه رد کړي، مه پریږدئ. نوي او ناخوښه خواړه وړاندې کړئ. مخکې لدې چې د کوچني ماشوم د 10 ممکن کوچک وړاو خواړو د ومنې یې جوانې خوند ای ډیر ځله وخت ونیسي. ټاکل شوي خواړه او د خوړو محدودول کولی شي ډاډ ترالسه کړي چې ستاسو ماشوم وږی دی کله چې نوی خواړه معرفي شي.

5. **واړه آشپزان.** د پخلي ځینې کارونه د کوچنیانو لپاره مناسب دي (البته د ډیری خارنې سره): سیفتې کول، هڅول، د اجزاوو شمیرل، د باغ ای کړکی څخه د تازه وتوب راتولول. خپل کوچني شیف ته اجازه ورکړئ چې د مینو پلان کولو کې مرسته وکړي او غوره کړئ چې کوم میوه ای سبزي د ډوډی لپاره جوړ کړئ.

6. **نوعه: مساله.** مختلف صحي خواړه وړاندې کړئ، په ځانګړې توګه سبزیجات او میوې، او د ډول ډول پروټین لرونکي خواړه لکه غوښه، د مونګ مکهن او هګۍ شامل کړئ. د خپل ماشوم سره مرسته وکړئ چې په خوړو کې نوي خوندونه او جوړښتونه وپلټئ. هڅه وکړئ په ساده خواړو کې مختلف بوټي او مصالحې اضافه کړئ ترڅو دوی خوندور کړي.

7. **خواړه خوندور کړئ.** کوچنیان خوښوي چې د ورځې په زړه پورې، تخلیقي لارو کې برخه واخلي. د خپل ماشوم سره د سترګو لیدو لپاره او د خواړو اړونده سامانونو په کارولو کې ښکیل کړئ. خپل ماشومان ته اجازه ورکړئ چې خواړه وپلټي، ولمسوي او بوی کړي. دا د ماشومانو د ټول ژوند لپاره د صحي خوړو عادتونو په جوړولو کې مرسته کوي. هغه خواړه چې ماشومان خوښوي د بیلګې په توګه جام او روټۍ سره یوځای کړئ. په دې ډول ماشومان به لیوال وي چې نوي خواړه وازمويي.

9. **د پلونو تیریدل.** یوځل چې خواړه ومنل شي، هڅه وکړئ چې تغذیه کونکي ورته "خوراکي پل" بولي ترڅو رون ورته رنګ، خوند او جوړښت سره معرفي کړي ترڅو ستاسو ماشوم مرستندوی پراخولو کې د ارا په ولړو د تنوع ته وکړي. که ستاسو ماشوم د کدو پایۍ خوښوي، د بیلګې په توګه، د میوه شوي خواړه کچالو هڅه وکړئ او بیا میش شوي ګازرې.

8. **د کورنۍ ډوډۍ.** هرځومره چې تاسو کولی شئ د کورنۍ سره په ګډه توګه یوځای وخورئ. بریښنایی وسایل بند کړئ. دا وخت د صحي خوړو نمونې لپاره وکاروئ. د ټولې کورنۍ لپاره یو خواړه خدمت وکړئ. که ستاسو ماشوم د هغه څه خوړلو څخه ډډه وکړي چې تاسو یې خدمت کړی وي ځانګړي خواړه مه جوړوئ. دا ورازې غوره خواړه څخه وي. هڅه وکړئ لږ تر لږه یو خواړه چې ستاسو ماشوم یې خوښوي په هره خواړه کې شامل کړئ او متوازن خواړه چمتو کړئ، که هغه وخوري یا نه.

10. **غوره مه جوړه.** هڅه وکړئ ناپیژندل شوي خواړه یې وخورئ، ای هغه خوندونه چې کوچني ماشومان یې په لومړي سر کې نه خوښوي (خوږ او تریخ)، د پېژندل شوي خواړو سره چې ماشومان یې په طبیعي توګه غوره کوي (خواړه او مالګینه). د بروکولي (تریخ) سره پوخ پنیر (مالګینه) یوځای کول، د بیلګې په توګه، د کوچنیانو د خوند غوټۍ لپاره یو ښه ترکیب دی.

دست نګه‌دارید!

د سروې بشپړولو او کریډیټ ترلاسه کولو لپاره دلته کلیک وکړئ

په ټولنیزو رسنیو کې
د متحده ایالاتو د کرنې ریاست (U.S. Department of Agriculture, USDA) د یو ښاش فرصت چمتو کوونکی دی. دا خپرونه د اوکلاهوما ایالت د روغتیا ریاست (Oklahoma State Department of Health, OSDH)، د یو مساوي فرصت ګمارونکي او چمتو کوونکي لخوا خپره شوې. دا د اوکلاهوما د قانون د 65 سرلیک 3-114 برخې سره سم مطابقت کې د اوکلاهوما د خپرونو د پاکولو خونه کې د اوکلاهوما د کتابتونونو د څانګې د لیلا فیتیجیلې زیرمه شوې او په www.documents.ok.gov کې د ډاونلوډ لپاره شتون لري. | د جنوري په 2021 کې خپور شوی | ODH شمېره P1297 |