

د ماشوم د خوښې خواړه تیارول!

د گوتو د خوړو څخه شروع وکړی
په ۸-۱۲ مایشتی کې.

د خونډرو تغیراتو وخت

د ماشوم ته د غوښې ورکول په اړه څه؟

دا سمه ده چې د ورته غوښه مو ماشوم ته ورکړی چې ستاسو کورنۍ تري خوند اخلي. په هرصورت، ډاډ ترلاسه کړی چې غوښه ټوټې کړئ یا په ښه توګه میډه کړئ ترڅو د ماشوم په ستوني کې د بنده نشي. د زړو ماشومانو لپاره د ګوتو د ښه خواړو ځینې مثالونه کټ شوي او نرم چرګ یا فل مرغ، او کوفته.

آیا له 8 څخه تر 12 میاشتو پورې ماشومان د الرجي حساس پړاو څخه تیر شوي دي؟

تر اوسه نه. ماشومان اوس هم د خوړو سره حساسیت لري. د نوي واحد اجزاو لرونکي خواړه ورته ورکړئ او دا کار د 3 څخه تر 5 ورځو په فاصله کې ورکړئ ترڅو تاسو وکولای شئ د الرجي ښې ښایي وڅیړئ او معلومه کړئ چې آیا خواړه د الرجي لامل شوي که د ماشوم د ودې.

زما د ماشوم لپاره صحتي سپک خواړه څنګه دي؟

وچ حبوبات، مستي، نرمه میوه یا پاخه شوي سبزیجات، یا ټوټه شوي پنیر. د هغوی د خوړو په اړه فکر وکړئ نه دا چې تاسو کور کې څه تیاروئ.

آیا داسې خواړه شته چې زما غوښور ماشوم سره مرسته وکړي؟

د هغوی نرمې ژامې اکثراً د دې خوړو په میډه کول او ژولو ارامیزې: لکه پراټه، وچې غلې دانې، کریکر، یو منجمد یا پري شوي کیله. د تل په څیر، کوښښ وکړئ چې ماشوم ته مو هغه خواړه بس نکړئ له کومو چې هغوی خوند اخلي. ځینې ماشومان کولای شي نوموړي خواړه په اسانۍ وژوي. کوښښ وکړئ چې د ماشوم ستوني ته مو کومه غټه ټوټه تیره نشي.

د غوا د شیدو (ټولو شیدو) په اړه څه؟

متخصصین د مور شیدې (یا فارمول)، د هغو ماشومانو لپاره چې د مور شیدې نه خوري) سپارښتنه کوي نه د غوا شیدې. دې کار ته مو د ماشوم تر لمړۍ کلزې دوام ورکړئ ترڅو په کافي اندازه اوسپنه ترلاسه کړي.

د روغتون څخه مو د ماشوم کور ته راتګ دومره وخت نه کیږي. څه یوه په زړه پوري تجربه ده! ستاسو ماشوم یو ډول سلسله تغیرات تیروي – داسې تغیرات چې تاسو پخپله راوستي او هغه هم په پاکه مینه او ښې تغذیې سره. دې کې شک نشته چې دغه دوه عادتونه د ژوند د ساختماني عناصرو معنی لري. لاندې د معمول په څیر هغه پوښتنې دي چې میندې یې د غټو ماشومانو د تغذیې په اړه پوښتي:

آیا ماشوم مې پخپله خوراک کولای شي؟

ددې چانس شته چې دغه پوښتنه به مو ماشوم لا دمخه درته جواب کړي اوسي. هغه شاید په خوله کې د شیانو اچولو باندې پیل کړی وي او د قاشوغې خوراک یې شروع کړي اوسي. صابره اوسئ او د شیانو د ګډوډۍ سره ځان عیار کړئ. آیا په زړه پوري نډه چې ماشوم مو په ځان بسپا شي؟ د هغه د خوړو څخه خوند اخیستل ددې باعث کیږي چې ماشوم مو ژر وده وکړي او نوي مهارتونه زده کړي.

آیا اوس هم داسې خواړه شته چې زما ماشوم یې باید ونخوري؟

په یاد ولری چې ماشومان زیاتره وخت خواړه روغ تیروي بې لدې چې میډه یې کړي او ښخوند پري ووهي. لاندې خواړه باید ستاسو ماشوم ته ورنکړل شي ځکه چې دا ستاسو د ماشوم د خپکۍ کیدو لامل کیږي: مغز لرونکي، د جوارو پولۍ، تخمونه، چپس، وچه میوه لکه ممیز، د مونګ مکهن، د پنیر کیوب، انګور، هات ډاګ، ناپاک شوي نخود، خام سبزیجات، او کلک کنډي ماشومان باید د لومړۍ زیږون څخه وروسته شات ونه خوري ځکه چې دا زیان رسونکي باکتریا لري چې کیدای شي هغوی ناروغ کړي.

د اضافي خوړو لکه وریجو او اشو په اړه څه؟

ماشومان په خپلو ګوتو سره د ساده اش او سپینو یا نسواري وریجو له خوړلو خوند اخلي. د ګوتو نور صحتي خواړه لکه ټوټه شوي پنیر، پراټه، قطي کې بنده میوه، لوبیا، توفو، او کریکر. په یاد ولری، هغه خواړه چې تاسو ته خوندور ښکاري ستاسو ماشوم ته خوندور او په زړه پوري دي. مخکې له مخکې بسته شوي او پروسس شوي خواړو څخه ډډه وکړئ ځکه چې دوی بوره، مالګه، او/یا محافظتي موادو لرونکي دي.

د خوړو نمونې

سهار

- 4-6 چمچي حبوبات
- 2-4 چمچي نرمه میوه

ناشته

- 1/4 پیاله ټوټه شوي پنیر

ماسپینین

- 2-4 چمچي پاخه شوي سبزیجات
- 2-4 چمچي پاخه شوي لوبیا

غرمه

- یوه پیاله اوبه
- پراټه یا بیګل ټوټه

ماښام

- 2-4 چمچي پاخه شوي سبزیجات
- 2-4 چمچي میډه شوي غوښه
- 2-4 چمچي نرمه میوه

په دې عمر کې، تې خوړونکي ماشومان معمولاً د ورځې څلور یا زیات ځلي شیدې خوري. فورمول خوړونکي ماشومان د ورځې د ۲۴-۲۸ اونسه شیدې ځکي. غټ ماشومان زیاتو خوړو ته اړتیا لري. داچې ماشومان په زیاته اندازه سخت خواړه خوړل پیل کوي نو د هغوی مینه د مور د شیدې پر وړاندې کميږي. پوري شیدې ځکي.