

# ایا ستاسو ماشوم د نورو لپاره چمتو دی؟



د ۶-۸ میاشتو منځ کې مو ماشوم د نویو خوړو  
سره ځان عیاروي.

# راز راز والی - د ژوند مساله!

## د خوړو نمونې

### سهار

- ۲ چمچي د ماشومانو حبوبات
- ۲ چمچي نرم يا ميده شوي ميوه

### غرمه

- ۲ چمچي نرم يا ميده شوي سبزیجات

### ماينام

- ۲ چمچي نرم يا ميده شوي سبزیجات يا ميوه
- ۲ چمچي نرم يا ميده شوي غوښه

د ۶-۸ مياشتو عمر لرونکو ماشومانو د فزيکي پرمختګ فکتور اوس شايد د مور د شيدو پوري تړی اوسي. په دغه عمر کې، شيدو خور ماشومان په ورځ کې شپږ يا زيات ځلي شيدې څکي. فورمول خوړونکي ماشومان ۲۱-۳۰ اونس پوري شيدې څکي.

ايا ماشوم مې کولای شي هغه خواړه وخورې چې زموږ کورنۍ يې خوري؟

هر ماشوم متغير وي او د ورو سره په خپل وخت عادت کيږي. يو ځل چې هغوی نرمو خوړو سره عادت شي، نو زياتره ماشوم بيا د غټو او سختو خوړو سره هم عادي کيږي. تاسو اوس کولای شۍ چې خپل ماشوم ته د کور د خوړو څخه په کمه اندازه ورکړئ لکه ميده ميوې، پاخه سبزیجات، او اکاډو، او لوبيا. کوښښ وکړئ چې خواړه ورته په لوړه چوکۍ او په غټ لوبښي کې واچوئ. کولای شي هغه ته خواړه په پياله کې هم ورکړئ.

څنگه پوه شم چې ماشوم مې مور دی؟

اوس تاسو د خپل ماشوم د ستړيا، لوړې، او غصې د ژړا سره عادت ياست او پري پوهيږي چې ولې ژاړي. تاسو به د هغه د مړښت په نښو ژر پوه شۍ. هغه ممکن د خوړو په وخت کې شاته شي، د خوړو مخ وگرځوي، او يا هم خواړه لري کړي. شايد د خوړلو خوړل رو کړي او يا هم خواړه بس کړي. کله چې هغه ووايي چې مور دی نو د هغې دې کار ته احترام وکړئ او هغه تعقيب کړی چې څه وايي. هغه ته "فقط يوه وروستۍ مړۍ" ورکول ښه نظريه نده او معمولاً د زيات خوراک، بيخايه وزه، او قاغيښت باعث گرځي.

ساتيږی وکړئ!

له ماشوم سره مو يوځای وخورئ او له خپل وخت څخه خوند واخلي. کولای شۍ هرڅه گډوډ کړئ - دا د ساتيږی يوه برخه ده!

څنگه شروع وکړو؟

ستاسو د ماشوم لپاره خواړه له پوښتنو ډکه تجربه ده او په چټکۍ يې د خوښې وړ گرځي. کله چې تاسو خوراک کوی ماشوم مو تاسو گوري. هغه رو په رو پياله او قاشوغې باندې خوراک شروع کوي. د خپلو گوتو په واسطه شيان راپورته کوي. دا ټولې هغه نښې نښانې دي چې ستاسو ماشوم جامدو خوړو خوړلو ته اماده ده. لاندې پوښتنې او ځوابونه ممکن تاسو سره مرسته وکړي ترڅو ماشوم ته نوي خواړه ورکړئ.

څنگه مې ماشوم تشويق کړم ترڅو راز راز خواړه وخورې؟

د ماشومانو مينه د خوړو په مقابل کې وخت نيسي - خو هغه مينه همدا اوس شروع کيږي! په لاندې ډول کولای شۍ ماشوم ته مو د خوړو څخه د خوند اخيستل ور زده کړئ: هغه ته نرمه غوښه او ميده شوي خواړه وکړئ. کې خوښ نه شي نو کوښښ وکړئ چې وروسته له څو ورځو يې بيا ورکړئ. که بيا يې هم نه خوښيږي کوښښ وکړئ له هغه خوړو سره يې گډ کړه چې ستاسو د ماشوم خوښيږي. که هغه بيا هم عکس العمل ښايي نو د هغه د خوښې خواړه ورکړئ او وروسته له څو ورځو ورته نوموړي خواړه تيار کړئ. صابره اوسئ او دغې کار ته تر ۱۰ ورځو پوري دوام ورکړئ - دا کار د ۱۰-۱۵ ورځو وخت نيسي ترڅو مو ماشوم نوموړي خواړه وخورې.

ماشوم ته مو اجازه ورکړئ چې خان ته د خوښې او ناخوښې خواړه وټاکي.

هر څوک بېل بېل ذوق لري. د ماشوم څخه مو د خپلې خوښې د خوړو د انتخابولو تمه مکوئ.

د ميوو جوس څنگه دی؟

ماشوم د جوس څښلو ته اړتيا نلري. د جوسو څښل د معدې د خرابوالي، د خيټې د باد، او د نس ناستي سبب گرځي. ميوه د فايبر په شمول د جوسو په پرتله ښه انتخاب دی.