

د خوړو د ترکیب وخت؟

شاوخوا 4-6 میاشتي:

تر دې دمه، ستاسو ماشوم شاید د اوسپنه لرونکي د ماشوم حبوبات، غوښې، سبزیجاتو، میوې، د مور یا وچو شیدو څخه خوند اخیستی وي. هغه د خوړلو او خوند اخیستلو زده کړه کوي، او ممکن د ځینو خوړو خوند یې مخکې هم ځکلی وي!



شاوخوا 6-8 میاشتي:

ستاسو ماشوم شاید د نوي خوړو سفر ونه لپاره چمتو وي! هغه خواړه معرفي کړي چې ماش شوي جوړښت لري او د پیاوړتیا کارولو تمرین پیل کړي. تاسو ممکن غوړي خواړه وخورئ لکه میوه شوي میوې، سبزیجات او لوبیا.



شاوخوا 8-12 میاشتي:

اوس یو ښه وخت دی چې خپل ماشوم د نورو خوړو سره عادت کړي. هغه ته نرم یا ښه پخه شوي خواړه لکه ټوټه شوي پنیر، ښه پخه شوي سبزیجات، میډه شوي هګي، وړیت شوي کب، توفو، کټ شوي نرمې میوې او کرېکر ورکړي. خپل ماشوم ته اجازه ورکړي چې خپل ځان مور کړي، حتی که هرڅه کنوډ هم وي! هغه ته هغه خواړه مه ورکړئ چې هغه یې په ستوني کې نښلي لکه د جوارو پولی، هات لاګس، مریه، وچې میوې، مغز، ممیز او انګور.



د کورني خوړو جوړول

لدي اسانه دي څنگه يې چې تاسو فکر کوئ!

د ماشوم ځيني جوش شوي خواړه
بوره، مالګه، او نشايسته لري څه
ته چې ستاسو ماشوم اړتيا نلري. د
کورني جوړ شوي د ماشوم خواړه
کيدای شي صحي وي. او همدارنګه
تاسو سره د پيسو په بچت کې مرسته
کوي. کوبښن وکړئ ماشوم مو د هغه
خوړو سره عادت کړئ چې تاسو يې
په کور کې خورئ.



په لاندي ډول کولای شئ خپل ماشوم ته خواړه جوړ کړئ:

- تاسو کولای شئ چې قاشوغ پنجه، د ماشوم د خوړو ګرینډر، یا بلینډر وکاروئ.
- ټول وسایل په ګرمو اوبو او صابون ومینځئ. پاک یې کړئ او بیا یې وچ کړئ.
- تازه میوې او سبزیجات د پوستکي په لري کولو چمتو کړئ؛ داني او تخمونه ترې لرې کړئ.
- د هډوکو، پوستکي، او ښکاره وازدي په لري کولو سره غوښه پخه کړئ.
- قطي لرونکي خواړه او میوې وچي او ومینځئ.
- خواړه تر نرمیدو پورې بخار یا جوش کړئ.
- خواړه پرېږدئ چې د خونې د حرارت درجې سره ځان عیار کړي.
- خواړه میده کړئ او اوبه، د مور یا وچي شیدې ور اضافه کړئ ترڅو د خوړو ترکیب نرم شي.
- مه اضافه کوئ! بوره، شات، د میپل شربت، د کارو شربت، مالګه، او یا هم غوړ. ضرور نده چې نوموړي شيان ورسره ګډ کړه ماشوم ته مو زیان رسوي.

د شيانو خوندي ساتل:

- هغه خواړه چې ستاسو ماشوم یې خوري په قاشوغي سره یې رابیل کړئ. د اصلي قطي څخه یې خوړل د پاتې کیدو او خرابیدو باعث کېږي.
- قطي کلک وټړئ او سمدلاسه یې په یخچال کې کېږدئ.
- د ماشوم ذخیره شوي خواړه د 2-3 ورځو دننه وکاروئ. له هغې وروسته یه کاروی او لري یې وغورځوئ.
- د ماشوم خواړه مو مخکې لدې چې هغه ته یې ورکړئ په خپله خوله کې مه میده کوئ. دا کار کولای شي ستاسو ماشوم ناروغ کړي!

وخت-بچت کوونکي هدايات:

- د ماشوم صاف شوي خواړه د یخ په ټوټو او پټنوس کې واچوئ او په یخچال کې یې کېږدئ. تر ۳ میاشتو یې کارولی شئ.