

له په که مین ددان را بيشوره و ئاگاداری لیکه

سلامه تی ددانی منال له ژیر به پر سایه تی دایک و باوک دایه. سلامه تی ددانی باش له خووه پیک نایه. په که مین ددانی منال نیشاندهری ههنگاو پکی نوپه له پرۆسه ی گوره بوونی منالدا، و هه ر بویه گرینگه عاده ت و وانه ی نوئ سه باره ت به چو نیه تی خواردن و شو ردنی ددان بگرته بهر.

په یدا بوونی ددان

ددانه بچوو که کان له شه ویلگه ی خواروو وه ک عاده ت په که مین ددانن که سه روه ده رده یین. ئەم کاره کاتیک پروو ده دات که مناله که 6-8 مانگی ته مه نه، به لام دياره ده توانی زووتر یان دره نگرتر په یدا بن. پاشان ددانه کانی پيشی له شه ویلگه ی سه روو په یدا ده بن، پاشان ددانه کانی کاکيله یان پيشه خری، ددانه کانی گوشه کان، و له ناخردا کاکيله کانی پشته وه. زۆریه ی مناله کان کاتیک که 2 و نیو تا 3 سال ته مه نیانه هه موو ددانه شیریکانیان وه ده ر ده که ون.

آیا سه روه ده رنای ددان ئیشی هه یه؟

سروش تی په که منال کاتیک ددانی دپته ده ر، بووکی بخورین، و زوریان چه ر لپه که شتیک له زاریان ناخن. ده توانن حه لقه یه کی پلاستیکی ره قیان بده نی، به لام وریا بن که گوشه کانی تیژ نه ییت. هیندیک منال هه ست به نا ئارامی یا گریان ده کات و له وانه یه کاتی سه رده ره پانی ددانه که یان گه رمای له شیان که میک بهر ز پته وه، به لام هه رگیز زۆر نابی و تووشی تکی درێخایه ن نابن.

مه که مژه یان قامک؟

مژتی "قامک" یان مه که مژه یه کی ساخته گی، ئارام پکی باش به منال ده به خشی. خوو گرتن به مژین له وانه یه ددانی منال خواروو خپج بکات، به لام ئه گه ر پیتوو منال پش ته مه نی 4 ساله واز له مژین به ییت، ددانه کانی، خو ی له خو یه وه له جیگای خو یان وه ده رده که ون.



هاتنه ده ری په که مین ددان ده کری به فرجه یه کی نه رمی ددان "جژن" بگرین. بۆ خوو گرتن به فرجه ی ددان ده بی وه ک کایه کردن وایی بۆ منال.



رینمای بی بو ددانی ته ندروستی باش - له گه ل سه ره تکی ددان هاتن

- ♥ خواردنی ته ندروست له ژهمی ریک - بو ددان و جهسته باشه
- ♥ ئاو له کاتی پیتوو بوون و له نپوان ژهمه کان - ههروه ها له شه وانیش
- ♥ ددان شوشتن به مه عجون- به یانیان و ئیواران



شەوانى شىر بە منال دەدەن؟

شىرى داىك شەكرىكى تىايە كە دەتوانى بېتە ھۆى درووست بوونى ئەسەيد. كاتىك منال تەمەنى گەپشەتە بەك سال، دەبى شىردانى شەوانە بە ھۆى سلامەتى ددانەكان بىرپتە دوو جار لە شەودا. ھەرۆتەر ددانەكان دەبى ھەموو بەپانىان و شەوانە بشۆردرېت.

كوونى ددان

ھۆكارى كوون بوونى ددان شەكرە. كاتىك منال شىتېك دەخوا يان دەخواتەوہ كە شەكرى تىايە، باكتېرىيەكانى ناو زار ئەسەيد بەرھەم دەھېنن كە دەتوانى مېناى ددان لېك ھەلوەشىنى و كەمكەم بېتە ھۆى پەيداي بوونى كوون. چەند بوونى شەكر زۆر گرېنگ نې، بەلام ئەوہ كە منال چەند جارن شتى شىرىن دەخوا يان دەخواتەوہ گرېنگە. تفى ناو زار پاش ھەموو جەمىكى خواردن ئەو ئەسەيدە كەم تەئسىر دەكاتەوہ. ھەر بۇيە زۆر گرېنگە لە بۆوان جەمەكانى خواردن دا شىتېك كە شەكرى تىايە نەخورى يان نەخورىتەوہ، بە تايەت لە كاتى شەوانەدا كە تف كەمتر بەرھەم دېت.

فلوور ھەر لە كاتى كەم تەمەنېوہ

كەمكەم كە منال خوو بە فرچەى ددان شۆردن ئەگرېت، دەبى رۆژى دوو جار ددانەكانى بە كرېمى فلوور بشۆرى. لە دەست پېكدا تەنبا پېويستە كە كەمىك لە كرېمەكە لە سەر فرچەكە دابنېت بەسە. كاتىك تەمەنى منال گەپشەتە 1 سال بە ئەندازەى نېووكى قامكە بچووكەكەى دەستى كرېم بەكار بھېنېت و كاتىك تەمەنى گەپشەتە 6 سال بە ئەندازەى بەك دەنك نوك، كرېمى ددان بەسە. ئەگەر لە كرېمى فلوور كەلك وەرناگرى يان ئەوہى كە منالەكە پېويستى بە فلوورى زۆرتەر ھەيە، ئالئەرناتىوېك ئەوہى كە حەبى فلوور بخوات. لەم بارەوہ بۆ وەرگرنتى زانىارى زۆرتەر پېوہندى بكە بە ئىدارەى لەشساغى، كلېنىكى ددان يان دەرمانگە.

خواردنى شەموانە تەنبا بۆ رۆژى شەموانە

شەكانى لېستەنەوہ و خۆش كە بۆ رۆژانى شەممو تەرخان كراوہ تەنبا بۆ رۆژانى شەممو دەبېت. حەز دەكەى شىتېكى خۆش بەدى بە منال كە پېنى خۆش بى، دەتوانى قاشېك سېو، گېزەر يان لەم بابەتانەى بەدەيەى. عادەتەكانى خواردن كە باشن بۆ سلامەتى لەش، بۆ سلامەتى ددانىش دەتوانن باش بن.

دەرمانى بى شەكر

ئەگەر بېتوو منال پېويستى بە دەرمان خواردن ھەبوو لە دوكتۆر يان دەرمانگە سەبارەت بە ئالئەناتىوې دەرمانى بى شەكر پرسیار بكەن.

كاتىك كە رووداويك روو بدا

كەوتن يان خوود زەربەيەك لە ددان كەوتن دەتوانى بېتە ھۆى زيان گەياندن بە ددانىك يان چەند ددان. لەو كاتانەدا بە زووترين كات پېوہندى بكە بە كلېنىكى ددان.



خواردنى سالم لە كاتى جەمەكانى ديارى كراو بۆ نان خواردن.



شۆردنى ددان و فلوور ... بەپانىان و شەوانە

ياساكانى خزمەتگوزارى سلامەتى ددان

خزمەتگوزارى گشتى ددان بەرپرسیارى پېشنيارە بۆ منال و مېر منال لە كاتى لە داىكبوونى منالەوہ تا تەمەنى 18 سال.

كاتىك تەمەنى منال گەپشەتە 3 سال، بۆ كوئىرۆلى سلامەتى ددان بانگەپشتن دەكرى.

ئەگەر نېرس بۆى دەرکەوئ كە منالەكە بەر لە بانگەپشتنە ئۆرگېنالەكە پېويستى بە لېكۆلېنەوہ ھەيە، دەتوانى منالەكە زووتر كاتى بۆ ديارى بكات.