

Šukar hajbe e tikne čhavenge *potikne taro jekh berš*



”Šukar hajbe e tikne čhavage soj potikne kotar jek berš”

Šukar i te meninel pe hem te kinel pe razno vrste hem razno marke kaše hem thudvarea.

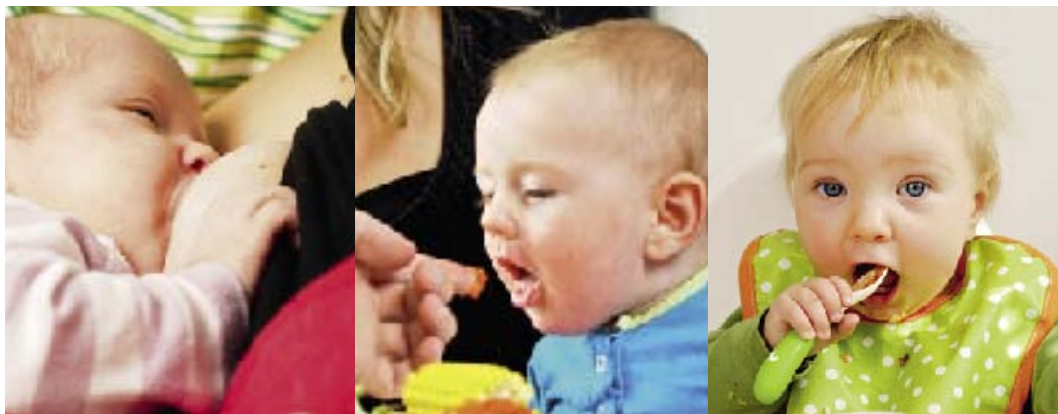
Sutlijači hem thud pirindžeskere varea Risgröt och risvälling

I kaša hem o thud pirindžeskere varea soj kerde kotar o pirindži šaj te ovel olen arseniko. Odoleske manuš na trebela uvek te del sutlijači hem thud pirindžeskere varea, nego trebela te mešinel pe javere sortencar hem javere markencar. Ko primer okola čhave so našti te han gluteni olenge isi javera sorte soj kerde kotar o mumuruži (čenka).

Menin o hajbe

Disavo puti šaj te ovel štetna buča ko amaro hajbe, odola buča šaj te oven naturikane ja pale ko tar o zagadime thana. Jek način te tiknjarel pe o riziko te halpe kotar akala štetna buča i te hal pe razno hajbe. Odova važinela sar e čhavage adžahar e bare manušenge.

O godidejbe taro e Državakoro zavodi kontroliribaske e hajbaskoro kvaliteti e čhavage dži ko jekh berš temelinelape ko o kjedimo istražibe/nauka hem akava tano jekh potpora tuke sar dad/daj. Ola tane pišime te šaj te pasuinen skoro sarinenge. Sa o godidejbe na funkcinela saringe, nego valjani te prolagodinelpe pali e familiakiri situacia.



O anglune šov masekia

O jekhto vakti tano jekh specialno vakti - preiramo hem fantastično. Postepeno akava periodi hošinelape but kratko, ama keda o manuš tano ko akava periodi šaj te ovel pharo, maškar ko odova soj fantastično. But džene nae spremno ko odova sar o manuš tano upravimo taro e tikne čhaveskiri potreba hem sar i keda valjani te ušte ekvaš i rat keda o tikno mangela te hal ja mangela pašipe.

Či o dive te funkcinel šukar i postepeno te arakhelpe jekh ritmi so dela e čhaveske sigurnost hem e dadenge/dajenge jekh struktura ko dživdipa. Pošto o dživdipa ko početok hembut tano te halpe hem te sovelpe, tegani maškar o hajbe o rutine gradi-nenape.

O anglune šov masekia e dajakoro thud ja dajakirithudeskiri nadoknada tano hemšukar hajbe e čhavage. Ama o hajbe nae sade te ovel hranljivo, odova isto dela jekh pašipe so tano importantno/važno e čhaveske.

Čučingoro thud

E čučingoro thud saikerela sa i ishrana so valjani e čhaveske te šaj te bajrol hem te buvljol ko akala jekhto šov masekia. Jekh izuzetko tane o D-vitaminia, so o čhavo valjani te dobinel preku o D-kapke.

Keda e čhaveske delape čuči stimulinelape e thudeskriri produkcia. Disavenge o thud avela korkoro pestar, a dok javerenge valjani pobut vakti. Tegani tano importantno te dobinelpe odova dejbe dumo/pomoč kobor so valjani, ko misal taro o porodilište (BB), prijem dejbaske čuči ja i medicinakiri phen ki Čhavengiri dispanzeria (BVC). Ma te ladža te puče! Avdive isi but džanipa sar šaj te ovel pošukar te šaj o dejbe i čuči te fukcinel. Ko Sresko skupštinakoro vebthan www.1177.se isi praktikano dejbe godi so valjani te kjerelpe keda ka delpe čuči.

Šaj o dejbe čuči te tiknarel o riziko nasvalibaske?

E čučingoro thud saikerela elementia so tiknarena o riziko infekcienge sar upala ko kana hem vodžeskoro nasvalipe. I nauka isto sikavela so e čhaven kaske so delape čuči isi tikno riziko te oven thule, te ovel olen baro rateskoro pritisko hem tip 2-dijabetes ko bare berša. Butbari zaštita dobinena o čhave so sade piana čuči, ama isto bar hari dejbe čuči tano šukar. O riziko te buvljarelpe glutentolerancia ko tikne berša tano tikno ko čhave so pohari navikninepe ko hajbe so saikerela gluten, dok ola panda piana čuči. Ama o dejbe čuči na tiknjarela o riziko alergienge.

Te šparinelpe e čučingoro thud

Jekh tikno čhavo tano osetlivo ko infekcie. Te muzindžan thud taro čučia tano importantno/važno sar jekhto te thove tle vasta, či o bakterie ja virus ma te prenesinenpe kothud. O thud na valjani te šudrol nego šaj direktno te čhivelpe ko frižideri ja zamrzivači. E čučingoro thud šaj te mukhelpe hembut trin dive ko frižideri. Ko zamrzivači šaj te mukhelpe o thud hemhari šov masek. Odmrznin e čučingoro thud ko tato ja šudro pani ja ko frižideri, a na ki andruni temperatura. Frde o višako keda o čhavo več pilja.

Dali so i daj hala utičinela ko čučingoro thud

Sa so i daj hala hem piela utičinela ko čučingoro thud. Bašo odova šaj te čitine ki brošura Godidejbe hajbaske tuke so dea čuči, (Råd om mat till dig som ammar) so delinelape ki Čhavengiri dispanzeria (BVC). O godidejbe isto isi ko www.livsmedelverket.se.

Dajakirithudeskiri nadoknada

Ako e čhaveske na delape čuči isi dajakirithudeskiri nadoknada so dela energia hem hranlivost so valjani e čhaveske. Odoja nadoknada so šaj te kinelpo tani kjerdi te šaj te ovel slično sar o saikeribe ki čučingiri thudeskiri hranlivost.

Isi razno vidia nadoknade – ko BVC šaj te den tut godidejbe savi vrsta tani pogodno te čhaveske. Ama niked te na mešine tli dajakirithudeskere nadoknada taro obično thud ja slično, odoleske so našti korkoro te kjere točno proporcije taro e ishranibaskere elementia. Pogrešno proporcije šaj te oštetinel e čhaveskere bubreki ja o čhavo nae te bajrol sar so valjani.

Te kombirinelpe dejbe čučí hem dajakirithudeskiri nadoknada

Disavo far šaj te mangelpa te kombirinelpe dejbe čučí hem dajakirithudeskiri nadoknada. Disavenge odova šaj ama disavenge o dejbe čučí prestaninela porano nego soj planirimo. Odova i sebepi so i produkcia ko čučiengoro thud na stimulinelape dovolno ja so o čhavo mangela te piel tari šiša, sebepi so o thud avela posigate.

Odoleske ka ovel šukar te šaj te delpe i nadoknada taro jekh fildžani nego tari flaša. Šaj isto te adžikerelpe dok e thudeskiri produkcia podžinela šukar hem tani stabilno angleder te delpe nadoknada. Isi daja so valjani te den nadoknada taro početok, ama palo odova dena sade čučí. Ko BVC šaj te den tut praktikano godidejbe sar šaj te kombirine dejbe čučí hem dajakirithudeskiri nadoknada.

D-kapke

O tikhe čhave na dobinena dovolno D-vitamina taro o hajbe. Pohari D-vitamina kerena so e čhaveskoro skeleti na bajrola ja na buvljola sar so valjani. Odoleske sako dive sa e čhavenge valjani te dodainenpe D-kapke ko o anglune duj berša. But tano importantno o čhave te len o kapke redovno. Disave čhavenge, ko misal kas so isi kali mortik, valjani te denpe o D-kapke hembut taro duj berša.



Te mešine dajakirithudeskiri nadoknada

Sebepi so o čhave tane osetlivo ko infekcie but i importantno te ovelpe pazlivo e higienaja keda ka spremine i nadoknada. Thov tle vasta nagleder o spremiba. Isto tano importantno te kulandine čisto flaše hem cucle hem te thovenpe šukar, ama ma te sterilizirinenpe.

Ma mešin i nadoknada panjea tari češma, sebepi so šaj te saikerel bakri tari o vodovodia. Kulandin šudro pani hem muk o pani te thavdel dok tano šudro. Tačar o pani hem mešin i nadoknada prema o instrukcie ki kutija. Ki kutija isto pišinela kobor vakti šaj i nadoknada te trainel. Frde o višako keda o čhavo več pilja.

Ko sresko skupštinakoro vebthan www.1177.se isi praktikano godidejbe sar ka de i nadoknada.

Odolen kas so isi privatno bunari bi valjani te analizirinen e panjeskoro kvaliteti angleder te delpe e čhavenge. E komunakiri uprava e dživdipaskere sredinake odote kote so bešea šaj te del tut godidejbe sar te kjere. Ov pazlivo dali o pani saikerela bakterie, arseniko, mangani, nitrati ja fluoridi pošto o tikne čhave tane poosetlivo nego o phure ko akala materie.

Čitin panda bašo pijbaskoro pani hem privatno bunari ko www.livsmedelsverket.se.

Kobor but o čhave valjani te han?

Pošto isi razlika maškar o čhave našti te vakerelpe kobor dajakoro thud ja dajakirithudeskiri nadoknada te delpe. Hemšukar keda e čhaveskoro apetiti ka vodinel hem kobor često mangela te hal.

So počesto delape čuči odobor hembut producirinela o thud. Disavo far mangela o čhavo počesto te hal sebepi so e thudeskiri produkcia na prilagodindžape palo e čhaveskiri potreba. Isto šaj te ovel sebepi so o čhavo mangela pašipe hem utešibe nego hajbe.

Te dindžan dajakirithudeskiri nadoknada, pišinela ki kutija kobor nadoknada preporučinelape. Ama iako o čhavo dobinela nadoknada inportantno tano te mukhelpe e čhaveske kobor mangela te hal. Disavo far našti te hal sa so mutinelape hem tegani na valjani zorjara te den e čhave te hal.

Ko BVC šaj te dikhe e čhaveskiri visina - hem kilaža. Odova i jekh sredstvo te dikhelpe dali o čhavo bajrola sar so valjani. Te sledindža o čhavo pli visina – hem kilaža na valjani te sekirine tut so o čhavo hari hala.

Hepten tikno hajbaskoro probiba

Isi čhave so rano tane zainteresime taro hajbe. Hem rano taro štar masek dive šaj te de e čhaveske tikno hajbaskoro probibe taro obično hajbe, dok tane hepten tikne či te na konkuririnen e dejbaja čuči. Iako dea tikno hajbaskoro probibe but i importantno te de čuči ja nadoknada dok o čhavo pherela šov masek.



Ako tlo čhavo tano radoznalo ko odova hajbe so tu haja – hemrano taro štar masek - de ole te probinel buthari sade disavo far.

Tikno hajbaskoro probibe dela e čhaveske šaipe pohari te probinel neve ukusia hem konzistencie. Ko misal šaj te le taro o hajbe so tu kerea, odprilika jekhe but tikne rojaja ja te naeja hem te čhive hari ki čhaveskiri čhib. Znači na kerelape lafi te ikale portiklica ja sahani,

nego o tikno hajbaskoro probiba baš te ovel tikno hajbaskoro probibe, a na početok ko bare obrokia. Nae daravdo te sine hari lon ko hajbe, sebepi so tane hepten tikne količine. Ama e hajba mora te ovel kovli konzistencia či o čhavo ma te tasljol.

Te nae o čhavo zainteresirimo na valjani te de tikno hajbaskoro probiba. E čučingoro thud ja e dajakirithudeskiri nadoknada dela sa i ishrana so valjani e čhaveske dži ko šov masek, osim o D –vitaminia. Odoleske šaj te adžikerelpe dok o čhavo pherela šov masek.

Te dindžan tikno hajbaskoro probiba tegani tano importantno te prodolžine te de čuču ja te de thudeskiri nadoknada kobor so valjani dok o čhavo pherela šov masek.

○ hajbe so saikerela gluten

Ako dea tikne količine gluten dok panda piela čuču odova tiknarela te ovel o čhavo glutenintolerantno. Hemkasno ko šov masek ja hemrano taro štar masek, bi valjani te de e čhaveske hajbe so saikerela gluten. Gluten isi ko hajbe so saikerela pčenica, ječam hem rži (razno varo).

Tu šaj ko misal te de e čhaveske jekh zalgo parno maro ja sendviči ja jekh tikni roj kaša disavo far ko kurko. Te dindžan kaša ki flaša ka ovel bari količina gluten. Palo šov masek šaj pohari te bajrare i količina.

Isto tano importantno pohari te podžine e glutenea ako tlo čhavo dobinela dajakirithudeskiri nadoknada. Podžin hepten tikne hajbaja so saikerela gluten hem pohari bajrar i količina. Isto šaj te tiknjarel o riziko bašo glutenintolerancia, iako i tikni introdukcija e dejbaja čuču panda tiknarela o riziko.

Tikne porcie - taro cirka šov masek

Ko cirka šov masek več tano vakti o čhavo te podžinel te hal obično hajbe. Te sikljol te hal obično hajbe tani jekh postepeno procedura. Ko anglunipe o čhavo valjani te navikninelpe ko neve konzistencie, pobut ukusia, te hal tari roj hem te sikljol e čamkeribaskoro dvižibe. Produžin te de čuču ja dajakirithudeskiri nadoknada sar obično ko akava periodi. Odoleske so e čučengoro thud hem i nadoknada saikerena but ishrana hem na valjani te ove sekirimi te manglja o čhavo te džal anglal pohari.

So šaj te delpe?

Nae nisave "pravilia" solea šaj te podžinelpe. Hemimportantno tano o hajbe te saikerel kovli konzistencia či o čhavo te na tasljol. Ko misal šaj te kjere pire jekhe veljuškaja taro jekh keravdo kompiri ja hari pirinči hem te čhive čučiakoro thud ja nadoknada te šaj te ovel hari panjalo pire. Ko isto čani šaj te kjere pire taro krtole ja zelenipa. Manuš isto šaj te mukhel e čhave korkoro te ljel but tikne kotora taro o hajbe. Angleder dindžape godidejbe te kulandinelpo isto hajbe disave dive angleder te introducirinelpo javer, ama šaj istovakteskoro te probinenpe različito hajbe.

Šaj te de keravdi khani, mače, melimo mas, gravo, sočivo ja tofu sar pire ja trošimo ko mikseri. Mas, gravo hem tofu saikerena but sastrn so valjani e čhaveske. Angleder mislindžape so i alergija šaj te sprečinelpe adžikeribaja te delpe mače, jare, thud hem lešnikia dok o čhavo pherela jekh berš, ama i nevi nauka sikavela so odova nae adžahar. Pošto o mače hem o jare pomožinena e hemimportantno ishranlivo elementencar, šukar o čhavo porano te podžinel asavke hajbaja. Čitin panda bašo o thud ki rig/strana 14 hem bašo o lešnikia ki rig 17.

Pire tari banana, phabaj hem kruška ko laj ka kjere keda pazlivo ka ljuštine o voče jekhe rojaja.

De godi ko odova so o čhavo postepeno mora te navikninelpe ko razno kaše. O anglune kurke ka ovel dovolno sade disave tikne čajeskere roencar te delpe razno kaše, ponodori šaj te vazde i količina.

Prodolžin te de tikne hajbaskere porcie so saikerena gluten, so isi ko maro, sendvičoblada, testenina ja bulgur. Disave vrste čhavengere razno kaše isto saikerena gluten- čitin ki kutija. Gluten isi ki pčenicna, ječam hem rži. Ama sade hari gluten isi ko zob.

O tikne čhave tane osetlivo ko bakterie hem virus so šaj te prouzročinel vodžeskoro nasvalipe. Odoleske tano ekstra importantno te delpe godi ki higiena keda ka kjere hajbe tle čhaveske.

Čitin panda ko recepteskere ideje.

Nae dovolno istražibe te šaj te vakerelpe kobor sigate o čhave ka navikninelpe ko hajbe. Odola beršeskere intervalia so opišinenape akate temelinenape ko probimo iskustvo. Pošto sa o čhave nae isto, akala intervalia nae te dikhe sar točno granice. Odoleske na valjani te sekirine tut ako tlo čhavo mangela sigate ja pohari te napreduinel e hajbaja.

O hajbe nae sade ishrana nego isto pašipe hem ponodori, keda o čhavo hari ka bajrol, te družinelpe keda ka halpe maro.

Disavo far ko but čania šaj te ovel pharipa hajbaja. Ke čhavengiri dispanzeria (BVC) ka ovel tut dejbe dumo keda kjerelape lafi asavke pučibaja.

Sar denape tikne probibaskere porcie?

Te probindžan te de tikne probibaskere probe so opišinenape ko ktor Hepten tikno hajbaskoro probiba šaj pohari te bajrare i količina. O anglune kurke dovolno te de sade disave čajeskere roja. Te na podžindžan e probibaskere porciencar angleder, valjani te podžine keda o čhavo ka pherel šov masek. Podžin tikne količincar te šaj o čhavo postepeno te navikninelpe. O anglune dive dovolno i sade disavi roj, posle i količina šaj pohari te vazdelpe.

Kontrolirin o hajbe te na ovel but tato hem parvar e čhave tikne rojaja ja muk o čhavo korkoro te ljel peske tikne, kovle kotora taro o hajbe. Skoro sa e čhaven isi pharipa te čhiven o hajbe šukar ko muj hem te gutinen. Keda o hajbe pale ikljola taro muj na značnela so o čhavo na mangela odova te hal, nego na džanela sar te kjerel hem so nae siklo ki asavki konzistencia. Obično hajbe nae odobor gudlo sar e čučingoro thud ja i nadoknada, hem ka valjani hari vakti dok te navikninelpe ko o neve ukusia.

Disave čhave akceptirinena sigate, dok avera tane poskeptično hem valjani te probinen o nevo hajba but far. Šaj te de dumo e čhaveske korkoro tu te probine o hajbe hem te sikave so tano ukusno. Ama te sikadža o čhavo so nae ole kjefi te hal, pošukar ka ovel te adžikerelpe disave dive hem pale te pokušinelpe.



Šaj te avel dži ko odova so o čhavo mangela te ačhavel i čuči keda piela kaša ki flaša, sebepi so o hajbe thavdela posigate tari i flaša. Odoleske pošukar ka ovel te delpe razno kaše ko jekh bardako. De tut ki godi so o kaše saikerena gluten. Odoleske podžin te de sade hari kaša.

Keda i šukar te delpe probibaskere porcie?

Nae veza keda diveskoro ka de probibaskere porcie. Disavenge tano pošukar ručkoske, disavenge ko glavno ručko ja pošukar pasuanela maškar ko akala obro-
kia. Hemimportantno tano te ponudinelpe tikne porcie keda o čhavo nae but bok-
halo, ja čajlo ja but umorno. Manuš ka probinel so hemšukar funkcirinela.

Kobor hajbe valjani e čhaveske?

Našti te vakernelpe kobor hajbe valjani e tikne čhavenge. Isi čhave so mangena but
te han dok isi čhave so na mangena ni te probinen o hajbe. E dadeske/dajake o sol-
duj variacie šaj te oven isfrustririme. But far korkoro o čhavo dikhela te hal odobor
kobor valjani oleske so sikavela keda tano bokhalo. Disavo far tano po ko laj te
delpe hajbe keda ka ha barabar e čhavea. Te halja o čhavo hari hajbe ama piola
but čučī ja nadoknada, odoja ishrana tani dovolno. Na valjani te sekirine tut ako o
čhavo bajrola hem buvljola.

Te isi e manuše jekh čhavo so but mangela te hal šaj te ovel pharo keda ka valjani
te stopirinelp. Ako o čhavo tano panda bokhalo ka ovel šukar te delpe panda čučī
ja nadoknada nego te bajrarelpe sigate o hajbe. Isto važinela e razno kašenge – baj-
rar i količina postepeno.



Predlog bašo diveskoro meni e čhavage taro 0-I berš

Pire taro kompiri, krtole ja zelenipa

Taro pobut krtole ja zelenipa šaj te kerelpire. Le ko misal nešto taro akala:

I kompiri, I tikno šargarepo, I kotor paškanati, mumuruzi, zeleno grašako, disave buketia brokoli ja karfioli

I čaeskiri roj tečno margarini ja zejtini, hemšukar tari repica

Hari čučiengoro thud ja obično thud

Kjer adžahar:

Ljuštin hem čin ko kriške o kompiri hem o krtole, delin o zelenilo ko tikne kotora.

Čhiv o kotora ki jekh tendžera hem čhor pani kobor te učharel o kotora. Kjerav olen kovle. Isto sa akava šaj te keravelpe ko mikro.

Mečin sa e veljuškaja ja zedilkaja. Te kjerdžan bari količina tegani šaj te ovel praktikane te kulandine mikseri ja mašina spremibaske hajbe.

Vegetarijano sočivoskoro habe

I dl šuke sočivia ja 3 dl kjeravde

2 roja repicakoro zejtini

I purum

I paprika

I kriška sir

400 g seckime patlidžanja ki konzerva

Timijan

Kjer adžahar:

Kjerav o šuke sočivia prema o uputia ki pakovka, ama bizo lon, ja kulandin gotovokeravde. Seckon purum, paprika hem sir hem mukh te oven kovle ko zejtini ki jekh tendžera ja wok ko srednotato. Dodain seckime patlidžanja hem o kjeravde sočivia. Mukh sa te kjejirol hem dodain i timijani.

Disave mačhengere čuwte, duj roja jetrena pašteta ja jekh kriška krvavica tane hajbe sade so valjani te tačarenpe ko mikro hem so šukar pasuinela tikne čhavage.



O hajbe šaj te čhive ko zamrzivači ko tikne porcie, ko misal ko mrazoskere kockakere frizia.



Mas ja khani

I mera tani dovolno 15-20 porcie (1 porcia tani otprilika 2 roja)

400 g melimo mas ja khani

4-5 dl pani

Mirodžija, magdonozi ja aver bilje

Kjer adžahar:

Delin i khani ko kotora dok tani skroz kjeravdi, mangela te vakerelpe dok o mas tano parno.

Delin fino e miksera, mašina spremibaske hajbe ja rendin rendalkaja

O melimo mas šaj te mečinelpe veljuškaja dok kjeravdžola

Dodain e maseskoro pani ki dovolno kosistencia hem čhiv i bilje, ko misal mirodžija ja magdonozi.

Mače

I lososeskoro file (cirka 100-150 gramia)

I čaeskiri roj tečno margarini ja zejtini, hemšukar repica

Mirodžija ja aver bilje, eventualno cedimo limoni

Kjer adžahar:

Delin o lososeskoro file ko disave kotora hem čhiv ko sahani. Učhar jekhe kapakoja hem čhiv olen ko mikro ko hembaro efekti cirka 2-3 minutia. Mečin ja delin ko tikne kotora hem mešin e kjilalipaja hem e biljencar hem/ja cedin upral hari limoni.

Završin o obrokia vočea, so ka mečine rojaja, ja mečime bobinje.

Te de tut godi keda kjerea hajbaske

O čhave telo jekh berš tane posebno osetlivo ko bakterie hem virus so šaj te prouzročinel nasvalo vodži. Odoleske tano ekstra importantno te de tut godi ki higiena keda ka kjere hajbe tikne čhavage:

- Thov tle vasta angleder te podžine te kjere hajbaske
- Thov tle vasta diektno palo astaribe presno mas ja khani
- Thov e kujnakoro kaš hem e kujnakiri srema šukar keda čhindžan presno mas ja khani
- Gotvin o melimo mas ja khani te šaj te oven skroz kjeravde ja pekle
- Čhiv o hajbe so ka šparinelpe ko frižideri ja ko zamrzivači so posigate. Ako o hajbe ačhola ki andruni temperatura hembut taro par sahatia šaj o bakterie več te bajron. Tikne količine tate ja mlako hajbe šaj direkno te čhivenpe ko frižideri



Taro cirka ovto masek

Keda o čhavo mangela pobare probibaskere porcie tegani suksesivno vazdelape i količina ko tikne obrokia. Čučingoro thud ja dajakirithudeskiri nadoknada panda saikerela but ishrana so valjani e čhaveske. Odoleske na valjani te sidžarelpelpe te probinelpe obično habe ko sako obrok ja hajbe. Mukh e čhaveskoro interes hajbaske te vodinel o takti. Pohari, keda o čhavo tano maškar deš dži ko dešuduj masekia, valjani duj šerutne obrokia ko dive hem disave užine maškar akala obrokia.

Ko akala masekia o hajbe valjani te ovel pogrubo seckimo čhurikaja ja te rendinelpe rendaja ja aparatea spremibaske hajbe. Šaj isto te delpe pobare kotora maro o čhavo te doljel ko vas.

Sabaluko, užina hem večera

Čučingoro thud, dajakirithudeskiri nadoknada, razno kaše, počukar ko bardako, ja sendvičoblada tane šukar sabaluko, užina ja večera. Servirin barabar hari vočea, bobinje ja zelenilo.

Razno kaše

E čhavage telo jekh berš dive šukar te delpe ishranlivo prašakoskiri kaša, sebepi so dela hambut vitaminia hem mineralia nego kherutni kaša. Oj tani barvali sastrnea, so e tikne čhavage, nae višako. Isto ka ovel šukar disavo far o čhavo te hal kherutni kaša, te šaj te navikninelpe ko ukus. I razno kaša na valjani te delpe pobut taro trin far ko dive. O čhavo isto valjani te navikninelpe ko javer hajba hem te vežbinel te čamkerel o hajbe grubo konzistencijaja



O čhave but sikljona keda imitirinena. Odoleske probin korkoro sa o hajbe hem sikav so tano ukusno, keda ka ha barabar tle čhavea.

Biproseimo varo ki sita hem fibria

Biproseimo varo ki sita hem fibria tane šukar isto e čhvenge, ama disave čhave dobinena proliv te hale but. Ko avera čhave šaj te ovel obratno, ola tane zorale ko vodži. Kobor fibria o čhave šaj te han bizo te utičinel e vodžeske varirinela taro čhavo ko čhavo - probin sar ka ovel. Jekh šukar čani te halpe fibria te šaj te varirinelpe maškar o biproseimovareskere produktia hem vrste kote so isi pohari fibria.

Thudeskere produktia

Adžiker te de obično thud hem pobare količine šutalo thud ja jogurti dok o čhavo pherela jekh berš. Čače so o thud saikerela importantno vitaminia hem mineralia, ama hari sastrn. Te pilja o čhavo but thud ja thudeskere produktia isi riziko o čhavo te na hal dovolno taro javer hajbe, kote so isi pobut sastrn. Preku e čučingoro thud, nadoknada ja kaske so vakerelape dodatno nadoknada dobinela o čhavo dovolno thud, so pobut pasuinel e čhaveske.

● **sastrn** tano importantno ishranivo sastojka so tano pharo e tikne čhvenge te ovel dovolno. Te na dobindža o čhavo razno kaše so saikerena but sastrn, tegani tano ekstra importantno te hal javer hajbe barvalo sastrnea, mas, krvavica ja javer ratvalo hajbe. Gravo, grašako, sočivo ja tofu tano vegetarianskere sastrneskere izvoria.

Duj far ručko

Mukh o komiria, pasta, pirinči, bulgur ja slično te oven i baza ko obrokia barabar e krtolencar ja e zeleniloja. Mas, mače, khani, jare, gravo, sočivo ja tofu kerana o hajbe kompletno. Završin te de hari voče ja bobinje. Ko voče hem bobinje isi vitaminia, C-vitami, so dela dumo e čhaveske te ljel o sastrn so isi ko hajbe. Produžin te introducirine neve ukusia hem konzistencie či o čhavo te navikninelpe ko hajbaske razno vrste. Ka ovel po kolaj te halpe neve ukusia te servirindžape barabar e hajbaja so o čhavo mangela.

O manuš te na sine siklo korkoro te kjerel hajbaske ja osetinelape nesigurno te šaj te kjerel hajbe so dela dovolno ishrana tegani šaj o manuš te mangel te del e čhave hajbe ki tegla. Nae pogrešno te delpe hajbe ki tegla, ama šaj te ovel skupo stalno te kinelpe gotovo hajbe. Nae ni pharo te gotvinelpe kherutno hajbe. Šaj ko misal te le hari taro e familijakoro hajbe, ama ma čhiv lon. Čhave potikne taro jekh berš našti te regulirinen e loneskiri ravnoteža ko pravo čani. Ko o khedime receptia isi primeria sar disave tikne obrokia šaj te dičhon.

Čhave telo duj berš valjani te han pokhilalo/pomrsno hajbe nego o phureder manuša, sebepi so bajrona posigate. Ko kherutno hajbe dovolno tano te čhivelpe jekh čaeskiri roj tečno margarini, pošukar kukuruzeskoro zejtini, ko svako sahani, te nae več khilalipa ko hajbe. O gotovo hajbe saikerela dovolno khilalipa, odote na valjni te dodainelpe ekstra khilalipa.

Bašo proteinia e čhaven obično isi dovolno količina sar so valjani olenge.

Kobor hajbe valjani e čhaveske?

O čhavo korkoro džanela kobor hajbe valjani oleske. Ko disave obrokia o čhavo pohari ka hal, ama naturalno kompezirinela/dodainela so pobut ka hal ko javer obrok. I posledica ko pobut vakti tani so o čhavo često hala dovolno hajbe. Dok o čhavo normalno bajrola hem buvljola na valjani te sekirine tut odoleske.

O tikne čhave našti te han but hajbe hem odoleske valjani počesto te han nego o phureder. Preku redovno obrokia o čhavo pokolaj ka hal hajbe kobor so valjani. Jekh šukar obrokoskoro ritmi šaj te ovel sabaluko, ručko hem šerutno ručko hem palo odova disave užine.

Kobor vakti ka produžinelpe te delpe čuči ja nadoknada?

Dok o čhavo sikljola te hal javer hajbe i čuči ja nadoknada tane panda importantno ishranakere izvorja. Pošto tano šukar o nevo hajbe pohari te introducirinelpa valjani o čhavo te produžinel te piel čuči ja dajakirithudeskiri nadoknada. So pobut obično hajbe o čhavo hala odobor pohari čuči ja nadoknada valjani, ama tu ka produžine te de čuči dok tu hem o čhavo mangena keda ka pherel jekh berš dive. Isto šukar te produžinelpe e dajakirithudeskiri nadoknadaja ko soro jekhto berš.

Izbegin harihajbe

Kukuruzi, šuke drakha šaj te oven praktično te denpe e čhaveske dok bešela ki kolica ja sar uteha. Ama odova nae šukar idea –stalno te ovol ole nešto ko muj nae šukar e čhaveskere dandenge ja oleskere appeteske.

Te delpe gudlo soko ja gudlo čhaj trebela skroz te izbeginelpa. Ola na dena nisavi ishrana hem šaj te prouzročinen dupke ko danda. But pošukar o čhavo te navikninelpa te piel pani keda tano trušalo.





Isi diso so o čhave telo jekh berš te izbeginen?

O čhave šaj te han skoro sa taro o hajbe so hala i familia, ama isi hajbe so o čhave trebena te izbeginen ja te adžikeren dok ola pherena jekh berš.

Zelena listeskere zelenipa

Adžiker dejbaja zelena listeskere zelenipa, salata, rukola ja spanako, dok o čhavo pherela jekh berš. Bajrar pohari i količina. Akala zelenipa saikerena nitriti so šaj te pretvorinelpe ko nitriti ko trupo/telo. Ko čhave telo jekh berš šaj o nitriti te sprečinel e kiseonikoskoro transporti ko rat.

Zelena kompiri

Zelena ja oštetimo kompiri saikerela solanini, jekh materia so šaj te del dukha ko vodži, čhadipa ja proliv. Hem o phureder hem o čhave odoleske trebela te izbeginen zelena ja oštetimo kompiri. Isto isi hari solanini ko bioštetimo kompiri, hembut odma teli i kora. Odoleske, ljuštin o kompiri, isto terno kompiri, angleder te delpe e čhavege telo jekh berš dive.

Avgin

Ma de avgin e čhvenge telo jekh berš dive. O avgin saikerela mikroorganizmia so retko šaj te buvljarenpe ko bakterie ko pojra hem te producirinen jekh opasno otrovo, botulini.

Bipastorizirimo thud

Ni o čhave ni o phureder trebena te pien bipastorizirimo thud. Šaj te saikerel štetno bakterie, sar ehac hem kampilobakterie. Ehac tani jekh dosta "nevi" bakterie so podžindža te širinelpo ki Švedia ko 90- šelberšipe, hem so šaj te prouzročinel ozbilno povrede ko bubrekia ko tikne čhave. Bipastorizirimo thud na sminela te bikinelpo ko dučane, ama šaj te kinelpo ko seljakia.

Lon

O hajbe ka ovel ukusno te šaj te ha. Odova važinela isto e tikne čhvenge hajbaskere. Šaj te čhive ko hajbe mirodžije, magdonozii, korianderi hem avera začinia. Ov pazlivo e lonea e čhvenge telo jekh berš. Tikne čhave našti te regulirinen e loneskiri ravnoteža ko pravo čani. Isto šukar o čhave ma te navikninenpe ko londalo hajbe. Keda ka de e familiakoro hajbe, čhiv hari ki strana angleder te čhive lon. Izbegin londale grickalice hem ma de londale maseskere produktia, ko misal kobasice hem aver londalo balano mas, odobor često.

Šekeri

Izbegin zasladime hajbaskere produktia kobor šaj. O šekeri dela čučo kalorie – nisave vitaminie hem mineralie. Isi but šekeri ko začinime jogurtia hem šutalo thud, keksia hem gurabie, šipkakiri supa hem kreme, pekmezia hem marmalada hem gudlipa hem sladoledi.

Zasladime pijalokia sar, soko, vočno soko, gazirimo soko saikerena isto but šekeri. Ma de asavke sokia nego naviknin e čhave te piel pani.

Soro/celo akhoro hem kikirikia

Angleder mislindžape so i alergie šaj te sprečinelpe te adžkeribaja te delpe e čhaven akhoro hem kikirikia dok pherena jekh berš, ama i nevi nauka sikavela so odova nae adžahar.

Nasuprot isi riziko o čhave te tasljon te hale soro akhor ja kikirikia, ama šaj te denpe tikne kotora.

Alergia

Te sumnindžan alergia

Te mislindžan so tlo čhavo na podnesinela dišavi ishrana ja hajbe importantno te šaj te de tut godi e medicinakere phenjaja ki Čhavengiri dispanzeria (BVC).

Tu nae korkoro te činave disavo hajbe angleder o čhavo so dobindža jekh diagnoza. Odova na valjani te ovel alergia ako o čhavo taro jekhfaro ulo nasvalo taro hajbe. Tikne čhave šaj te dobinen lolipa, osip ko muj, lolipa ki bul ja dukha ko vodži bez te zavisinel tari alergia ja preosetlivost.

Ako o čhavo tano alergično

O obično alergie telo e čhaveskoro jekhto berš tani i alergia taro thudeskoro proteini hem jareskoro proteini. Ako tlo čhavo tano alergično tegani i importantno te dobine posebno godidejbe baši i alergia taro hajbe.

Ko www.livsmedelsverket.se isi panda informacie baši alergia ko hajbe.

Predlog bašo diveskoro meni e čhavage taro 0-1 berš

Ake primeria sar jekhe diveskoro hajbe šaj te dičhol o jekhto berš. Ma dikh so tu sa akava mora te sledine nego mukh e čhaveskoro interes e hajbaske te vodinel o takti!

| Berša | Obrokia |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-6 masek | Čučingoro thud ja dajakirithudeskiri nadoknada palo e čhaveskoro lično ritmi* |
| 6-8 masek | Čučingoro thud ja dajakirithudeskiri nadoknada palo e čhaveskoro lično ritmi Probibaskere porcie taro razno obično hajbe (kerdo sar pire ja ko kovle kotora), razno kaše |
| 8-12 masek | 1-2 šerutne obrokia** so postepeno ka ovel olen pogrubo konzistencia Sabaluko hem 2-3 užine Čučingoro thud ja dajakirithudeskiri nadoknada palo e čhaveskoro lično ritmi |
| Taro cirka 12 masek | 2 šerutne obrokia** Sabaluko hem 2-3 užine Čučingoro thud dok i daj hem o čhavo mangela |

* Hemkasno ko šov masek, hem porano taro štar masek bi trebela o čhavo te naviknelpe ko tikne količine hajba e glutenea. Ako o čhavo sikavela interes šaj isto te probinel hepten tikne hajbaskere probe taro aver hajba. Čitin panda ki rig 5

** E šerutne obrokea mangela te vakernelpe keda isi

- Kompiri, pasta, pirinči, bulgur ja slično
- Mas, mače, khani, jare, gravo, sečivo ja tofu
- Zelenipa
- Eventualno voče ja bobinje sar deserti



Mangea panda te džane?

Dža ko www.livsmedelsverket.se

Akate isi informacia bašo hajbe e čhavage
hem panda but buča