

د جامدو (يعني کلکو) خواړو پيلول

د خواړو پيل

دا لارښوونې له تاسو سره مرسته کوي چې پوه شئ هره ورځ خپل ماشوم ته د کومو خواړو څومره اندازه ورکړئ. ستاسو ماشوم ممکن له دې اندازې زيات يا لږ وخوري.



دلته د جامدو (کلکو) خواړو د اضافه کولو لپاره زموږ وړاندیزونه دي



- لومړی د مور شیدې یا فارمولا شیدې ورکړئ.
- په هر ډول ترتیب سره خواړه وازموئ.
- د یو توکي خواړه وکاروئ.
- د خواړو یو نوی توکی په یو وخت کې د 3-4 ورځو لپاره وازموئ.

له 6 تر 9 میاشتو پورې

- **د مور شیدې** له 3 څخه تر 5 یا زیات ځله ورکړئ یا **فارمولا شیدې** له 3 څخه تر 5 ځله، په هر ځل کې د 6 تر 8 اونسو پورې (ټولټال له 24 تر 32 اونسو پورې) ورکړئ.
- د مور شیدې، فارمولا شیدې یا اوبه د سرپوښ نه لرونکې پیالې څخه ورکړئ.
- **د ماشومانو د حبوباتو ګروپ:** هره ورځ له 4 تر 6 قاشوغي ورکړئ. په قاشوغه یې ورکړئ!
- **د سبزیجاتو ګروپ:** هره ورځ 3 څخه تر 4 قاشوغي ورکړئ، چاڼ شوي یا میده شوي.
- **د مېوو ګروپ:** هره ورځ 3 څخه تر 4 قاشوغي ورکړئ، چاڼ شوي یا میده شوي.
- **د غوښې ګروپ:** هره ورځ 1 څخه تر 2 قاشوغي ورکړئ، چاڼ شوي یا میده شوي.



د جامدو (يعني کلکو) خواړو پيلول

له 9 تر 12 مياشتو پورې

عمومي د ميز پرې شوي
خواړه لکه شنه لوبيا،
نخود، گازري، کم غوړ
لرونکې ميډه غوښه/
قيمه، پوستکي لرې شوې
نرملې مېوې، کچالو او پخه
شوې وچه لوبيا وکاروئ.

د مور شيدې 3 څخه تر
4 يا زيات ځله ورکړئ يا
فارمولا شيدې له 3 څخه
تر 4 ځله، او هر ځل د 6
تر 8 اونسو پورې (ټولټال
له 24 تر 32 اونسو پورې)
ورکړئ.

د مور شيدې، فارمولا شيدې يا اوبه په يوه بې سرپوش پياله
کې ورکول چاري وساتئ.

د پيالې کارول زيات او د بوتل کارول کم کړئ.

ماشوم ته اجازه ورکړئ چې د قاشوغې کارول تمرين کړي او په
گوتو خواړه وخورې.

د سبزيجاتو گروپ: هره ورځ له 3 څخه تر 4 قاشوغې ورکړئ.

د مېوو گروپ: هره ورځ له 3 څخه تر 4 قاشوغې ورکړئ.

د غوښې گروپ: هره ورځ له 1 څخه تر 3 قاشوغې ورکړئ،
ميډه شوې يا ريز ريز شوې. تاسو همدارنګه کولای شئ هګۍ،
ماهي، توفو يا د پنير ټوټې ورکړئ.

د ډوډۍ او حبوباتو گروپ: هره ورځ 1/2 ټوټه ډوډۍ، 1/2 پياله د
ماشومانو حبوبات، او نور د ډوډۍ توکي 3 يا 4 ځلې ورکړئ.



Department of
Health

د ښځو، شيدې خوړونکو
کوچنيانو، او ماشومانو
برنامه (WIC)

دا اداره د مساوي فرصتونو چمتو کوونکې ده.