

Drinks for babies and Young Children: Pashto



د ماشومانو او لوی ماشومانو لپاره خټبک



NHS
SCOTLAND

Public Health
Scotland



د مور شودې ستاسو د ماشوم لپاره غوره څښاک دی

د شودو تغذیه شوي ماشومان په لومړيو شپږو میاشتو کې نور څښاک ته اړتیا نلري. د مور شودې یا د ماشوم فارموله باید د ژوند په لومړي کال کې اصلي څښاک وي.

کله چې تاسو خپل ماشوم ته شودې ورکوئ د شودو یا د ماشوم فارمولې سره د اصلي څښاک په توګه دوام ورکړئ. که ماشومان د شودو سربریزه څښاک ته اړتیا ولري، دوی ته باید د نل جوش شوي اوبه ورکړل شي (تر 6 میاشتو پورې).



د ماشوم فارموله جوړولو په وخت کې تل اضافي پاملرنه وکړئ او د جوړونکي لارښوونې تعقیب کړئ. د خوړو د سټنډرډ/معیار ادارې اوسنۍ مشوره دا ده چې په یو وخت کې د فوري فورمولې یو بوتل جوړ کړئ. ستاسو روغتیا لیدونکي تاسو ته پدې اړه مشوره درکولې شي.

تاسو د بوتل اوبه هم کارولې شئ، مګر یوازې په هغه صورت کې چې د سوډیم مینځپانګه ولري (کله ناکله د Na په توګه لیست شوي) چې په هر لیټر کې له 200 ملی ګرام څخه کم وي. مخکې له دې چې تاسو تغذیه چمتو کړئ د بوتل اوبه هم باید جوش شي.

د سویا پر بنسټ فارموله شکر لري، کوم چې د غاښونو د تخریب لامل کیدي شي. د سویا (د لوبیا د کورنۍ یوه پروټین لرونکې غله چې د غنمو تر ریبیل کیدو وروسته کرل کیږي) پر بنسټ فورمول شیدې یوازې د 6 میاشتني عمر څخه مناسب دي او باید یوازې هغه وخت ورکړل شي کله چې ستاسو ډاکټر یا روغتیایي لیدونکی مشوره درکړي. تعقیبي فورمول شیدې (هغه فورمول شیدې چې د زیږون څخه 6 میاشتې وروسته ورکول کیږي) د نوې زیږیدلي ماشوم فورمول 'لومړي شیدو' په پرتله هیڅ زیاته گټه نلري او اړین ندي.

د خپل ماشوم لپاره د بورې/شکر پرته څښاک غوره کول به:

- ژوند لپاره صحي عادتونه تنظیم کوي
- د لومړیو غاښونو د تخریب په مخنیوي کې مرسته کوي
- ستاسو د ماشوم عمومي روغتیا او تغذیه ښه کوي
- د ستاسو د ماشوم موسکا ښه ساتي.



د آزاد جریان پياله: ستاسو د ماشوم لپاره يو گام مخکې

- په 6 مياشتو کې د آزاد جريان پياله معرفي کړئ.
- د آزاد جريان پيالې اوبه ته د بهيدو اجازه ورکوي کله چې پياله پورته شي. دا وړيا ورکول کيږي لخوا د ستاسو د روغتيا ليدونکي د يوې برخې په توگه د ماشومانو د موسکا د پروگرام/برنامې.
- د توپيدو ضد (وال/بند) پياله هڅوي ستاسو ماشوم بايد د څښلو پر ځای وچوپي او بايد مخنيوی وشي. د چوپلو حرکت کيدې شي په غير مستقيم ډول د وينا/خبرو د ستونزو لامل شي.
- د بوتل څخه اخيستل شوي څښاک ډير احتمال لري د غاښونو د ستونزو لامل شي ځکه چې مايع په خوله کې د اوږدې مودې لپاره پاتې کيږي پرتله د دې کله چې له پيالې څخه څښل کيږي.
- هدف دا دې چې ستاسو ماشوم يوازې وڅښي له يو پياله (او نور د بوتلونو نه کار وا نه خلي) لخوا د دوی د لومړئ کليزې.





- هېڅکله شکر لرونکي مشروبات په بوتلونو او وال/بند لرونکي پيالو کې مه ورکوئ ځکه چې دا د غاښونو د چټک تخريب لامل کيدی شي.
- هېڅکله خپل ماشوم ته د شپې او يا هم د شپې په اخر کې که دوی له خوبه پاڅيدې نو شکرې څښاک مه ورکوئ. د شکرې څښاک لپاره نور خطر وختونه د خواړو تر مينځ، په بگي يا د موټر سيټ کې، يا د آرام کونکي په توگه دي.
- هېڅکله خپل ماشوم د ورځې په جريان کې يا کله چې دوی په بستر کې وي، د پيالې يا بوتل سره يوازې مه پرېږدئ، ځکه چې کيدای شي هغه ساه واخلي.



اوبه د تږې ماشومانو او کوچنيانو لپاره د خواړو تر مينځ غوره څښاک دی.

د نورو څښاکونو په اړه مشوره



اوبه

له 6 میاشتو وروسته د خوړو تر منځ د تندې د پوره کولو لپاره اوبه تر ټولو غوره څښاک دی. د نل (د بوتل پر ځای) اوبه وکاروئ. یوازې د اړتیا په وخت کې د 6 میاشتو څخه کم عمر ماشومانو ته د نل یخ شوي اوبه ورکړئ. د خپل روغتیا لیدونکي څخه د مشورې لپاره پوښتنه وکړئ.

د غوا شوي

د 12 میاشتو څخه تاسو کولی شئ د غوا بشپړ غوړ لرونکې یا نیمه سکیم شوي پاستوریز شوي (چې د غوړ مقدار په کې کم کړی شوی وي) شیدې د اصلي څښاک په توګه ورکول پیل کړئ. شیدې کلسیم لري، کوم چې د قوي هډوکو لپاره اړین دي. د غوا پاستوریز شوي سکیم شوي او 1% شیدې باید تر 5 کلنۍ پورې د اصلي څښاک په توګه ورننګل شي.



د تازه میوو جوس (د جوس یوه برخه او یوه برخه اوبه، یا د اړتیا په صورت کې ډیرې اوبه)

دا د 6 میاشتو عمر څخه یوازې د خواړو په وخت کې ورکول کېدی شي. د تازه میوو جوس د ویتامین سي ښه سرچینه ده او د سهارنۍ یا اصلي خواړو سره ورکول کېږي ترڅو د اوسپنې په جذب کې مرسته وکړي. هیڅکله دا څښاک د خواړو په مینځ کې مه ورکوئ ځکه چې د تازه میوو جوس تیزابي دي او ستاسو د ماشوم غاښونه له مینځه وړې شي. په یاد ولرئ - هیڅکله د تغذیه په بوتل کې جوس مه ورکوئ.



ځنباک چې سپارښتنه يې نه کيږي

د ماشوم ځنباک

ډير (حتی هغه چې د "عضوي" يا "صحي" ليبل شوي) بوره لري، کوم چې د غاښونو د تخريب لامل کيدې شي.

خوندورې اوبه

ډيری خوندورې اوبه مصنوعي خواړه لري او له همدې امله بايد ماشومانو او کوچنيانو ته تهيه نه شي. په دې مشروباتو کې ډير بوره/شکر هم لري چې د غاښونو د تخريب لامل کيدې شي. په دې مشروباتو کې ډير بوره/شکر هم لري چې د غاښونو د تخريب لامل کيدې شي.

خوندورې شوي، د شورو شیک او د شيدو پر بنسټ نرم غذا

دا شکر لري او د غاښونو د تخريب لامل کيدې شي. دا ځنباک هيڅکله د خواړو ترمينځ يا د شپې وروستي شيانو کې مه کوئ.

منحل اسکواش او کاربونيټ لرونکي ځنباک

پدې کې بوره/شکر او مصنوعي خواړه شامل دي. ماشومانو يا کوچنيانو ته د دا رقم ځنباک ورکولو سپارښتنه نه کيږي. که چيری منحل اسکواشونه ورکړل شي، په ياد ولرئ چې په ښه توگه څروب شوي يې تهيه کړئ او يوازې د ډوډۍ په وخت کې يې مصرف کړئ.

چای، د بوټو چای او قهوه/کافي (حتی غير خواړه)

دا د ماشومانو او کوچني ماشومانو لپاره مناسب ځنباک ندي. دوی هغه لار اغيزمنوي له کومې چې ستاسو ماشوم له خپلو خوړو څخه اوسپنه جذبوي.

ساده شوي او د نل اوبه
د غاښونو لپاره ترټولو
خوندي ځنباک دي.



لیبل ولولئ - د شکرو لپاره یې چیک کړئ!

لیبل وگورئ او د پټو شکرو لټون وکړئ. مهم چې باید په پام کې ونیول شي عبارت دي له: گلوکوز، د گلوکوز شربت، فرکتوز، د میوې متمرکز جوس، سوکروز، ډیکسټروز، شات، برعکس شکر، مالتوز، هایډرولایز نشاسته. که تاسو دا په لیبل کې وگورئ نو د دې مشروباتو څخه د ډډه کولو هڅه وکړئ ځکه چې دوی د غاښونو د خرابیدو لامل کیدی شي.

ډیر خوراکي محصولات چې 'صحتمند'، 'ټیټ بوره/شکر'، 'نه اضافه شوي بوره/شکر' یا 'نباتی' لیبل شوي وي کیدې شي لاهم بوره/شکر ولري.

د نورو معلوماتو لپاره، د خپل روغتیا لیدونکي څخه پوښتنه وکړئ یا لیدنه وکړئ www.child-smile.org.uk

اجزا
اوبه (گلوکوز)، فرکتوز شربت (د غنمو او جوار څخه، (6% متمرکز د تور انگور جوس)،
بوره/شکر ویتامین سي، سیتريک اسید.

د تغذیې معلومات

په 100 گرامو	کې عادي ارزښتونه
219 کلو جول / 51 کالوري	انرژي
تعقيب	د پروټين
12.6 گرامه	کاربوهايډريټ
12.1 گرامه	له دې څخه بوره/شکر
هیڅ نه	غور
هیڅ نه	د کوم څخه چې حل کېږي
هیڅ نه	فایبر/ریشه
تعقيب	سوډيم
	ویتامین سي (24 C) ملی گرامه (40% RDA). هر 288 ملی لیتر
	خوراک وړاندې کوي د ویتامین سي 115% RDA.

د سکاټلینډ د عامې روغتیا اداره د سکاټلینډ
پوه ملی اداره ده، لپاره د سکاټلینډ د خلکو
د روغتیا د ښه والي او هوساینې د ساتنې
© Public Health Scotland 2025

OGL

دا خپرونه د بیا کارولو لپاره جواز لري
د روپړ دولتی جواز ۷3.0 لاندې د
نورو معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot



بریل/د رنډو
لپاره چاپ



لوی چاپ



سمعي/غږیز



بي ایس ایل
(BSL)



اسانه لوستنه



ژباړنې

ژباړې او نورې بڼې د غوښتنې پر اساس شتون لري:

p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

