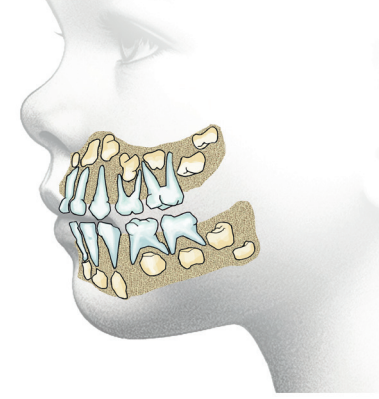


نهریتی باش بۆ ددانی مندالّه کت

له تهمهنی 0 بۆ 6 سأل



ئهگهر رووداویک پیش بیت

ئهگهر مندالّه کت ددانی بریندار بیت، تهنا تهته ئهگهر مهترسیداریش دیار نه بیت، په یوهندی به پزشکی ددان یان بنکهی تهندروستی مندالان (BVC) بکه.

فهرموو پرسیار بکه و ئیمهش یارمهتیدهر ده بین

بۆ ئهوهی ددانی مندال تهندروست بیت، به دیهینانی نهریت و خووی باش له قوناغه کانی سهره تاییدا گرنگه. ئهگهر پیویستت به پالپشتی و یارمهتی ههیه فهرموو پرسیار له پزشکی ددانت یان BVC بکه.

ددانت فلچە بدە بۆ ددانی پاک و بەهتیز

هەر لەو کاتەوێکە یە کەم ددان درەدەچیت، بەبەیانێ و بەشەو ددانی مندالە کەت فلچە بدە. مندالە کەت بە شۆخو شەنگانە بە فلچە لێدانی ددان رابھێت!

بە کریمی ددانیکێ نەرموونانی مندالان کە فلۆریدی تێدا بیت دەست پێیکە. لە تەمەنی 6 سالییەو مندال دەتوانیت کریمی ددانی گەورەسالان بە کار بھێیت.

سەرەتا بە فلچە کردنی دەرەو و ناووەی ددانەکان دەست پێ بکە. بۆ دەستپێگەیشتن بە ددانەکانی پێشەو، رەنگە پێویست بکات کە لێو بە پەنجەیک بەرز بکەیتەو. لە کۆتاییدا پرووی بەشی جوینی ددانەکان فلچە دەدریت.

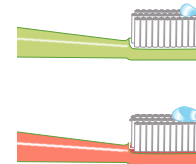


جاروبار لە ماویەیکدا روو دەدات کە مندالان رەنگە نیانەوئیت ددانەکانیان بشۆن. کۆل مەدە! ھەموو رۆژیک ھەر بە جۆریک دەتوانیت بە شۆزوی یاری و نەرموونان بەردەوام بیت لە فلچە لێدان و بەم زووئە دیسان دەگەرێنەو سەر خوو و نەریتە دروستەکان. ئەگەر لەو دۆخەدا پێویست بە پالپشتی ھەبیت پەیوەندیمان پێوە بکە.

لانیكەم تاكو تەمەنی 10 سالی مندالە کەت بۆ فلچە لێدانی ددان پێویستی بە یارمەتی ھەبە.

چەندە کریمی ددان پێویستە؟

لە ددانی یە کەمەو تەمەنی 2 سالی: تۆزقالتیک بە قەبارە ی نینۆکی بچووکێ پەنجە ی مندالە کە.



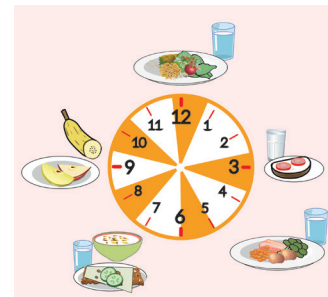
لە تەمەنی 5-3 سالیەو: تۆزقالتیک بە قەبارە ی نۆکیکی سەوز.

قە ی ناکات ئەگەر دوا ی فلچە لێدان کریمی ددان لە دەمدا مابیتەو.

ددانەکان پێویستیان بە پشوووان ھەبە

ئەگەر ناو بە ناو وردەخۆری بکەیت ئەمە نە بۆ ددانەکان باشە و نە بۆ ئارەزووی خواردن. بیکە بە خوو کە لە نیوان ژەمەکاندا لانیكەم دوو کاتژمیر بە ددانەکان پشوو بدەیت. لەم دوو کاتژمیرەدا مندال تەنها با ئاو بخواتەو.

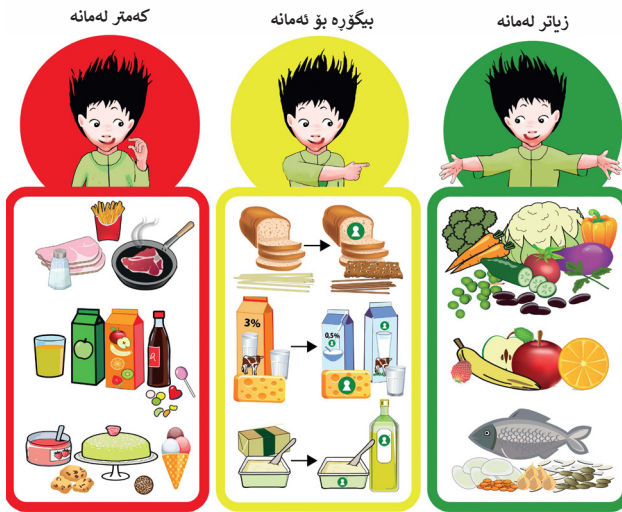
ئەوجا مەترسی کلۆربوونی ددانەکان - کون لە ددانەکاندا کەم دەکەیتەو. مندالانی بچووک ئاساتر لە چاو گەورەسالاندا کون لە ددانەکانیان دروست دەبیت.



رۆژیک بۆ نوقل و شیرینی ھەلبژیرە

ھەولبەدا تەو جێگە یە کە دەتوانیت لە بەکارھێنانی شیرینی، شەربەت، ساردی، جوس، کولیچە و بسکویت دوورەبەرز بکە. پاشان مندالە کە دەتوانیت لە ھەفتە بە کدا رۆژیک شیرینی وەر بگریت، بۆ ئوموونە ھەسانەو ھەینی (”فریداگسمیس”) و نوقلی شەممانە (”لورداداگسودیس”). خواردنی شیرینی بە ک رۆژ لە ھەفتە بە کدا رۆژیک کە بۆ زۆریک لە مندالان دەگونجیت.

لەبیرت بیت کە شەگری شاراو لە زۆریک لە خۆراکەکاندا ھەبە - ئیمە بە خۆشییەو یارمەتیت دەدەین کە ھەلبژاردنیکی تەندروست بکەیت.



ئاو باشتەری تینوئیتیشکینە

خواردنەو گەلی شیرین وەک شەربەت، جوس و خواردنەو گازییەکان مەترسی دروستبوونی کون لە ددان زیاد دەکەن. کاتیک مندال تینووی دەبیت، ئاو باشتەری خواردنەو یە، چ لە رۆژ و چ لە شەودا.

شوشە ی شیری مندال تەنها بۆ جێگرەو ی شیری دایک، فرنی (سیریلک) یان ئاو بە کار بھێتە.

پەنجە ی گەرە یان مەمکەمژە

ئەگەر مندالە کەت مەمکەمژە یان پەنجە ی گەرە ی دەمژیت، لەوانیە کاریگەری لەسەر جێگە ی ددانەکان دابنیت. زۆریە ی مندالان لە تەمەنی دوو بۆ سالییدا واز لەمە دەھێنن، ئەو بە باشە. گرنگە کاتیک ددانەکانی ھەمیشە ی پێشەو دەر بێن، ئیتر واز لە مژینی پەنجە ی گەرە یان مەمکەمژە بھێنیت.