

DERBARÊ XWARIN Û DANÊN XWARINÊ li zarokxanê



ZAROKXANE WÊ

- her roj rê li ber danên xwarinên pîrxîzayî xweş bike - an bi xwarina bixweraanî an jî xwarina ku li zarokxanê çêkiriye
- rê li ber wê yekê xweş bike ku danên xwarinê û xwarin çêkirin bibine sedemê kêfxweşiyê, tevlihbûnê, axaftinê û hesta bihevremanê li cem zarokan
- serpêhatiyên xweşdîtina ji tamên cuda peyda bike
- avê û şîrê sivik an yê bi kef weke vexwarin ji bo danên xwarinê bidanin
- xema wê yekê bixwe ku av weke vexwarineke têhnatiyê di navbera danên xwarinê de ji zarokan re bê dan
- xwe ji xwarin û vexwarinên pir bi şekir dûr bixe
- xema paqijûbjûniya destan a baş, bi taybetî derbarê danên xwarinê, bixwe





DANÊN XWARINÊ

Zarok dikarin taştê, berfiravînê û daneke xwarina fêkiyan li zarokxanê bixwin.

Taşt

Ew zarokên ku zû têne zarokxanê dikarin taştê bixwin, ew jî heke dêûbav wê yekê bixwazin. Li piraniya zarokxaneyan zarok ji bo wî danê xwarinê qalka zadî (pakêta xwarinê) bi xwe re tînin. Divêt qalka xwarinê ji xwarina saxlem û pirxizayî ku ew pê têr bibin, pêk werin, û zêdetir hez dikin hinek pirtên hêşinahiyên xav ên birrî jî hebin. Xwe ji xwarinên pir bi şeker dûr bêxin. Ji bo taştê wê şîr an avê bidin zarokan.

Berfiravîn

Li piraniya zarokxaneyan ew pereyê xwarinê yê ku dêûbav her mehê didin têra pereyê berfiravînê jî dikin. Dibe hinek zarokxaneyan sîstemên din hebin. Tu wê li ser vê yekê agahiyên li zarokxaneya xwe bistî. Zarokxane wê berfiravîna germ an a sar bidin. Berfiravîna sar pîrî caran keriyên nan ên bi pêxwarinên cûda ne, ku zarok bi alîkariya mezinan bi nanê xwe radin. Berfiravîna germ dikare ji şorbe an xwarinên din ên sivik pêk were. Ji bo vî danê xwarinê wê şîr an avê bidin zarokan.

Danê xwarina fêkiyan

Piraniya zarokxaneyan her roj daneke xwarina fêkiyan heye. Adeten her zarokek fêkiyekî bi xwe re tîne. Fêkî tê pirtirt kirin, ji bo ku hemû tama her tiştî bikin. Hinek zarok dixwazin bermayê qalka zadê xwe, an mastekî ji bo danê xwarina fêkiyan bixwin. Zarok ji bo danê xwarinê avê vedixwin.

Xwarina geran

Çûna geran beşeke ji pêşkêşiyên zarokxanê. Adeten divêt zarok qalka xwe ya zadî ya kesî bi xwe re bibe gerê. Wê pîrr baş be ku qalka zadî ji xwarina ku hewceyî germkirinê an hazirkariyeke taybetî nebe, pêk were. Keriyên nan ên bi pêxwarînan bijarteyeke baş e. Herwisa heke tu bixwazî hinek pirtên hêşinahiyên xav ên birfî an fêkî bi xwe re bîne. Karmendên zarokxanê dikarin şîretan li ser xwarina geran bi we bidin.

Tiştê din

Heke tişteke hebe ku zarokê/-a we nexwe, divêt hûn karmendan pê agahdar bikin. Ew yek dikare ji ber sedemên olî (dîni), çandî an saxlemiyê bin.



BERGEN
KOMMUNE