

Šukar hajbe e čhavage

Maškar jekh hem duj berš



”Šukar hajbe e čhavage mašakr jek hem duj berša”

(ama na pijba kotar o pirindži, dikh ki 13 strana)

Šaj te oven disave buča ko hajbe so ovena nenamerno, ko primer kotar o thaneskoro zagadiba. 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.

Pijbe kotar pirindži hem kaša hem thud pirindžeskere varea

O vegetabilna pijba isi olen arseniko. O čhave so piana redovno pijba soj kerde kotar pirindži, ko than e thudeske, ponodori ko dživdipa olengoro sastipa šaj te ovel ošetimo. O tikne čhave tane osetliva hem odoleske o čhave soj potikne taro šov berš na trebela te del pe olenge pijba kotar pirindži. Le javera barvalekerde vegetabilna pijbe.

Hem i kaša hem o thud pirindžeskere varea šaj te ovel olen arseniko. Manuš na trebela skroz te čhinafel te del kaša kotar pirindži ja thud pirindžeskere varea, ama manuš trebela te meninel javere sortencar hem markencar. Ko primer okola čhave so našti te han gluteni olenge isi javera sorte soj kerde kotar o mumuruzi (čenka).

Keda tlo čhavo pherdža jekh berš tegani šaj te hal isto hajbe sar sarine ki familia. Akana temelinenape e hajbaskere navike so sledinenape ko soro dživdipa. Akala godidejbe ka den tumen dumo šukar navikenge. O gidejbe osnovinelape ki khedimi nauka hem ko probimo iskustvo hem tane pišime te pasuinen skoro sarinenge. Sa o godidejbe na funkcinela sarinenge, nego šaj valjani te prilagodinenpe pali e familiakiri situacia.

Šukar hajbe tikne čhavage

E čhavage valjani hajbe te bajron hem te buvljon. Pošto tikne čhave na hana but sar o phureder valjani olenge hajbe so tano barvalo ko vitaminia hem mineralia. Istovakteskoro nae odova so hala o čhavo ko poedinačno obroka ja divesa so tano importantno, nego so hala telo pobaro vakti. Znači o cili nae tano te avelpe dži ko jekh perfektno obroko nego te ponudinelpe šukar hajbe.

Odova soj šukar hajbe e čhavage tano isto šukar hajbe e soro familiake. Pošto o čhave korkoro našti te džanen soj olenge pošukar, valjani tu sar dad/daj te sikave o drumo. Jekh šukar pravilo tano so tu odlučinea so ka servirinelpe, dok o čhavo odlučinela kobor but mangela te hal.

So ka han o čhave?

E čhavage, isto sar e phurederege, tano šukar te han varirimo, so mangela te vakerelpe te halpe but različno hajbe. Tegani o čhavo ka hal ovoja ishrana so valjaniproteini, kolhidratia, khilalipa, razno vitaminia hem mineralia.

Keda ka servirinelpe razno hajbe isto dea dumo e čhaveske te navikninel pes so razno ukusia. But čhave tane skeptično neve hajbaske hem šaj valjani te probinen nevo hajbe but far te šaj te navikninen pes ko odova nevo ukus. Ka ovel pokolaj te halpe nevo hajbe te servirindžape barabar disave hajbaja so o čhavo več mangela.

Iako tano šukar te halpe varirimo nae ništo ako o čhavo halja isto hajbe soro kurko. E čhave nae te astarel nestašica ko hajbe. Odova so tu šaj te kjere i te pokušine te varirine o dodatno hajbe hem o užine. Ako o čhavo hari pobut vakti sade hala disavo hajbe šaj i ishrana te ovel sade jekhepravcoskiri. Kjer lafi e medicinakere phenjaja ki Čhavengiri dispanzeria (BVC) so šaj odolea te kjere.

E truposke tano šukar te halpe redovno - sabaluko, ručko hem šerutno ručko hem 2-3 užine. Isto ka ovel pokolaj e čhaveske te sikljol i razlika maškar o bokhalipa hem čajljarija. Izbegim o harihajbe maškar o obroka, te šaj o čhavo te hal šukar ko obroka. Nae ni korisno e dandenge stalno nešto te čhivelpe ko muj.

Sabaluko hem užina

Jekh šukar ishranlivo sabaluko šaj ko misal te saikerel nešto taro akala:

- Šutalo thud ja jogurti ja bišekerime ljušpe
- Kaša thudea
- Sendviči hem thud
- Jekh bardako kaša
- Hem šukar te delpe voče ja zelenipa

Ko disave kulture halape so ačhilo taro o ručko isto sabaleske hem odova isto šaj.

Sebepi so o tikne čhave na hana but ko sako obrok, i užina tani poimportantno e čhavage nego e phurenge.

Jekh šukar užina šaj te saikerel isto vrsta hajbe sar so delape sabalukoske. Te prodolžindžape te delpe čuči odova thud tano isto šukar užina so dela but hranlivo elementia, omega -3-khilalipa.

Gudle zemičke, gurabie, sladoledi hem avera gudle produktia na dena but ishrana, ama but šekeri. Odoleske ka ovel pametno te šparinenpe ko specialno prilike.

Biposeimo varo hem fibria

Biposeimo varo hem fibria tane šukar tikne čhavage, ama čhave potikne taro duj berš šaj te dobinen proliv te dindžape but akava. Javere čhavage šaj te ovel obratno, ola tane zorale ko vodži. Kobor but fibria o čhave šaj te han bizo o vodži te dukhal olen variriranela taro čhavo ko čhavo- valjani te probine. Jekh šukar čani tano te halpe odmereno fibria te šaj te varirinelpe maškar biposeime produktia hem pohari fiberbarvale vrstia.



Trin primeria ko šukar ishranlivo sabaluko



Ručko hem šerutno ručko

E kjeravde hajbaja ručkoske hem šerutno ručkoske tano pokolaj te učhare e tikne čhavengiri hajbaskiri potreba. Jekh opšto pravilo tano sako dive te servirinelpe tari sako hajbaskiri grupa:

- *Kompiria, pasta, pirinči, bulgur, couscous hem maro*: dena šukar kolhidratia hem fibria, ama importantno mineralia hem vitaminia, sastrn hem filofati (folkiselina)
- *Mas, mačhe, khanja, jare, gravo, sečivia hem tofu*: tane importantno izvorja bašo proteinia, vitaminia hem mineralia. Mas, gravo hem tofu tane šukar izvorja bašo sastrn.
- *Zelenipa, krtole, voče hem bobinje*: saikerena but vitaminia hem avera zaštitno elementia, ama isto fibria
- *Thud, šutalo thud, jogurti hem vegetabilikane sokia, sar zob- hem soja soko*: importantno izvorja bašo kalcium hem but avera mineralia hem vitaminia.
- *Zejtini hem tečno margarini kjeribaske hajbe*: tane importantno izvorja bašo korisno khilalipa. Ako o hajbe tano posno ka valjani e čhaveske hari ekstra khilalipa ko plo sahani

Sikav e čhave te piel pani ja thud keda ka hal. Kulandin šudro pani ja muk i češma te thavdel dok te thavdel šudro pani, isto keda ka phere pani kjeribaske hajbe.

E češmakoro tato pani šaj te saikerel bakri taro o vodovodia.

Te sine e manuše privatno bunari tegani i socialnikani uprava preporucinela te kontrolirinelpe e panjeskoro kvaliteti sako trito berš. E komunakiri uprava e dživdipaskere sredinake odote kote so bešea šaj te del tut godidejbe sar valjani te kjere. Ako o pani tano "biprikkladimo" sebepi o bakterie, ja i bakteria *Escherichia coli* (E.coli) isi ko pani, valjani te keravelpe angleder te delpa e čhavage. Bašo avera elementia bi valjani te sledinenpe o rekomendacie so sledinena e analizakere odgovorea.

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

Khrekeravdo ja gotovokheravdo?

But džene mangena te kjerjen hajbaske dok averen nae navika ko kjeribe hajbaske. Te kjerelpe šukar hajbe e tikne čhvenge na valjani te ovel pharo. Ko veb hem ko lila kjeribaske hajbe isi but šukar hem ednostavno receptia so šaj te kulandine. Isto isi ekvašfabrikane ja gotovohajbe so pasuinelat tikne čhvenge.

Disave tane biodlučime ko industrikanokjeravdo hajbe sebepi so disavo far saikerena hembut dodatkia nego kherutno. Tegani šukar te džanelpe so sa o dodatkia so kulandinenape ko hajbe tane naučno procenime hem priznaimo hem sigurno hem e čhvenge hem e phurederege. Nasuprot te dikhelpe o produktia te na saikerem but lon ja šekeri. Odbirin ključaonicakoro žiguimo hajbe – saikerela pohari lon hem šekeri.

Mače hem ljuškare

Mače hem ljuškare tane importantno izvorio ko D-vitamina, jodi hem selen. Kjalalo mačo, sar losos, haringa, skuša, saikerena isto i posebno omega-3-kjalalipa, DHA, so valjanela e čhvenge te šaj i godi hem i dikhibe te buvljon. Odoleske i šukar o čhave te han često mače, rado 2-3 far ko kurko. Pokušin te varirine razno vrste mače, šukar tane hem sastipaske hem e dživdipaskere sredinake. Disave retko vrste mače šaj te saikerem otrovia so zagadinena e priroda, čitin panda bašo akava ki rig 12.

Butedženenge tano pharo te spreminen mače, ama na valjani odova te ovel – jekh ednostavno čani tano te kjeravelpe jekh kotor mačo disave minutia ko mikro. Isto isi šukar ekvašfabrikane hem gotovokjerde obrokia so šaj te kjinenpe. Mačo ko sendviči, sar skuša ki konzerva, tano ednostavno te servirinelpe.

Čhave so nikeda na hana mače bi valjani te han hajbe kjerdo kukuruzno zejtinea hem margarinea kjerdo taro kukuruzno zejtini. Ola saikerena omega-3-kjalalipa so delimično šaj te pretvorinelpe ko DHA ko trupo. Isto akhoro hem lansemengoro zejtini saikerela omega-3.

Sastrn tano jekh ishranlivo elementi so tano pharo e tikne čhvenge te ovel dovolno. Razno kaše barvale sastrnea tane odoleske šukar isto kedao čhave tane duj berš. Mas, krvavica, maro kjerdo taro raži hem kote so dodainelape rat hem javer ratvalo hajbe tane barvale ko sastrn. Gravo, grašako, sočivia, tofu hem disave lešnikia hem semetane vegetabilikane sastrneskere izvorio.



Šukar i e čhvenge te han često mače, 2-3 far ko kurko.

Voče hem kaša

But čhave hana kjefea voče hem zelenipa, keda isi šansa. Ipak isi but čhave so hana hari voče hem zelenipa. Servirin zelenipa hem ručkoske hem ko šerutno ručko hem voče sako dive. Varirin o reknie/boja hem i forma, odova šaj te vazdel e čhaveskiri radoznanlost hem e hajbaskoro kjefi.

Isi but zamrznime zelenipa. Ola saikerena isto but ishrane sar o svežo hem šaj sigate te kjeravenpe. Te kjeravdžan olen ko mikro i isharana pošukar zadržinelape nego te kjerave olen ki tendžera. Ki pakovka pišinel sar valjani te kjere.

Gravo hem sočivia saikerena elementia so šaj te del grčevia ko vodži, ama so nakjena te kjeravdžepe o gravo. Čitin ki pakovka sar ka kjere. Isto svežo gravo valjani te kjeravelpe. Isto isi gravo hem sočivia ki konzerva ja ki tetra so tane gotovokjeravde hem šaj direkno te servirinenpe.

Panda disave primeria:

- Čhin dugačko kotora taro krastavice, šargarepia, brokoli- ja karfiolibuketia hem servirin dok spreminea hajbaske. Odova šaj sigate te kjerelpe hem šaj te sprečinel e bokalipaskoro rojbe.
- Čhiv zelenipa ko hajbe, ko misal šargarepia, parno kupuzi, jekh konzerva patlidžanja, kukuruži ja gravo ko melimemaseskroro sosi ja habe.
- E tikne čhavage tano šukar e "brodencar" tari phabaj ja kruška ja bananengere love. Isto ka ovel pokolaj te halpe jekhe tikne čhaveske.



Čitin panda ko kotor bašo o vegetabilikano hajbe e čhavage.

Thud hem thudeskere produktia

Thud hem thudeskere produktia tane importantno izvorio bašo o kalcium. Kalcium valjani te šaj te bajrarelpe e čhaveskoro skeleti hem danda. Jekh ekvaš litro thud, šutalo thud ja jogurti ko dive tano dovolno te šaj te učharel e čhaveskiri kalciumpotreba. Isto i kaša saikerela kalcium, ama pohari taro o thud. Jekh kriška kaškavali dela isto kalcium sar ½-1 dl thud.

Thud hari kjilalipaja (lättmjölk) hem maškarunothud (mellanmjölk) tane importantno izvorio ko D-vitamini, sebepi so dodainelape olenge ekstra D-vitaminia. Odoleske ola saikerena pobut D-vitaminia nego pokjilalo thud. Isto ko poposno šutale thuda hem jogurtia dodainelape olenge asavko vitamini.

Ako tlo čhavo na hala disave thudeskere produktia, ko misal sebepi e thudeskere-proteineskiri alergija, bi valjani te delpe godidejbe taro jekh dietisti.

Savo thud o tikne čhave ka pien?

Čhave telo duj berš valjani te han pokjilalo hajbe nego o phure. Odoleske poprirodno te delpe olenge kjilale thudeskere produktia. Ama ko jekhto than omega-3 kjilalipa so valjani e čhavege a so nae ko thud. Odoleske pošukar te delpe posno thudeskere produktia hem te čivelpe ekstra kukuruzeskoro zejtini ko hajbe, sebepi so saikerela omega-3. Posno thud saikerela isto vitaminia hem mineralia sar o kjilalo thud. Ko poviše posno thudeskere produktia dodainelape D-vitamini hem tane odoleske importantno izvoria ko D-vitamini e čhavege.

Puteri, margarini hem zejtini

Omega-3 kjilalipa tano importantno e čhaveskere buvlipaske. E kukuruzeskoro zejtini tano prirodno barvalo ko omega3. Jekh ednostavno čani tle čhaveske te ljel ki peste omega-3 te šaj te odbirine kukuruzeskoro zejtini hem hajbaskoro kjilalipa so saikerela kukuruzeskoro zejtini ko čhavengere sendvičia hem kjeribaske hajbe. Čhave telo duj berš valjani te han poviše kjilalipa taro o phureder hem odoleske o pokjilalo margarini tano pošukar taro o poposno margarini (lättmargarin). Puteri sade hari saikerela omega-3, odoleske nae hemšukar izbor e čhavege. Te mangljan te de e čhaveske puteri tegani tano ekstra importantno te kulandine kukuruzeskoro zejtini kjeribaske hajbe hem o čhavo te hal kjilalo mačo, so dela omega-3. Čhavo kaske delape čuči ljala ki peste omega-3 taro e čučingoro thud.

Kobor but valjani o tikne čhave te han?

Odova i prirodno o čhavo te na produžinel te bajrarel ple hajbaskere porcie ko isto takti sar ko plo jekhto dživdipaskoro berš, sebepi so na bajrola odobor sigate sar angleder. Ako tu sar phureder mukhea e čhave korkoro te ljel i odgovornost kobor ka hal, obično hala kobor so valjani, raspodelimo ko buteder vakti. Odoleske ma te de bare porcie, nego mukh e čhave te ljel hajbe. Disavo far o čhavo hari hala, hem sigate ka bokhaljol. Disavo far hala but hem sigate tano čajlo. O čhavo valjani te vežbinel kobor hajbe ka ovel dovolno.

Valjani e čhavege ekstra vitaminia hem mineralia?

E čhavege valjani ekstra vitaminia hem mineralia te šaj te bajron hem te buvljon, ama but pošukar odova te len taro o hajbe nego taro dodatok. But džene mangena te den ekstra vitaminia hem mineralia, či te oven posigurno. Ama tikne čhave šaj te len višako taro asavke elementia te ljlje dodatkia, so poviše ka kjerjen šteta nego so ka delpe olenge pohari. Ma de odoleske avera dodatkia nego D-kapke tle čhaveske bizo te kjere lafi e medicinakere phenjaja ko Čhavengiri dispanzeria (BVC).



D-kapke

O čhave na lena dovolno D-vitamina taro hajbe. Pohari D-vitamina ka prouzročinel e čhaveskoro skeleti te na buvljol sar so valjani. Odoleske valjani te prodolžine te de D-kapke sako dive dok o čhavo pherela duj berš.

Disave čhavage valjani D-kapke buteder taro duj berš. Tegani važinela:

- Čhave kale mortikaja, sebepi so o pigmentia kerena te stvorinenpe pohari D-vitamina ki mortik
- Čhave so na ikjlona avri odobor često ja so hem nilaeske ingarena upri peste šea so učharena o muj, musia hem čanga keda tane avri
- Čhave so hana hajbe so nae barvalo ko D-vitamini, ko misal posno thud (lättmjölk), maškarunothud (mellanmjölk) hem margarini
- Čhave so na hana mače.

Vegetarikano hajbe

Sa pobut manuša mangena te han vegetarikano hajbe. Odova tano šukar hem e sastipaske hem e dživdipaskere sredinake. Odoleske i šukar ako tlo čhavo sikljola te mangel te hal razno vegetarikano hajbe. But džene varirinena hem hana vegetarikano hajbe sade disavo far, avera cidena sade o mas dok avera na hana ništo so avela taro o džanvaria (životinje). Nae nisave problemia te na halape mas.

Ako manuš hala sade vegetarikano hajbe, hem ič na hala mas, mačhe, thud hem jare, valjani baro džanipa te šaj te halpe asavko hajbe so dela e čhaveske odoja ishrana so valjani oleske. Te odbirindžan te de e čhaveske veganikano hajbe, valjani te rode godidejbe tari medicinariki phen ki Čhavengiri dispanzeria (BVC).

Bizi razlika savi vrsta vegetarikano hajbe halape but importantno te na ačhave te na de džanvarikano (životinsko) prehrambeno proizvodia bizo te nadoknadine olen hranlivo vegetarikane hajbaja.

Ako tlo čhavo hembut hala vegetarikano hajbe valjani sako dive te hala:

- Mahunarke, sar gravo, grašako, sočivo, tofu ja avera sojaproduktia
- Biproseime (vareskere) produktia
- Zelenipa hem voče
- Posnothud, mašarunothud ja barvale vegetabilime sokia
- Kukuruzeskoro zejtini hem margarini so saikerena kukuruzeskoro zejtini

Ko vegetarikano hajbe isi but fibria. O fibria čajljarena šukar hem e čhavage isi riziko so but fibria kjerela e čhave čajlo ingleder te hal dovolno energia hem ishrana. Odoleske tano importantno te pazine o tikne vegetarinacia te bajron sar so valjani.

Ako tlo čhavo hala laktovegetarikano hajbe ka ovel but čajljardo kjilalipa ako but hajbe tano kjerdo taro thud hem kaškavali, ko misal gratirimo kompiri. Odoleske tano importantno te odbirine posnothudeskere produktia e čhavage so hana laktovegetarikano hajbe.

Čhave so hana veganhajbe mora te len vitamini B12 hem D-vitamini taro dodatkia hem barvale produktia.

Ko www.livsmedelsverket.se isi panda konkretikano godidejbe sar šaj te kjere šukar vegetarikano hajbe e tikne čhavage.

Alergia

Te sumnindžan alergia

Ako mislinea so tlo čhavo na podnesinela disavo hajbe tegani tano but importantno korkoro te na činave o hajbe. Ka ovel pophare te delpe pravo diagnoza. Sar jekhto šaj te puče e personale ki Čhavengiri dispanzeria (BVC). Šaj te ovel avera obajsniba soske tle čhave dukhala o vodži, isi ole ospice ja reagirnela ko aver čani.

Ako tlo čhavo tano alergično

O obično alergie ko tikne čhave tane alergie ko thudeskere proteinia hem jarengere proteinia. Ako tlo čhavo tano alergično tegani but importantno te dobine posebno godidejbe taro jekh dietisti.

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



De tut ekstra godi higienake keda ka kjere hajbaske e čhavea hem e čhaveske

Ko so ka de tut godi ki kujna

Tikne čhave tane osetlivo ko bakterie hem virus so šaj te prouzročinel hajbaskoro otrovibe. Odoleske i šukar te delpe godi ekstra ki higiena keda ka kjere hajbaske e čhaveske ja barabar e čhavea. Džandžolape so tano importantno te thovenpe o vasta angleder te podžinelpe e kjeribaja o hajbe, ama isto direktno keda astardžan sirovo mas ja khani. Thov e kujnakiri phal hem sprema šukar keda čhindžan o mas hem khani. Isto šukar o zelenipa te heljarenpe, posebno keda isi listoskoro zelenipa.

Sirovo mas šaj te saikerel štetno bakterie sar ehac. Odoleske ma de e čhavenge te tatinen sirovo melimo mas ja sirovo mas. Pek šukar o melimo mas hem khani.

Te šparindžan hajbe so ačhilo, čhiv ko frižideri ja zamrzivači so posigate. Ako o mas tano ki sobakiri temperatura pobut taro par sahatia šaj o bakterie več te bajron. Tikne količine tato ja mlako hajbe šaj direktno te čhivenpe ko frižideri.

Ma ha thardo hajbe

Keda o hajbe tano thardo tegani stvorinelape štetno elementia so nae šukar ni e čhavenge ni phurenge. Čhin o kotor so tano thardo, ja frde o hajbe te thabilo but. Isto šukar o hajbe te ovel hari galbeno/šuto nego kafeavo ko kjeribe o hajbe.

Isi diso so o tikne čhave na sminena te han?

But dada/daja tane sekirime so o hajbe so hana o čhave ka saikerel štetno elementia lako o tikne čhave šaj te oven poosetlivo nego o phureder ljelape ko obzir ko misal keda ka čhivenpe granice kobor but sredstvo uništibaske štetno džanvaria hem korenia isi ko voče hem zelenipa ja priznaime dodatokia. Odoleske na valjani te ove sekirimi akale elementenge.

Skoro sa o hajbe šaj te halpe isto o čhave, ama disave buča bi valjani te izbeginenpe:

Mače so saikerena otrovia so zagadinena e dživdipaskiri sredina

Disave mače šaj često te hanpe, ama disave vrstia so šaj te saikeren bare količine otrovia so zagadinena e dživdipaskiri sredina: odla tane:

- Baltičko haringa (strömming) taro Östersjön
- Divoastardo (na producirimo) losos (lax) hem planinakiri pastrmka (öring) taro Östersjön, Vänern hem Vättern
- Ozimica (sik) taro Vänern
- Alpsko zlatulja (röding) taro Vättern

Akala mače saikerena odobor bare procentia dioxini hem PCB so o čhaja, romnja ko bijanipaskere berša hem čhave dži ko 18 berš na valjani te han često akala mače osim duj dži trin far ko berš.

Divoastardo losos, planinakiri pastrmka hem alpsko zlatulja poretko šaj te kinenpe ko obično dučanja. O losos so bikinelape skoro stalno tano producirimo.

Čhave so hana pleastarde mače

Grgeč, štuka, smudž hem manič-mačo saikerena živa. Čhave so hana počesto taro jekhfar ko kurko šaj te han odobor količine so dugoročno vakti šaj te oven štetlivo. Odoleske i šukar te varirinelpe javere vrstencar mače. Isto svežo/zamrzimi tuna, bari pljosnatica, sabljarka ajkula hem roka-mačo šaj te saikeren živa.

Sasto hajbe

Sastehajbaskere produktia, ko misal biljnoekstraktia ja razno biljke, tane retko kontrolirime ko jekh naukanikano čani. Ola ni na kontrolirinenape ko čhave hem odoleske na džanelape dali tane štetno ja na. Ko marketing često vakerelape so isi olen šuakr efektki ko sastipe, ama šaj te oven direktno biprikladno e čhavage so bajrona hem buvljona. Ma te odoleske tle čhave asavke sastehajbaskere produktia.

Kafa, kalo čaj hem sokia energiake

Tikne čhave na valjani te pien kafa ja pobare količine kalo čaj ja kolasokia, sebepi so saikerena kofeini. O čhave tane poosetlivo ko kofeini nego o phureder hem šaj te reagirinen ko misal te ovel olen posigate te khuvel o ilo/srce hem te osetinen muka. Sokia energiake šaj te saikeren but kofeini hem bi valjani ič ma te delpe e čhavage.

Bipastorizirimo thud

Bipastorizirimo thud šaj te saikerel štetno bakterie, sar ehc hem campilobacter. Odoleske ni čhave ni o phureder na valjani te pien asavko thud. Odova isto važinela svežokiraleske so tano kjerdo taro bipastorizirimo thud. Asavko kiral retko šaj te kinelpo ko obično dučane, ama šaj te kinelpo ko lokalno kiraleskere proizvođača. Ehec tani jekh dosta "nevi" bakterie so podžindža te širinelpo ki Švedia ko 90-šelberšipe, hem so šaj te prouzročinel ozbilno povrede ko tikne čhavengere bubrekia. Bipastorizirimo thud našti te bikinelpo ko obično dučane, ama šaj te kinenpo ko seljakia.

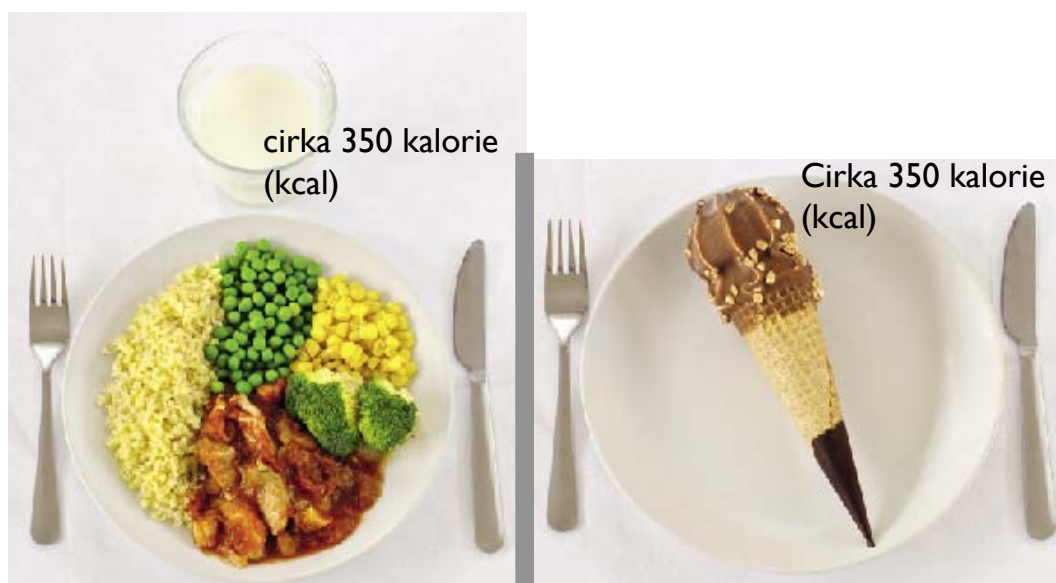
Lon

Ko odprilika jekh berš dive e čhaveskoro trupo šaj te regulirinel e loneskiri ravnoteža. Prodolžin te ove štedljivo e lonea, sebepi taro but lon šaj te dobinelpo baro rateskoro pritisko isto ko čhave. Jekh čani solea šaj te tiknarelp o lon tano te odbirine kjučoskere žigano produktia, ko misal ljušpe, maro hem kaškavali. Ola saikerena pohari lon nego o vrste so na saikerena e ključoskere žigano vrste. Izbegin grckalice, sar čipsi hem smoki pošto ola često tane hepten londale.

Odbirin jodbarvalo lon, ama ma čhiv but lon. Jod valjani te šaj te regulirinelpe o metabolizam hem jodbarvalo lon tano importantno izvor e čhavenge hem e phurenge. Ki pakovka pišinel dala o lon saikerela jodi.

Solanini ko zeleno kompiria

Zeleno ja oštetime kompiria saikerena solanini, jekh elementi so šaj olestar te dukhal o vodži, čhadipe hem proliv. Odoleske bi valjani hem o čhave hem o phureder te izbeginen asavke kompiria



Šekeri, gudlipa, soko hem gazirimo soko

Izbegin gudlipa, soko hem gazirime sokia kobar šaj. Ola saikerena hari ishrana ama but šekeri, so na valjani e čhvenge. But šekeri šaj te ruminel e čhavgere danda hem o čhave našti te han dovolno obično hajbe, ja o čhave ka thuljon ko buteder vakti.

Šaj na delape godi ko odova so o hajbe isto šaj te saikerel šekeri. Odova važinela but vrste vočeskoro jogurti, jogurteskere sokia, lušpe, džus, pirinčeskiri užina ja slično. Nae potrebno o čhave te navikninenpe so sa ka ovel gudlo. Namesto vočeskoro jogurti šaj te de prirodno jogurti ja šutalo jogurti hem te mešine andre voče ja bobinje. Isi but vrste ljušpe ja slično kote so na saikerena but šekeri.

Čitin ki pakovka kobar but dodaimo šekeri saikerena o produkti. Tu isto šaj te odbirine ključeskoro žiguimo produkti. E ključeskoro žigo šaj sade te čhivelpe ko ljušpe, jogurti ja šutalo jogurti hari šekerea hem nisavo zasladimo sredstvo.

Pazin e šekereskere garavde klopka - sikav e čhave ko ukusia so nae odobor gudle. Ke slikakiri levo rig dikhea kobar dodaimo šekeri saikerela e vočeskoro jogurti, soko, pijbaskiri čokolada hem kremia.





O hemimportantno godidejba ko kratko

Šukar ako o čhavo dobinela

- Razno vrste hajbe –odova kjerela o čhavo te navikninelpe ko but razno ukusia hem dobinela šukar variacie ko hajbe
- Hajbe redovno –sabaluko, ručko hem šerutno ručko hem maškar akava 2-3 far šukar užina
- Kompiria, pasta, pirinči, bulgur, cous-cous, ljušpe ja kaša savo dive
- Mače 2-3 far ko kurko
- Mas, khani. Jare, gravo, sočivia ja tofu sako dive
- Zelenipa ko sako obrok hem voče ja bobinje sako dive
- Posno thud, šutalo jogurti ja jogurti
- Margarini ko sendviči hem tečno margarini ja zejtini ko kjeribe hajbe
- Pani ja thud pijbaske keda halape maro
- Prodolžin te de D-kapke sako dive dok o čhavo pherela duj berš. Disave čhavage valjani D-kapke hem palo duj berš
- Odbirin jodbarvalo lon, ama ma lon-ljar but. Izbegin grickalice kobor šaj.

Izbegin ja pazin ko

- Gudlipa, soko hem gazirimo soko- Izbegin kobor šaj hem ov šparlivo e kolačencar hem gudle užinencar
- Baltičko haringa taro Östersjön, divoastardo losos hem planinakiri pastrmka taro Östersjön, Baltičko haringa taro Östersjön, Vänern hem Vättern, izimica taro Vänern hem Alpsko zlatulja taro Vättern –čhave bi valjani te han akala mače hembut 2-3 far ko berš.
- Hajbaskoro dodatok hem sastohajbe –de tut godi ko BVC angleder te de e čhaven.
- Bipastorizirimo thud ja svežo kiral kjerdo taro bipastorizirimo thud –ma te de e čhavage
- Sirovo melimo mas ja sirovo mas- ma de e čhavage, pržin o melimo mas hem khani
- čhave tane osetlivo ko otroviba.odoleske mislin ekstra ki higiena keda ka kjere hajbe e čhaveske ja e čhavea
- Te sumnindžan so tlo čhavo na podnesinela disavo hajbaskoro produkti, Tegani tano importantno korkoro tu te na odstranine e hajbaskoro produkti. De tut sar jekhto sako far godi e personalea ko BVC.





Mangea panda te džane?

Dža ko www.livsmedelsverket.se

Akate isi informacia bašo hajbe e čhavage
hem panda but buča