

Xwarina taybet û xwarina adabteyî

Rêbernameyên Dala yên hevbeş

Li Beledîyeyên Dalarna em daxwaz dikin ku xwarinên ewledar û aram bi qalîteya baş ji bo zarokan û xwendevanan yên ku mêvanê me yê xwarinê bin pêşkêş bikin. Bi hevkarîya herêmên Dalararna temamê Beledîyeyan bi hevre hevkarîyek ji bo xwarinên taybet û lihev pêk anîne. Di vê materyala hanê de em li ser xwarinên taybet û lihev bê bi çi awayî wê pêk bên, we agahdar bikin.

Ji bo daxwaz kirina xwarina taybet anjî ya lihevhatî divê tu wek welîyên zarokan anjî xwendevanên reşîd, divê hûn di termîna payizê de di wextekî başde her sal miracaeta xwe bikin. Li www.borlange.se de xizmeta E heye, û li wir tu dikarî miracaeta xwe biki. Ji bo vê tilîya xwe li [Anmälan specialkost](#) xe. Di nava sala xwendinê de ger guhertin hebin, divê hûn miracaeta xwe nuh bikin û ger hûn nema hewcebin, divê hûn qeyda xwe xerabikin.

Hewcebûyîna ji bo xwarina taybet ji ber sebebên alerjîyan, anjî ji ber sebebên nexweşîyan ê ji ber xwarinê û semptom, divê bi raporek textoran, anjî ya parêzvanên xwarinê bên tesdîq kirin, bes weke îstîsna (li malûmata berdewam mezêne). Hewcebûyîna ji bo astengiyên neuro psîkolojîk ve, anjî weke wana, divê bi raporek ji terefê grûba tendurustiya dibistanê, anjî ji terefê serekê pêşdibistanê ve, anjî textor û parêzwan ve bên tesdîq kirin. Ev rapora wê alîkarîya me bikin ku emê zanibin bê tu anjî zaroka te hewceyî çêyi.

Ji ber sebebên alerjîyan xwarina taybet anjî nîşanên têkildarên ji xwarinê

Alerjî

Ger tu anjî zaroka te ji ber sebebên alerjî ya ji şîr, hêkan, soya, masîyan, findeqan, findeqên erdê anjî alerjîyên ji nav xwarinê hebe, divê hûn raporekê ji textor anjî ji parezwanên ji bo xwarinê bigirin. Divê ev rapor mehekê berî ku em xwarina taybet servîs bikin bê danîn. Divê di raporêde bê alerjîya te anjî ya zaroka te ji ber çîye û bê heta kengî derbase bê nivîsandin. Hinek alarjîyê zarokan di nava salande dema zarokîyêde dikarin vemrin, ji ber vê yekê divê textorê lêner her kontrola wan zarokan taqîb bikin ku mirov wan xwarinên zêde bertelev navêjin. Wexta ku dema rapora we xelas be, divê textor anjî parezvanê xwarinê raporek nû ji bo te anjî zaroka te ji bo xwarina taybet binivîsîni. Ger tu anjî zaroka te bi alerjîyek gelekî giran be, divê hûn tendurustiya xwendevanan anjî serekê dibistana destpêkê agahdar biki ku ewanan di dema reaksiyonek cidî de sebebê zanibin.

Reaksîyona xaçê ji ber alerjîya polê

Ji ber ku reaksiyona xaçê ji ber sêvan, fêkîyên dendikî û gîzeran di dema polê de astengîyan dikarin bidin der. Ji bo vana rapor hewce nake, ji ber xwarinên xav tu ne hewceyî rapora textor anjî parêzvanê xwarinê deyne cem me. Bes ger van xwarinan di çêkirina xwarinan de ji derwe bên mayîn, wê demê divê hûn raporekê deynen cem me.

Hestiyariya ji ber xwarinên sor

Li dibistana destpêkê hinek zarok ji ber xwarinên sor dikarin zehmetîyan bigrin, mînak, weke çîlek û bacanên sor. Ev astengî ne ji ber sebebên alerjîyane û ne tehlûkene. Ger zaroka te ne hewceyî xwarinên sor ben, divê hûn miraceata xwe bikin, û bi nivîs bêjin bê kîjan xwarinên taybet hewcene, û kîjan xwarin divê neyê dan. Ji bo vê jî rapora textor û parêzvan ne hewceye. Bes ji ber ku zaroka te hewceyî xwarina çêkirî ya bê tiştên sor be, dive rapora textor anjî ya parêzvan hebe.

Bê tolerans ya laktosê

Septomên ji ber bê toleransa laktosê nexweşin, lê ne tehlûkene. Ew kesên wisa dîs dikarin hinekî laktos bixwin. Li dibistana destpêkê yê li Swêd bê toleransa laktosê bi zarokan re gelekî ne dîyare. Dema ku problema wan zarokan ya ji zik hebe divê mirov here cem textor. Wê demê divê hûn raporekê ji cem textor anjî parêzvan bînin ku zaroka te, we hewceyî xwarina bê laktosbe. Ger tu anjî zaroka te herne dibistanê, wê demê hûn hewce nakin raporekê ji textor anjî parêzvan bigrin û bînin.

Nexweşiya celiac

Ger bi ter anjî bi zaroka tere nexweşiya celiac hebe em ji bo we dikarin xwarina bê gluten amade bikin. Celiacî nexweşiyek dewamî ye, tedawîya wê jî bi xwarina ku proteînên gluten di navde tunebe pêkve tê. Ji ber vê tu anjî zaroka te divê raporekê ji cem textor anjî parêvan bîne, ku em xwarina bê gluten ji bo te anjî zaroka amade bikin. Ger tu ji ber xwe ji bo êşên zik ve glutenê ji parêza xwe derbixîne, eva dikare bibi sebeb rastî ku tu êdî nema karibi bizanibi bê êşa te ya zik ji ber çîye. Ji ber vê yekê, ger rapora textor anjî ya parêzvan nebe, em xwarina taybet ya bê gluten ji bo te çê nakin.

IBS

Ger bi ter anjî zaroka tere sindroma kezêbê ya bêhêz (IBS) hebe, anjî nexweşiyên din yê êşa zik û rovîyan hebin, divê tu raporekê ji cem textor anjî parêzvan bîni. Divê di wê raporê de îzah kirin hebe ku kîjan xwarin wê ji derwe bin, û bê rapor heta kengî derbas bibe. Dema ku rapora te wextê wê xelas bibe, divê tu ji cem textor anjî parêzvan raporek nû bîne.

Sebebên din ji bo xwarina taybet

Ger tu anjî zaroka te ji ber nexweşiyên din hewceyî xwarinên taybet bin, mînak nexweşiya şeker, divê tu raporekê ji textorê lêner anjî parêzvan bîne. Divê di raporê de girêdana nexweşiyê bê îzah kirin, û bê heta kengî ev rapor derbas dibi, û ji bo wê malumat hebe. Ger ew rapor dema wê xelas bibe, divê tu raporek nû ji bo xwarina taybet bîne û deyne cem me.

Xwarinên adabteyî

Xwarinên hewce yê adabteyî

Ger tu anjî zaroka te ji ber sebebên hewcebûna xwarinên adabteyî bin, weke fîzîkî, hestiyarî, naskirî, kêmasîyên rewşa pêşveçûyûnê fonksiyonelî, mînak weke neuro psîkolojîkî (NPF) anjî bê ser û beriyên xwarinê, wê demê tu anjî zaroka dikare xwarina adabteyî bistînin. Ji ber ku tu karibî xwarina adabteyî bistîne, divê destûra midûrê dibistana destpêkê hebe, anjî ji grûba tendurustiya xwendevanan anjî ji textorê lêner anjî ji parêzvan raporek te hebe.

Li dibistana destpêkê herdem, ji bo her zarokekî li gor hewcebûnên wî xwarin adabte dibin. Ji bo xwendevanên ku ji ber sebebên NPF xwarina adabteyî hewce be, Li Beledîya Borlänge yekem ji bo 5 rojên sabît menu û alternatîvên wêna pêk bînin. Ji derveyî van 5 rojên sabît ve, xwendevan dikarin û bê xêr bînin bo xwarina normal ya ku tê servîskirin li cîhê xwarinê.

Ger tu anjî zaroka te hewceyî xwarina adabte be, weke xwarina firavînê, taştê anjî ya navber mirov dikare bi tere û zaroka tere ji terefê grûba tendurustiya xwendevanan û mesûlê mitbexê ra li hevhatinê bike. Grûba tendurustiya xwendevanan anjî midûrê dibistana destpêkê jî dikarin ji bo xwarina adabte ji bo te cîhê ku hûn karibî xwarina xwe rehet bixwin pêk bînin.

Xwarinên adabteyî ji ber sedemên olî

Ger tu anjî zaroka te ji ber sedemên olî yê ji pênc dînan ve nikaribî hinek xwarina bixwin, ew dîna weke, xiristîyan, cihû, musulman, budîst an jî hinduîzm. Wê demê dikari xwarinên vegetarian hebin. Eva hewce nake ku mirov di xizmeta E ya Beledîya Borlänge de binivîsîne, ji ber ku herdem xwarinên vegetarian di menua buffeyan de hene. Li dibistana destpêkê divê tu ji pedagog re bêje ku ew jî ji bo mitbexê re bije.

Xwarina vegetarian

Ger tu anjî zaroka te xwarina bê goştê heywanan tercîh bikin, ji bo we xwarina vegetarian amade ye. Eva hûn ne mecbûrin ku di xizmeta E ya Beledîya Borlänge de binivîsînin, ji ber ku herdem di buffeyan de xwarina vegetarian heye. Di navbera dibistanên destpêkê de hûn divê pedagogê mesûl agahdar bikin, ku ew jî vîna ji personalên mitbexêre bêje.

Parêza vegan

Ger hewcebûna xwarina vegan hebe, divê ev li Beledîya Borlänge de di xizmeta E de bînin nivîsandin, bes, mirov nikare adanek dewlemend garantî bike.