

# EWLEKARIYA XWARINÊ DI DEMA DUCANIYÊ DE



Food  
Authority



# Xwarinek tendurist yan ji Xwarinek saxlem

Hem hûn û hem jî pitika weya ku mezin dibe pêdivî bi xurdemeniyên zêde heye, û baştirîn rê ji bo bidestxistina wan ev e ku hûn cûrbecûr xwarinên xwerû bixwin û di dema ducaniyê de bi qasî ku gengaz be saxlem bin.



## Ev xwarin divê cûrbecûr hebin

- Nan, dexl, birinc, pasta, noodles(makaroni) û xwarinên din ên genim bi piranî genim û/an fêbera zêde
- (Sebze û bihişk), (khudar û buquliaat)
- Fêkî
- Goşt, masî, mirîşk, hêkên pijandî, nîsk, tov û tofu
- Alternatîvên şîr, mast, penîrê hişk û şîr bi kalsiyûmê zêde bi piranî rûn kêmbûne

Rêbernameyên Xwarinê yê Avusturalya ji hêla Wezaretê Tenduristiyê ya Commonwealth û Encumena Lêkolînê ya Tenduristî û Bijîjkî ya Neteweyî (NHMRC) ji bo jinên ducanî girtina komên xwarinê yê jêrîn pêşniyar dike:

KOMA XWARINÊ	BICERIBÎNIN KU HER ROJ BIXWIN	NIMÛNEYÊN 1 XIZMETÊ =
<b>XWARINÊN GENIM</b> (di nav de nan, ceh, birinc, pasta, noodles “Makaroni”)	<b>8 ½ xizmetê *</b> (bi piranî genim û/an fiber zêde)	1 pariyek nan ½ nanê navîn an nanê rûvî ⅓ kasa pelikên ceh genim ½ kasa birincê pijandî, pasta, noodles, cous cous an quinoa
<b>SEBZE &amp; LEGUMAN YAN JI (KHUDAR Û BUQULIAAT)</b>	<b>5 xizmetên</b>	½ qadeh sebzeyên kesk an porteçalî yê pijandî 1 qadeh sebzeyên seletê yê pelên kesk an xav ½ qadeh fasûlî, baqil an nîsk pijandî, hişkkirî an konservekirî ½ sebzeya niştêcîh a navîn (Petata, Petatê şîrîn an taro)
<b>MÊWE OR FAHIHE</b>	<b>2 xizmetên</b>	1 sêva navîn yan ji mûz 2 fêkiyên piçûk (bihîs, fêkiyên, qaysi, kiwi an xurma) 1 kasa fêkiyên kulîlk an konservekirî (bê şekerê)
<b>PROTEIN</b> (goşt, masî, mirîşk, hêkên pijandî, nîsk, tov, tofu)	<b>3½ xizmetên</b>	90-100 g giraniya xav goştê pijandî (goşt, berx, goştê beraz un Pêz) 100 gr giraniya xav mirîşka pijayî (mirîşk an goşt) 115 g giraniya xav ji pelika masiyê pijandî an yek tenekeyek masî ya piçûk 30g gûz, tov an rûnê fistiqê 2 hêkên mezin 170 g tofu
<b>KALSÎYUM</b> (şîr, mast, penîrê hişk û alternatîfên şîr)	<b>2½ xizmetên **</b> (bi piranî rûn kêmkirin)	250 ml şîr (1 qadeh) 250 ml soya, birinc an vexwarinek din a dexlê ku bi kêmî ve 100 mg serê 100 ml kalsiyûmê hatiye zexmkirin 40g (2 pariyên) penîrê hişk 200 gr mast.

\* 8 roj ji bo jinên 18 salî an kêmtir xizmetê dike

\*\* 3½ rojê ji bo jinên 18 salî an kêmtir xizmetê dike

Zêdebûna giraniya di dema ducaniyê de di navbera jinan de cûda dibe. Girîng e ku meriv çavê xwe li giraniya xwe bigire, lê dema ku hûn ducanî ne, parêzê nekin an xwarinê bernedin. Zaroka we her roj mezin dibe û hewce dike ku hûn parêzek hevseng û tendurist biparêzin. Heke hûn di derbarê giraniya xwe de fikar in, bi doktorê xwe an bijîjkek peyirandî, pratîkî re bipeyivin.

# Vîtamîn, xurek û mineral “hesin” derman

Di dema ducaniyê de laşê we pêdivî bi vîtamîn, mîneral û xurdemeniyên zêde heye ku alîkariya pêşveçûna zarokê we bike. Awayê çêtirîn ku hûn piraniya van vîtamînan bistînin bi parêza we re ye.

Girîng e ku hûn bi doktorê xwe an bijîjkek pejirandî, praktîzeker re bipeyivin berî ku hûn lêzêdeyan bigirin. Hin lêzêdekirin (mînak pir zêde vîtamîna A) dikare ji bo pitikê xeternak be.



## Folat

Vitamînek B ye û wekî folîk asîd li xwarin an jî dermanan tê zêdekirin. Folate ji bo pêşkeftina pitika we di destpêka ducaniyê de girîng e ji ber ku ew dibe alîkar ku pêşî li anormaliyên zayînê yên mîna spina bifida bigire.

Awayê çêtirîn ku hûn pê ewle bibin ku hûn têra folatê werdigirin ev e ku hûn mehek beriya ducanîbûnê û di sê mehên pêşîn ên ducaniyê de rojane 400 mîkrogram ( $\mu\text{g}$ ) pêvekek asîdê folîk bistînin. Ger dîroka malbatê ya kêmasiyên lûleya neuralî hebe, dibe ku ji we re bêtir folate hewce bike, ji ber vê yekê divê hûn bi doktorê xwe şêwir bikin.

Her weha girîng e ku meriv xwarinên ku asîda folîk lê zêde kirine an jî bi xwezayî bi folate dewlemend in bixwin. Xwarinên ku asîda folîk li wan hatiye zêdekirin (hêzkirî) piraniya nan, hin dexlên taştê û ava fêkiyan hene. Panela agahdariya xwarinê ya li ser pakêtê kontrol bikin da ku hûn bizanin ka çiqas folate heye.

Xwarinên ku bi xwezayî ji hêla folate ve dewlemend in, sebzeyên bi pelên kesk ên wekî îspenax û hêşînahiyên seletê, brokolî, nok, nîsk, ava porteqalan, hin fêkî û fasûlî û baqilên hişk hene.



## Hesin

Ducanî hewcedariya we bi hesin zêde dike. Zaroka we ew qas hesin ji we dikişîne ku di pênc-şeş mehên pêşîn ên piştî zayînê de bimîne, ji ber vê yekê girîng e ku hûn di dema ducaniyê de bêtir hesin bixwin. Xwarina rojane ya pêşniyarkirî (RDI) ya hesin di dema ducaniyê de rojane 27 mg e. Dibe ku girtina lêzêdeyekê bibe alîkar ku hûn vê wergirtina pêşniyarkirî bicîh bînin lê divê hûn tenê di bin şîreta bijîjkê xwe de dermanên hesin bistînin.

### Xwarinên dewlemend ên hesin

- Goştê goşt û berxê bêpîr
- Mirîşk
- Masî
- Dexlên taştê yên bi hesin hatine zexmkirin
- Hêk
- Bîskalên pijandî yên wek nîsk, nîsk, gurçik û fasûlî lîma
- Fêkiyên hişkîrî
- Sebzeyên kesk ên wekî brokolî, kelem û îspenax

Xwarina xwarinên bi vîtamîna C-ya zêde dibe ku ji we re bibe alîkar ku hûn hesin di heman demê de bixwin. Dema ku sebzeyên kesk an jî fêkiyan dixwin hewl bidin ku hin ava porteqalan vexwin. Her weha pêdivî ye ku hûn li çay, qehwe û kolayê jî temaşe bikin ji ber ku kafeîn girtina hesin a laş kêmtir dike.





## Kalsiyum

Kalsiyûm ji bo ku hestî saxlem û bihêz bimîne pêdivî ye. Di sê meha sêyem a ducaniyê de, zarokê we pêdivî bi mîqdarek mezin a kalsiyûmê heye ku ew dest bi pêşkeftin û bihêzkirina hestiyên xwe dikin. Ger hûn di parêza xwe de bi têra xwe kalsiyûmê wernegirin, kalsiyûma ku ji zaroka we re hewce dike dê ji hestiyên we were derxistin. Ji bo pêşgirtina vê yekê û xetereya osteoporozê ya paşê di jiyandê de, pê ewle bin ku hûn di parêza xwe de ji bo her duyan têra kalsiyûmê digirin.

Xwarina rojane ya pêşniyarkirî ya kalsiyûmê di dema ducaniyê de 1000 mg heya 1300 mg rojane ye. Du û nîv servîsên xwarinên şîr, wek şîr, penîrê hişk, mast an şîrê soya qalindkirî bi kalsiyûmê, divê hewcedariyên we yê rojane bicîh bînin. Jinên ducanî yê ku 18 salî an kêmtir in, divê rojane sê servîs û nîvan bixwin.

## Xwê

Îyot ji bo her kesî girîng e, lê bi taybetî ji bo jinên ducanî û şîrdanê. Di dema ducaniyê de kêmasiya îyotê ya sivik û nerm dikare bibe sedema ku pitikê zehmetiyên fêrbûnê çêbike û bandorê li pêşkeftina jêhatîbûna motor û bihîstinê bike.

Li Avusturalya, piraniya nan, ji bilî celebên organîk, bi îyotê têne zexm kirin ku dê bibe alîkar ku hewcedariyên îyotê yê piraniya nifûsê çareser bike. Lêbelê, jinên ducanî û şîrdanê hewcedariyên zêde ji bo îyotê hene, ji ber vê yekê dibe ku hin jin hewce bibin ku lêzêdekirinê bigirin. Ji bo şîretkirinê bi bijîjk, pîrîk an pîsporê xwarinê re bipeyivin.



Ger hûn difikirin ku hûn bi têra xwe vîtamîn an maddeyên xwarinê nagirin, ji kerema xwe bi doktorê xwe re bipeyivin.

# Jarbûna xûrekî

Dema ku hûn ducanî ne, guhertinên hormonal ên di laşê we de pergala weya parastinê kêmtir dike ku dikare şerkirina nexweşî û enfeksiyonê diwartir bike. Pêşîlêgirtina nexweşiyên xwarinê û parastina xwe ji xetereyên xwarinên din ên di dema ducaniyê de girîng e.

## Salmonella

Salmonella dibe sedema gêjbûn, vereşîn, kezeba zikê, îshal, ta û serêşê. Jinên ducanî ne di xetereya nexweşiya salmonelozê de ne, lê di rewşên hindik de dibe ku bibe sedema ducaniyê.

Tê pêşniyar kirin ku ji xwarinên ku hêka xav tê de hene dûr bikevin û her dem goşt, mirîşk û hêk baş bipijin. Wekî din, Daîreya Xwarinê ya NSW pêşniyar dike ku jinên ducanî her cûre gûlan nexwin, di nav de gûçikên alfalfa, gûçikên brokolî, pîvaz, gûçikên gulberojê, gûçikên kevroskê, gûçikên tîrêjê, gûçikên berfê, fasûlî çivîk an jî soya. pijandî.

## Listeria

Listeria celebek bakteriyayî e ku di hin xwarinan de tê dîtin ku dikare bibe sedema enfeksiyonek kêmtir xeternak a bi navê listeriosis. Heger Listeria ji pitika we ya ku ji dayik nebûye re were veguheztin, ew dikare bibe sedema ducanîbûn, ducanîbûna pêşwext, an jî jidayikbûna mirî.

Dibe ku hin xwarin Listeria hebin jî dema ku ew bi rêkûpêk hatine hilanîn ji ber vê yekê awayê çêtirîn ku meriv ji listeriosis dûr bisekine şopandina van rêwerzan:

- Hewl bidin ku tenê xwarinên teze pijandî û fêkî û sebzeyên ku baş hatine şuştin, teze amadekirî bixwin. Bermahiyên ku bi lez û bez di sarincokê de hatin girtin û ji rojekê zêdetir nemînin dikarin werin xwarin.
- Xwarinên ku dibe ku ji rojekê zêdetir berê hatine çêkirin xwe dûr bixin, wek nimûne selete, sandwîç û pelixandin.
- Ji bo rênîşandana li ser kîjan xwarinên ku di dema ducaniyê de xwe dûr bixin serî li tabloyên Xwarina Ewle di dema ducaniyê de bidin (di vê broşûrê de).

# Xetereyên xwarinên din



## Toxoplasmosis

Toksoplazmoz, her çend di jinên ducanî de ne asayî be jî, heke hûn goştên nepijyayî, an fêkî û sebzeyên neşuştî bixwin, nemaze ji baxçeyên bi pisîkên malê re, çêdibe. Lêbelê, bi gelemperî, enfeksiyon ji ber destxistina feqiyên pisîkê dema ku tepsiya pisîkê an axa qirêj a li baxçeyê paqij dike, çêdibe. Bi taybetî girîng e ku meriv di dema ducaniyê de ji toksoplazmozê dûr bisekine ji ber ku ew dikare bibe sedema zirara mêjî an korbûna zarokê weya nebûyî.

### Serişteyên ji bo nehiştina toxoplasmosis

- Goştê nepijyayî û xav nexwin
- Îsotên xav, kilam û midye nexwin
- Şîrê bizina nepasterîsed venexwin
- Her tim fêkî û sebzeyan baş bişon
- Dema ku bexçe diçêrînin tim destikên baxçeyan li xwe bikin
- Piştî ku dest danî ser heywanan, nemaze pisîkan, her dem destên xwe bişon
- Li kuderê mimkun be ji destmala pisîkan an feqiyên heywanan dûr bixin (eger hewce be, destan li xwe bikin)
- Ger di golê yan çemekî de avjeniyê bikin, xwe ji daqurtandina avê dûr bixin
- Heger sefera dervayê welat dikin, ji ava tîrêjê dûr bisekinin





## Xwarina masî bi ewlehî

Masî ji aliyê proteîn û mîneralan ve dewlemend in, rûnên têrbûyî kêm in û asîdên rûn ên omega-3 hene. Asîdên rûn ên omega-3 ji bo pêşveçûna pergala nerva navendî ya pitikan, berî û piştî jidayikbûnê girîng in. Her çend bi rastî girîng e ku meriv di dema ducaniyê û şîrdanê de masî bixwin, divê hûn baldar bin ka hûn kîjan masî hilbijêrin. Ji ber vê yekê ye ku hin masî dibe ku asta merkurê hebe ku dibe ku zirarê bide pergala nervê ya pêşkeftî ya pitikek nebûyî an zarokek piçûk.

Tabloya jêrîn dê ji we re bibe alîkar ku hûn bi ewlehî masî wekî beşek girîng a parêzek hevseng têxin nav xwe.

JINÊN DUCANÎ Û ŞÎRDANÊ Û JINÊN KU DUCANIYÊ PLAN DIKIN	ZAROKÊN HETA 6 SALÎ
1 xizmetê bi qasî 150 g	1 xizmetê bi qasî 75 g
<b>HER HEFTE 2-3 SERVÎSÊN MASÎ Û XWARINÊN DERYAYÎ YÊN KU LI JÊR NE HATINE RÊZ KIRIN BIXWIN</b>	

AN

### HER HEFTE 1 XIZMET JI VAN BIXWIN, Û MASIYÊN DIN NEXWIN:

Pisîk an Orange Roughy (Kurê Deryaya Kûr)

AN

### JI VAN HER DU HEFTEYAN 1 XIZMETÊ BIXWIN, Û TU MASIYÊN DIN:

Shark (Flake) an Billfish (Broadbill, Swordfish û Marlin)

Çavkanî: Standardên Xwarinê Avusturalya Nû Zelanda, 2011

# QANÛNÊN ZÊRÎN ÊN EWLEHIYA XWARINÊ



## Sar bihêlin

- Sarincê di bin 5°C de bihêlin
- Xwarina ku divê sar bibe, yekser têxin sarincê
- Xwarina ku tê xwestin di sarincê de bimîne nexwin ger du saet an zêdetir li derve mabin
- Xwarinên di sarincê de, nemaze goşt, bifirînin û marîne bikin
- Bi çenteyekî sartir dikanin, bi eskî pîknîk dikin



## Germ bihêlin

- Xwarinan herfê kêmanî 60°C, ji bo xwarinên taybetî germtir bipije (li tabloyên vê broşûrê binêre)
- Xwarinan bi kêmanî 60°C ji nû ve germ bikin, heya ku germ bibin
- Bala xwe bidinê ku di goştên pijayî yê wêk mîk û sosîsan de pembe nemîne
- Berfê ku mirîşk an goştê berazê teze pijandî bixwin, li ava zelal bigerin
- Berfê servekirinê hemû marînadên ku ava goştê xav tê de hene germ bikin
- Awayê herfê baş ku meriv bizanibe ku xwarin têra xwe germ e, ev e ku meriv termometreyek xwarinê bi kalîte û rast bikar bîne



## Paqij bihêlin

- Berfê ku dest bi amadekirinê û xwarina her xwarinê, heta xwarinekê jî bike, destên xwe baş bişon û hişk bike
- Rûnişt, alavên metbexê û sifreyan paqij bihêlin
- Xwarinên xav û pijandî ji hev veqetînin û ji bo her duyan jî text û kêran cuda bikar bînin
- Nehêlin ava goştê xav biherike ser xwarinên din
- Xwe ji xwarina ku ji aliyê kesekî nexweş bi tiştêkî wêk îshal hatiye çêkirin, dûr bixin



## Labelê kontrol bikin

- Xwarinê ji roja 'bikaranîna' derbas neke
- Dîroka 'berfê çêtirîn' binihêrin
- Talîmatên hilanînê û pijandinê bişopînin
- Agahiyê li ser xwarinên nepakkirî bipirsin

# Her weha hişyar bikin

## Alkohol

Vexwarina alkohlê di dema ducaniyê de dikare bibe sedema jiberçûyînê, jidayikbûna mirî, zayîna pêşwext an jî pitika we bi sendroma alkola fetusê çêdibe (mezinbûna xirab berî û piştî zayînê, û seqetiyên derûnî). Ji ber ku nayê zanîn di dema ducaniyê de astek ewleh a vexwarinê heye an na, Encumena Lêkolînên Tenduristî û Bijîjkî ya Neteweyî ji jinan re şîret dike ku vebijarka herî ewle ew e ku hûn ducanî bin, plana ducanîbûnê an şîrdanê bikin venexwin.

## Kofeyîn

Di dema ducaniyê de mîqdarên piçûk ên caffeine ewledar in lê hêjmara zêde dibe ku xetera jiberçûyînê û zayîna pêşwext zêde bike. Kafeîn di qehwe, çay, çîkolata û cola (û hin vexwarinên nerm û vexwarinên enerjîyê yên din) de heye. Tenduristiya NSW pêşniyar dike ku jinên ducanî rojane xwe bi 200 mg kafeîn sînardar bikin. Ew mîqdar dê ji nêzîkê 1-2 fincan qehweya espresso, 3 qedeh qehweya tavilê, 4 fincan çaya bi hêza navîn, an 4 fincan kakao an çîkolata germ were bidestxistin. Dûr şûşeyên qehweya espresso û vexwarinên ku wekî werzîş an vexwarinên enerjîyê yên ku di nav wan de kafeîn hene têne nîşankirin, dûr bigirin.

## Cixare kişandin

Cixare kişandin ji bo zarokê we xeter e. Cixare metirsiya zayîna pêşwext, kêmbûna giraniya zayînê, pirsgirêkên nefesê û SIDS zêde dike. Ti astek ewle ya cixareyê tune ye. Ji bo alîkariyê ji bo dev ji cixarê berdin, telefonê NSW Quitline li 13 7848 (13 QUIT) bikin.

## Şîva hestiyê pitikan / formula pitikan DIY

Reçeteyên ku ji bo xwarina pitikan wekî 'şûwa hestiyê pitikan' an 'formula pitikan DIY' têne binav kirin her ku diçe serhêl têne peyda kirin. Dibe ku ev xetereyên girîng ên ewlekariya xwarinê û xwarinê hilgirin û Daîreya Xwarinê ya NSW li dijî karanîna wan şîret dike.

# Di dema ducaniyê de xwarina ewletir

## GOŞT, MIRÎŞK & XWARINÊN DERYAYÊ, (XWARINÊN DI AVÊ DE WEK MASÎ)

Xûren	Şikil	Çi bikin?
<b>GOŞTÊ ÇÊKIRÎ (DELI)</b>	Beraz, selamî, nîvro, goştê mirîşkê	<b>xwarin, nexwin, heya ku di germahiya 75°C de bi baldarî neyê pijandin û pişt re zû neyê.</b>
<b>GOŞTÊ XAV</b>	Her goştê xav, mirîşka xav, mirîşkên din, goştê goşt, goştê beraz etc	<b>NEXWIN</b>
<b>MIRÎŞK PELEWAR WEK MIRÎŞK</b>	Mirîşka sar an jî elok an “(elîşîş)” wek mînak. di sandwich bars de tê bikaranîn	<b>NEXWIN</b>
	Mirîşken seferi e germ	Teze pijayî bikirin û dema germ bixwin. Bermahiyên bermayî di sarincê de hilînin da ku bi kêmanî 60°C ji nû ve germ bibin û di nav rojek piştî pijandinê de bikar bînin.
	Xûren e malê	Piştast bikin ku mirîşk bi tevahî di germahiya 74°C de tê pijandin û dema germ e bixwe. Bermahiyên bermayî di sarincokê de bihêlin da ku bi kêmanî 60°C ji nû ve germ bikin û di nav rojek piştî pijandinê de bikar bînin.
<b>PÂTE</b>	Pâte sarkirî an goşt belav dibe	<b>NEXWIN</b>
<b>(XWARINÊN DI AVÊ DE WEK MASÎ)</b>	(xwarinên di avê de e xav wek masî)	<b>NEXWIN</b>
	Şîmikên paqjîkirî û sarkirî ji bo xwarinê amade ne	<b>NEXWIN</b>
	Masî û xwarinên di avê de pijandî (Li beşa ‘Xwarina masî bi ewle’ ji bo jinên ku ducanî ne, dimêjînin an plansaziya ducaniyê dikin, an jî bo zarokên di bin 6 salî de binihêrin)	Di germahiya herî kêr 63°C de bi baldarî bipijin û germ bixwin. Bermahiyên mayî di sarincê de bihêlin da ku bi kêrî ve 60°C ji nû ve germ bibin û di nav rojek piştî pijandinê de bikar bînin.
<b>SUSHI</b>	Le dukan bkirîn	<b>NEXWIN</b>
	Xarin malê	Goştê xav an xwarinên di avê de) bikar neynin, tavi lê bixwin
<b>GOŞTÊN PIJANDÎ</b>	Goştê goşt, goştê beraz, mirîşkê, goştê hûrkirî	Di germahiya herî kêr 71°C (navîn) de baş bipijin, germ bixwin

## XWARINÊN DIN

Xûren	Şikil	Çi bikin?
<b>XWARINÊN BERMAÏ</b>	Xwarinên kelandî	Xwarinên bermayî hilînin di sarincokê de hilînin, di nava rojekê de bixwin û her gav bi kêmanî 60°C ji nû ve germ bikin.
<b>XWARINÊN KONSERVEKIRÎ</b>	Fêkiyên tenûrê, sebze, masî	Parçeyên ku nehatine bikaranîn di sarincokê de di konteynerên paqij û girtî de hilînin û di nav rojekê de bikar bînin
<b>NAVÎ</b>	Navî ji mirîşk an mirîşkê	<b>Nexwin ji hev cuda neyê pijandin û germ nexwin, nexwin</b>
<b>NOK, TAHINÎ Û HER PASTEYÊN DIN ÊN KUNCI</b>	Hummus, tahinî û her pasteiyên din ên kunjiê Firoşxane-kirî an li malê çêkirî	<b>NEXWIN</b>
<b>SOY</b>	Hemî hilberên soyê, wek nimûne. tofu, şîrê soyê, mastê soyê	Dîroka “berî çêtirîn” an “bikaranîna heya” hilbijêrin. Talîmatên hilanînê bişopînin
<b>SANDWICHES</b>	Sandwiç an pêçanên pêş-amadekirî an pakkirî	<b>NEXWIN</b>

## ŞÎR & HÊK

Xûren	Şikil	Çi bikin?
PENÊR	Penîrê nerm û nîv nerm, wek mînak. brie, camembert, ricotta, fetta, bocconcini û Penîrêî şîn	<b>Nexwin ku di germahiya 75°C de bi baldarî neyê pijandin û pişt re zû neyê xwarin, nexwin.</b>
	Penîrê pêvajoyî, penêr belavkirî, penîrê kotê, penîrê kremî	Di sarincê de hilînin, piştî vekirina pakêtê di nav du rojan de bixwin
	Penîrê hişk, wek. cheddar, penîrê tamxweş	Di sarincokê de hilînin (talaja)
DONDIRME (MOTA)	Nerm	<b>NEXWIN</b>
	Dondirme (mota)	<b>NEXWIN</b>
	Pakêtên qeşayê yên cemidî Dondirme (mota)	Cemidî bihêlin û bixwin
ŞÎREMANI, ŞÎRXANE	Bêpasterîzekirî (xav)	<b>Vanexon</b>
	Pasteurîzekirin, mînak. şîr, krem, mast	Dîroka "berî çêtirîn" an "bikaranîna heya" hilbijêrin. Talîmatên hilanînê bişopînin
KASTER	Dikan kirî	Ger nû vebe dikare sar were xwarin. Di sarincokê de hilînin da ku bi kêmî ve 60°C ji nû ve were germ kirin û di nav rojek vebûnê de bikar bînin. Dîroka 'berî çêtirîn' an 'bikaranîna-bikaranîna' kontrol bikin
	Malê çêkirin	Bi kêmanî di germahiya 71°C de bi baldarî bipijin û germ bixwin. Di sarincokê de hilînin. Her gav bi kêmanî 60°C ji nû ve germ bikin û di nav rojek çêkirinê de bikar bînin
HÊK	Xwarinên hêkên pijandî, mînak. hêkên sorkirî, hêkên hûrkirî, quiche	Bi tevahî germahiya herî kêmtir 71°C bixwin. Hêkên şikestî an qirêj bikar neynin
	Hêka xav di xwarinê de, wek mînak. mayonezê ku li malê hatî çêkirin, aioli, mûsê çokolata, battera kekê, bayê pancake	<b>NEXWIN</b>
	Di hilberên bazirganî yên ne-refîrkirî de, mînak. mayonnaise, aioli	Berî 'çêtirîn berî' an 'bikar bînin-jî hêla' date. Rêbernameyên hilanînê bişopînin

## FÊKÎ & ÎNAYÎ

Xûren	Şikil	Çi bikin?
SALATA	seleteyên pêş-çêkirî an pakkirî, tevî seleteya fêkî, Ji bo nimûne ji bars selete, smorgasbords	<b>NEXWIN</b>
	Malê çêkirin	Beriya ku seleteyan çêkin û bixwin, malzemeyên seleteyê baş bişon, seleteyên bermayî di sarincokê de bihêlin û di nava rojek piştî amadekirinê de bikar bînin.
FÊKÎ	Gndure	<b>NEXWIN</b>
	Tevahiya fêkiyên teze	Berî xwarinê baş bişon
SEBZE & ŞÎNAYÎ	şînayî û giyayên teze	Berî ku xav bixwin baş bişon an jî berî xwarinê bişon
	Zebzeyên cemidî	Bixwin, nepixandin nexwin
BIŞKOJKÊN FASÛLÎ	Çivîkên alfalfayê, gûçikên brokolî, pîvaz, gûçikên gulberojê, çivîkên kevroskê, gûçikên tîrêjê, gûzên berfê, fasûlî û mêşên soya	<b>NEXWIN xav an sivik pijandî</b>



Desthilatiya Xwarinê ya NSW rêxistina hukûmetê ye ku alfkariyê dide ku xwarinê li NSW ewledar be û bi rêkûpêk etîketkirî be. Ew bi xerîdar, pîşesazî û rêxistinên din ên hukûmetê re dixebite da ku jehrîbûna xwarinê kêr bike bi peydakirina agahdarî û birêkûpêkkirina hilberîna ewledar, hilanîn, veguheztin, amadekirin û firotina xwarinê.

## **EWLEHIYA XWARINÊ DI DUÇANÊ DE**

### **Desthilata Xwarinê ya NSW**

[foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy](http://foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy)

### **Standardên Xwarinê Avusturalya Nû Zelanda (FSANZ)**

[foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy](http://foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy)

## **LÊNÊRÎNA DUCANÎBÛNÊ**

### **Tenduristiya NSW**

[health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx](http://health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx)

### **Rêbernameyên Xwarinê yê Avusturalya**

[eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)

### **Ji bo bêtir agahdarî û şewirdariyê Serdana**

[foodauthority.nsw.gov.au](http://foodauthority.nsw.gov.au) bikin an jî telefon bikin 1300 552 406



**Food  
Authority**