

د سرپرست لپاره معلومات

ستاسي د ماشوم لپاره د مخصوص او مناسب خوراک ته د ضرورت پر مهال

د يوتي بوري ښار د بنسټيز بنوونځيو مديريت، په بنوونځيو او ورکونونو کې د مخصوص خوراک او د خوراک مناسب وختونو ملي توصيات، او په ضمن کې د خوراکي توکو رياست، په بنوونځيو کې د خوراک وختونو ملي دستور العمل، و تطبیقوي.

د درخواست فورم په اړه معلومات

کله چې ستاسي ماشوم يو مخصوص خوراک او د خوراک لپاره مناسب وخت ته اړتيا لري نو تاسي په حيث د سرپرست بايد د درخواست فورم په صحيح توگه ډک کړئ. د تقسيم شوي سرپرستي په حالت کې بايد دواړه سرپرستان د درخواست دا فورم لاسليک کړي. تاسي په حيث د سرپرست بايد د هر درسي کال په سر کې تر د کال شروع کېدو څخه دوو اونيو پورې دا فورم سره د ډاکټر د تصدیق د ټولگي نگران ته وسپارئ. ستاسي د ماشوم د خوراک د بدلون په صورت کې بايد د درخواست فورم له سره ورکړل شي.

که چېرې ستاسي ماشوم يواځې سبزيجات خوري يا دا چې داسي خواړه خوري چې په هغې کې خنزير نه وي نو ددې لپاره د درخواستي فارم ډکولو ته ضرورت نشته، ځکه چې دا رنگه خواړه د خوراک په خونه کې سبزيجاتو په بخش کې موجود وي. که چېرې ستاسي ماشوم په خوراک کې سبزيجات غواړي يا دا چې داسي خواړه غواړي چې په هغې کې خنزير نه وي او په ضمن کې مخصوص يا د مناسب وخت خوراک غواړي نو دا غوښتنې بايد د درخواستي په فورم کې وليکل شي تر څو بنوونځي ستاسي غوښتنو سره سم خواړه پاڅه کړي.

تاسي په حيث د سرپرست کله کولی شئ چې د خپل ماشوم لپاره د مخصوص خوراک غوښتنه وکړئ؟

- د الرژی په حالت کې: يعنې کله چې د وجود دفاعي نظام د يو خاص خوړو سره عکس العمل ښايي. د الرژی عکس العمل کله خفيف او کله شديد وي. د الرژی مثال دا دي لکه له سویا، هگي، د غوا د شيدو پروټين يا ماهي سره الرژی. بعضي داسي وگړي شته چې له هوا يا اريکو سره الرژی لري.
- متقاطع الرژی: دا داسي الرژی ده چې کله يو شخص د بيلگې په توگه د لرگي له گرد سره يا د کبلو له گرد سره الرژی ولري نو وجود دې ته ورته شيانو سره هم عکس العمل ښايي لکه زري لرونکي ميوو، مني، ځنگلي بادام او داسي نورو شيانو سره. په عمومي ډول دا رنگه عکس العمل دومره خطرناک نه وي د مثال په توگه ممکنه ده چې په خولي يا مری کې د خارښت سبب وگرځي. اکثره وقت داسي شخص له هغه خوړو سره چې گرم شوي وي گذاره کولی شي. خو داسي وگړي هم شته چې شديد عکس العمل ښکاره کوي، که څه هم دا عادي نه وي.
- د لاکتوز د عدم تحمل په صورت کې: دا په دې معنی چې کله په يو وجود کې د لاکتوز د ماتولو توانائي کمزورې وي. دا وجود ته کوم جدی عکس العمل نه ښايي خو په وجود کې ناراحتی، د خيټي درد، اسهال او خيټه بادي کوي. د لاکتوز د عدم تحمل په حالت کې د ډاکټر تصدیق ته اړتيا نه وي.
- د سلپاک ناروغتيا په صورت کې/ د گلوتن عدم تحمل: په دې تکليف کې د کولمو يوه برخه ټپي کيږي کله چې گلوتن ورته ورسپري، په دې ناروغتيا کې د گلوتن څخه جدي پرهيز وشي.
- د نورو ډيرو حساسو عکس العملونو لپاره: د بعضو خلکو عکس العمل د خفيفو علايمو په شکل کې وي لکه د خولي شا او خوا سره کيدل کله چې هغو د مثال په توگه مختلفي ميوې، سبزيجات يا توتان وخوري.
- د مخصوص خوراک لپاره ډير نور علتونه هم شتون لري. په داسي حال کې تاسي کولی شئ چې د درخواست په فورمه کې د ،، بل څه،، خانه خوښه کړئ. که ضرورت وو نو اداره به له تاسي سره په دې هکله اړيکه ونيسي.

تاسي په حيث د سرپرست کله کولی شئ چې د خپل ماشوم لپاره هغه ته د برابر خوراک غوښتنه وکړئ؟

- د سبزيجاتو د خوراک د ټاکلو په صورت کې: په سبزيجاتو باندې بنياد شوی يو پوره خوراک.
- د موافقه شوي برابرتيا په حالت کې: عادي خوراک له موافقه شوي برابرتيا سره د شخوند او تيرولو د ستونزو له کبله.
- له انرژي څخه ډک خواړه: عادي خوراک له اضافي انرژي څخه ډک، ډير وخت د غور په شکل کې.

- د لري انرژي خواره: د بيلگي په توگه ډير وزن، چاغوالي يا ناروغيو په وجه چې د وجود ميتابوليز باندې اغيزه کوي. مخکې له دې چې تاسې د خپل ماشوم لپاره د لري انرژي د خوارو لپاره درخواست کوئ، نو ستاسې ماشوم دې ته اړتيا لري چې د روغتيا او صحي پاملرنې کارمندانو سره ددې په اړه مشوره وشي.
- د شکر تکليف په وجه وجود ته برابر خوراکونه: بعضی خوراکونه امکان لري چې د شکر د مريضانو لپاره سخت وي د مثال په توگه، ايشلي، شيربرنج، د الوگانو حلوا او شوروا، خو دا مهمه ده چې په دې کې انفرادي برابرتيا موجوده وي.
- د خوړو د برابرتيا په وخت کې او/يا د خوړو د چاپيريال په وخت کې د منتخب خوراک په حالت کې چې ستاسې ماشوم فقط يو څو مخصوص خواره وخورې.
- د خوړو د برابرتيا په وخت کې او/يا د خوړو د چاپيريال په وخت کې د عصبي او رواني ناتوانی په حالت کې (NPF).

موږ د برابرتيا په خوړو کې څه ورکوو؟

موږ هغه زده کوونکو ته چې سبزيجات غواړي، سبزي ورکوو.

د نورو برابرتيا حالت

که چېرې ستاسې ماشوم شکر ناروغتيا لپاره برابر خوړو ته، د کمې انرژي خوړو ته، د ډيرې انرژي خوړو ته د موافقه شوي برابرتيا خوړو ته، يا د يو څو ټاکل شوي خوړو يا/او د عصبي او رواني ناتوانی په حالت کې وي نو نوموړی بنوونځي تاسې او ستاسې ماشوم د بنوونځي نماينده سره يوې غونډې ته غواړي.

که چېرې ستاسې ماشوم شکر ناروغتيا لپاره برابر خوړو ته، د کمې انرژي خوړو ته، د ډيرې انرژي خوړو ته د موافقه شوي برابرتيا خوړو ته اړتيا لري نو په داسې حالت بنوونځي د ډاکټر تصديق ته په کتو سره هر وگړي ته بيله مشوره ورکوي.

که چېرې ستاسې ماشوم د يو څو ټاکل شوي خوړو يا/او د عصبي او رواني ناتوانی په حالت کې وي نو د بنوونځي اداره ستاسې د ماشوم د برابرتيا ضرورت او د خوراک به وخت کې مرستو ته توجه کوي.

تاسې بايد په کوم وخت د ډاکټر تصديق راوړئ؟

تاسې د سرپرست په حيث بايد هغه وخت د ډاکټر تصديق سره د مخصوصو خوړو درخواست او د خوراک د برابرتيا موضوع راوړئ کله چې ستاسې ماشوم د:

- انافيلاکتيک شوک خطر ولري
- کله چې ماشوم يو عاجله دوا ولري د بيلگي په توگه د ادرينالينو قلم
- څو الرژياني (درې يا له هغې زياتې الرژياني)
- له هوا سره الرژي.
- د اريکو الرژي.
- د معيوبيت الرژي چې دا يو داسې الرژي ده چې ژوند ته خطر نه لري خو د ژوند کيفيت، عمل کول او موجوديت توانائي کموي (د بيلگي په توگه ساه تنگي، د خيټي درد، اسهال، زړه بدوالی، ورم، خاربنيت، سپوني، سرددی، او د ساه مشکلات پيدا کوي)
- د سلياک ناروغي/د گلوټن عدم تحمل.
- د شکر ناروغي لپاره برابر خوړو ته اړتيا
- د موافقه شوي برابر خوړو ته اړتيا د شخوند او تيرولو ستونزو لپاره
- له انرژي څخه ډکو خوړو اړتيا
- د کمې انرژي خوړو ته اړتيا

که چېرې ستاسې په قضيه کې کوم څه روښانه نه وو نو امکان لري چې بنوونځي په هغه موضوع کې د ډاکټر تصديق وغوري.

تاسی باید د ډاکټر تصدیق څکه راوړئ

تاسی څکه باید د یو ډاکټر تصدیق راوړئ تر څو مور په هغې وکتلی شو چې ستاسې د ماشوم الرژي له تحقیق او تشخیص وروسته بنسکاره شوی او باید په بهترینه طریقه تداوي شي. د عملی کیدو په نیت ممکنه ده چې د مریض د تاریخچې یوه کاپي راویستل شي یا د خوراک متخصص د ډاکټر تصدیق په څیر حسابیږي.

تاسی به د ډاکټر تصدیق څرنگه ورکوی؟

تاسی به د سرپرست په حیث د ډاکټر تصدیق سره د درخواست فورمې د هر کال په سر کې تسلیموئ. تاسی کولی شئ چې د تیر کال د ډاکټر تصدیق راوړئ او یا دا چې نوی راوړئ.

د ډاکټر تصدیق د څومره وخت لپاره د اعتبار وړ وي؟

د ډاکټر تصدیق د هغه مودې لپاره د اعتبار وړ وي څومره موده چې ډاکټر په تصدیق کې لیکلي وي. که چیرې په تصدیق کې یې د اعتبار نیټه نه وي لیکلي نو تاسی مجبور یاست که چې هر کال به نوی تصدیق راوړئ.

امتحاني دوره

که چیرې ستاسې ماشوم د الرژي یا له حد څخه ډیر حساسیت له کبله یو خواړه امتحانیو ترڅو هغه له خپلو خوړو لست څخه وباسی یا غواړي چې یو خواړه امتحان کړي چې مخکې ورسره الرژي درلودله، نو دا مهم ده چې ددې عمل د اجرا کولو څخه مخکې باید د روغتیايي پاملرنې پرسونل سره مشوره وشي مخکې له هغې چې د امتحاني دورې لپاره درخواست ورکوی.

که چیرې ستاسې ماشوم یو خواړه ددې لپاره امتحانوي چې هغه د خوړو له لست څخه بهر کړي

تاسی به د سرپرست په حیث د درخواست یو فورم تسلیم کړئ او په هغې کې به دا ولیکئ چې امتحاني دوره باید څومره موده دوام وکړي. کله چې امتحاني دوره پای ته ورسیده نو تاسی به د معلومات تازه درخواست فورمه د ډاکټر د نوي تصدیق سره ضمیمه او مور ته تسلیم کړئ. که تاسی د یو سرپرست په حیث د ماشوم د امتحاني دورې د پای ته رسیدو په صورت کې د درخواست نوي فورمه تسلیم نکره نو ستاسې ماشوم ته مخصوصه خوراک ورکول به بند شي.

که چیرې ستاسې ماشوم یو خواړه ددې لپاره امتحانوي چې هغه ورسره مخکې الرژي درلوده

زموږ غوښتنه دا ده چې ماشوم دې دا خواړه لومړی په خپل کور کې امتحان کړي. که چیرې هر څه ښه تیر شي نو له هغې وروسته ستاسې ماشوم کولی شي چې همدا خواړه د امتحاني دورې په څیر په ښوونځي کې هم امتحان کړي. تاسی به د سرپرست په حیث د درخواست یو فورم تسلیم کړئ او په هغې کې به دا ولیکئ چې امتحاني دوره باید څومره موده دوام وکړي. کله چې امتحاني دوره پای ته ورسیده نو تاسی به د معلومات تازه د درخواست فورمه دښوونځي تسلیم کړئ.

له مخصوص او مناسب خوراک څخه غیرحاضری

تاسی په حیث د سرپرست دا دنده لرئ چې ستاسې د ماشوم د نه راتگ په وخت کې باید احوال ورکړئ تر څو مکتب د پخلنځي مسؤلین هغې ته ورسیري. ستاسی د ماشوم په هغه مخصوص یا هغه ته مناسب خوراک باندې وخت، خوراکي توکي او پیسې مصرفیږي، په کومه ورځ یې چې هغه وانخلي. تاسی به د خپل ماشوم غیرحاضري د ښوونځي د وصولو مطابق ورکوی. مهمه ده چې تاسی د ماشوم د راتگ په اړه ښوونځي ته احوال ورکړئ. ستاسی د ماشوم مخصوص یا مناسب خوراک په هغه صورت کې به بعد له 14 ورځو پای ته رسیري چې تاسی د خپل ماشوم د غیرحاضري احوال د ښوونځي د پخلنځي مسؤلینو ته نه وي رسیدلی. که چیرې ستاسی ماشوم له 14 ورځو غیر حاضري څخه وروسته هم مخصوصی یا مناسب خوراک ته اړتیا لرله و ددې لپاره تاسی اړ یاست چې د ماشوم د سرپرست په حیث د درخواست نوي فورمه تسلیم کړئ.

د خپل ماشوم بنوونځي سره اړیکه ټینګه کړئ

که تاسې چیرې د مخصوص یا مناسبو خوړو په اړه کومه پوښتنه یا نظر لرئ نو د خپل ماشوم بنوونځي سره په اړیکه کې شئ.