

د ماشوم د غاښو لپاره ښه عادتونه

د ۳ او ۶ کلنو لپاره



folk tandvården blekinge.se

خومره د غاښو کریم؟



۳-۵ کلو:

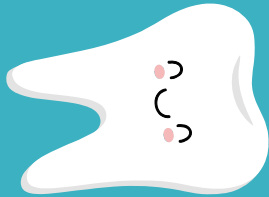
د ۳ او ۵ کالو تر منځ باید د
غاښو د کریم اندازه د نخود د
داني په اندازه وي.



له ۶ کلني څخه:

ماشومان د ۶ کالونه وروسته
د غټانو د غاښو کریم څخه
کنه اخلي.

څو واری خواره مخوري
غاښونه آرامښ ته اړتیا لری.
د خورو د وختونو په منځ کېښی
څه شی مخوری. پرېږدی غاښونه
آرامه ووسی.



کلک او پاک غاښونه

د ماشوم غاښونه سهار او ماښام
د فلور داره غاښو کریم په واسطه
برس کوی.
ستاسو ماشوم تر لس کلنی پوری
د غاښو د برس کولو لپاره ستاسی
مرستي ته اړتیا لری.

10 کاله

شیرینی، کیک او شیرینی اوبه

ددی لپاره چی ښه وده او پرمختگ وکړو باید بیلابیل خواره و خورو.
تر هغه ځایه پوری چی د امکان وړ وی باید ماشوم ته د شیرینی،
کیک، چپس او شیرینی اوبو څخه ډډه وشی.
ښه عادت به دا وی چی په اونۍ کېښی یوه ورځ
د شیرینی لپاره وټاکۍ لکه شنبه.



اوبه بهتره دي

که چیری ستاسو ماشوم تر وي بهتره
به دا وی چی شپه او ورځ ورته اوبه
ورکړي. په چوشک کېښی یوازی
پودری شیدی، اوبه او دلده ورکوی.

خومره د غاښو کریم؟



۳-۵ کلو:

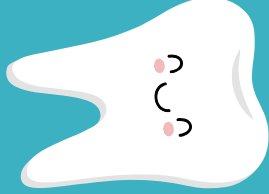
د ۳ او ۵ کالو تر منځ باید د
غاښو د کریم اندازه د نخود د
داني په اندازه وي.



له ۶ کلني څخه:

ماشومان د ۶ کالونه وروسته
د غټانو د غاښو کریم څخه
کټه اخلي.

څو واری خواړه مخوري
غاښونه آرامښ ته اړتیا لری.
د خورو د وختونو په منځ کښی
څه شی مخوری. پرېردی غاښونه
آرامه ووسی.



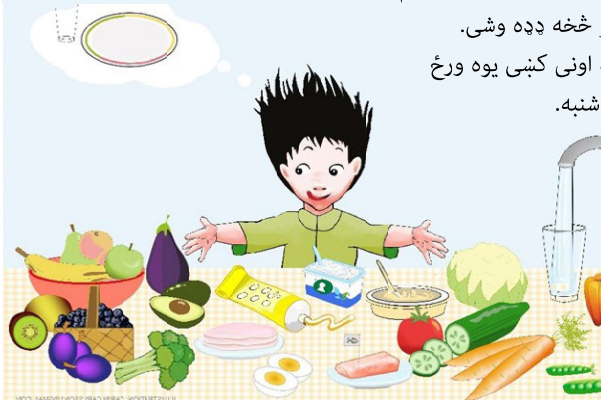
کلك او پاک غاښونه

د ماشوم غاښونه سهار او ماښام
د فلور داره غاښو کریم په واسطه
برس کوی.
ستاسو ماشوم تر لس کلني پوری
د غاښو د برس کولو لپاره ستاسی
مرستي ته اړتیا لری.

10 کاله

شیرینی، کیک او شیرینی اوبه

ددی لپاره چی ښه وده او پرمختگ وکړو باید بیلابیل خواړه وخورو.
تر هغه ځایه پوری چی د امکان وړ وی باید ماشوم ته د شیرینی،
کیک، چپس او شیرینی اوبو څخه ډډه وشي.
ښه عادت به دا وي چی په اونۍ کښی یوه ورځ
د شیرینی لپاره وټاکي لکه شنبه.



اوبه بهتره دي

که چیری ستاسو ماشوم تر وي بهتره
به دا وی چی شپه او ورځ ورته اوبه
ورکړي. په چوشک کښی یوازی
پودری شیدی، اوبه او دلده ورکوی.

پښتو pashto

د ماشوم د غاښو لپاره ښه عادتونه

د ۳ او ۶ کلنو لپاره

folktandvardenblekinge.se

