Sorani / سۆرانی

کۆمەڵە ڕێنماییەکی باش دەربارەی ددانی منداڵ

یارمەتی منداڵەکەت بدە بەوەی کە بە فڵچە و کرێمی فلۆردار ددانەکانی بەیانیان و ئێواران بشۆیت.

ئاو باشترین خواردنەوەیە. بە باشی دەکرێت ڕاستەوخۆ لە بەلوعەکە بیخواتەوە.

کرێمی فلۆردار ددانەکان دەپارێزێت و بەهێزیان دەکات.

کلۆربوون چی یە؟

مەبەست لە کلۆربوون کونبوونی ددانە.

بۆچی کلۆربوون پەیدا دەبێت؟

هەندێک بەکتریا لە ناو دەمدا دەتوانن لەو خواردن و خواردنەوانەی دەیانخۆین شەکر بگۆڕن بە ترشەڵۆکێک کە ددان دادەرزێنێت و کلۆری دەکات.

چی شەکری زۆر تێدایە؟

- خواردنەوەی شیرین کۆکاکۆلا و ساردیەکانی تر
- شەربەت
- چا و قاوەی شیرین
- شیرینی و نوقوڵ، کێک و دۆندرمە
- هەنگوین و میوەی ووشککراوە

هەفتەی جارێک شیرینی بخۆ.

بیکە بە نەریت

ددانشتن بە فڵچە و کرێمی فلۆردار بەیانیان و ئێواران

منداڵەکەت بە ددانی خاوێنەوە بنوێنە

لە نێوان ژەمەخواردنەکادا لانی کەم دوو کاژێر پشوو بە ددانەکانت بدە

کە مندڵەکەت تینوی بوو با ئاو بخواتەوە

2کاژێر پشوو پێدان بارودۆخی ددانەکان باش دەکات

= زوو زوو شەکر
مەترسی زۆر بۆ کلۆربوون

= بە دەگمەن شەکر
مەترسی کەم بۆ کلۆربوون

Foto: Juliana Wiklund.
Sockerklocka: Folktandvården
Region Dalarna

Folktandvården

ABC Akademiskt barn-tandvårdscentrum

Karolinska Institutet

© Barntandvården, KI