

TAÏDIYYA ŞIÏÏIYYA DI TEMZI TAMEZ^wARUT

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

ARMAD N LĒADAT N MACCA ISEBĖENT ITSEHHAR IJJEN LĖALA N TAÏDIYYA TESBEĖ D IJJEN NUMUW DEĖGUMCAN EŇES DIJJEN LĒALAQA ŞIÏÏIYYA AK MACCA

AR 6 N WAYYUREN

Ayi nuġed aĥsan macca itzemad atewced i weĥdid. Tnasahen suyi nuġed waha di 6 n wayyuren imezwura n tudart. Mara tamyat watzemar ca niy watexs bu atuwc ayi eŇes, itxeša astewc ayi n pulyu.

L-leĥda tzeġar atbeġer ela ĥsab **tatawwur eŇes lĥaraki** (itŷima yeqqim, ikeši macca u iteggit deg qemum) d **yana** i yas itirin ĥenja adijareb madaqat d furmat eŇeyni.

Rasas n macca šiĥĥiyya huwa d **maccat narbic freskut d umi ggin ijjen Imuċalaja tuqirt.**

ZI 6 N WAYYUREN

Dijjen ĥajet tesbeĥ atsiyid ak **uyi nuġed** ar 2 iseg^wusa niy ktar, niy ar ĥama tamyat d uĥdid xsen adesbeġen.

Zi 6 n wayyuren itxeša atešidfed **maccat eŇeyni**, u atsiyid ak uyi nuġed ela ĥsab aĥdid.

ISTIEMAL ŐAMAN NUSIDEF N MACCAT

Maccat	0-6 n wayyuren	6-12 n wayyuren	12 n wayyuren - 4 n iseg ^w usa	≥ 4 n iseg ^w usa
Ayi nuġed				
Ayi n pulyu (iyeĥdiden i wayešen bu ayi n yematsen)				
Sereyalet ikemren –aġrum, aruz, pasta, d ca eŇeyni (ak niy bra gluten)–, frutat, lqutniyyat d rxudat, timeġarin, iserman, aysum, ŷect iĥaren, frutat i yuzġent (ĥaryent niy di furma n pulyu niy krema) Tzemad astewced ijjen lkamiyya ŷamezyant n yuġur bra ŷukkar d kisu yardeb zi 9-10 n wayyuren				
Ayi yekmer, yuġur tabici bra ŷukkar d kisu yardeb (sijjen lkamiyya ŷameqrant)				
Maccat iqešĥent izemant adsuġfan (frutat i yuzġent kemrent, adir, ŷmaetic ŷamezyant niy ĥeb lemluk yekmer, trusut dimeqranen n ŷeffaĥ niy xizu i wayemwin, palumitat, ŷitun, ŷusis, ĥalawit, d ca eŇeyni).				

ITXEŞA BNADEM ADIBEËËED I MACCAT I WAĞINT CA SIĦĦIYIN

- Itxeşsa wastıcced bu **maccat waği bu siĥĥiyya** (daysent atas n tmeġaĥt niy şukkar niy grasat waĥrint u daysent drus n lmuyađiyat).
- Mara tewcidasten, itxeşa ategged manayeņi zi **12 n wayyuren**, s iġjen **lkamıyya ıamezyant, zegmar yawmar** u bra masentewced am can areyalu.
- U di gruppuya ıadfen şukkar, taņent, mermelada, mecrubat n şukkar d sumut (n fabrika niy n tađat), kakaw d ccukulate, flanet d pustret nuyi (batidut, yuyur n şukkar d nekhat...), yayyetat, pastelet, papiyyat, putitut n şukkar d tmeġaĥt, sereyalet n wariyyeq n şukkar, batata n ccip d arefetuyat n tmeġaĥt, salami d weysum umi ggın lmuęalaja, d ca eņeyņi.

XSEY ADECCEY NEC, MACA AKIM/AKIC

İhenjan kesben lmararat henja adeccen weĥhedsen zi temzi. Gwar aten nrafeq u aten nchejjeę s **ıiqet d raman**.

Henja aten tawned henja adeccen sijen furma mestaqel-la u ađisfrutan s lmadaqat d furmat d arwayeĥ d kuluret n mađa l'anwae n macca, netnasaĥ asentewcem **maccat mextalfin x maccat iharyent**.

Rweqt n macca diġjen rweqt n **kuntaktu d lcalaqa** d lmawađa. Ak iġjen lmewqif metqebbel u metsameĥ, n lmurafaqa lmeĥtarma bra lmuwajaha, đakwaren d can lmisahat mani nzeņar anqewwa řawabit eņey.

ıa'tir iyetheman x leadat n macca huwa d **lmital n iwdan iyemyan**. Ucas rweqt d lihtimam d arięaya i rweqt n macca, bra řiliyizyun d řilifunat d tabletat.

WA XSEY BU KTAR! WA XSEY BU ATJARBEY!

lwdan iticcen arięaya nitni iġa mes'ulin x wasay d usewjed n macca isebhen iwĥenjar, maca neđa, ak lqudra eņes n řandim đati, itixdar ma adyec u meĥar iyayec.

Di lřala n iserman d timeġarin d weysum, itxeşa walabuđa bnađem adyeg reĥsab i lkamıyya.

AR 6 N WAYYUREN

- Zeg wayyur wis 6, tzeņad as tewced **aman** e la řsab fad idayes. Wastıc bu reewasar d mecrubat i di yeġa şukkar.
- Henja athafded x **lbi'a**, diġjen řajet tesbeĥ bnađem ađišenqes zi taccit n lprutinat i řa yeġa iġjen l'asl řayawani, u adyec muntajat freskut u netmat d tempurada, arni xas řajanub nudiyyeę n macca d usexdem n rkisan d tbasa n iġjen usexdem.
- Itxeşa aneksi di lietibar eņey jawanib muĥıma n **raman d tazdugi**: asyad n ifašen, adman bil-la reqcuę d řatĥiyyat n rxedmet dimezduga, řahaqquq bil-la macca aqaat deggıjjen lřala tesbeĥ u axemer n macca di neyera niy deg udfer.
- **Ařawdat niĥenjan d jadayat niĥenjan** itxeşa adęez-zen asuřed u ad-demnen iġjen nıdam n macca seyuru u siĥĥi u mustadam, s wadfar n řawsıyyat lmarjıciyya.
- řaydıyya siĥĥiyya u lmustadama mumkin zayes di lřalat n **řanawwuc**: arbię, řaqafat n macca eņeyņi, lřasasiyya, l'ıdtirabat n macca...
- Itxeşa bnađem adithil-la di **řeĥet n tiymas d uqemum** eņes zi temzi u, zi teymest tamezwarut, itxeşa bnađem ađiĥek tiymas eņes 2 iman di nhar.
- **Anhezi d tirat řacita ak ihenjan eņeyņi** zi liĥtiyajat lřayawiyya: ktar n tazra d ugeęeed d tirat n balun d wecdaĥ...; qel zi řunubinat d rekrasi n wariyyeĥ d řufat..., u walu zi pantayat.

<https://canalsalut.gencat.cat>

<https://salutpublica.gencat.cat>