

ወ.ላድኩም ምሳኹም ኣብ መኣዲ ክቕረብ ጀሚሩ



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

Tigrinya

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:



ናብ ምግብ ዓበይቲ ምስጋር

ቆልዑ ኩሉ ግዜ ካብ ስድሮኦም ዝኾነ ባህርያት ይቀድሑ እዮም፡ ስለዚ ቆልዑ ስድሮኦም ዝፈትዉዎን ዘይፈትዉዎን መግቢ ጥራይ ዘይኮነ፡ እቲ ስድሮኦም አብ መግቢ ዘለዎም አረአኢያን ተገዳስነትን ይዕዘቡ እዮም። እዚ ድማ ነቲ ናይ አመጋግባ ባህርያቶም ብጣዕሚ ይጸልዎ። ወለዲ፡ ጡዑይን ጥዕና ዘለዎን ምግቢ ተገዲሶም እንተ ቐሪቦም፡ አብ ክንዲ አብ ቅድሚ ተለቪኻን ክአ ብሓንሳብ ምስ ደቅኻ ኳንካ ምብላዕ አገዳሲ ምዃኑ እንተ ምሂሮዎም፡ እዚ ነቲ ደቆም አብ መግቢ ዘለዎም አረአኢያ ብጹቡኛ ይጸልዎ።

9 - 12 ወርሒ

- ውላድኩም ካብ 8 ወርሒ አትሒዙ ቡዙሕ ቀመም ዘይብሉ ከምኡ ድማ ጩው ዝወሓዶ መግቢ ምሳኹም አብ ምኡዲ ክበልዕ ይኽእል እዩ።
- ስኒ አውጺኡ እንተ ድኣ ኾይኑ ንክሕይኽ አተባብዑዎ። ንኽበልዕ ድማ ትኽ አቢልኩም ኮፍ አብሉዎ እሞ፡ ጥቕኡ ኮፍ ኢልኩም ንኢሸቶይ ትርር ዝበለ ወሰን ወሰን ባኒ ወይ ድማ ንኢሸቶይ ቁራጽ ፍሩታ ሃብዎ።
- ቆልዑ ናይ መግቢ ሸውሃቶም ክላዎዎጥ ኖርማል እዩ። እንዳ ዓበዩ ክኸዱ ከለዉ እቲ ምዓልታዊ ፍልልይ ናይ ሸውሃቶም ኑጹር እንዳ ኾነ እዩ ዝኸይድ። ውላድኩም ንንውሕ ዝበል ግዜ አብ አመጋግብኡ ፍልይ ዝበለ ልምዲ እንተ አርእዩ፡ ምስ አምኻሪት አዴታት፡ ወይ ድማ ምስ ዶክተርኩም ተዘራረቡ ኢኹም።

ምብላዕ ምስ መንፍዓት ዘራኽብ የብሉን። ብምኽንያት ዝበለዎ ዕቅን መግቢ ዝመጸ፡ ንውላድኩም አይትንኣዱዎ ወይ አይትቋየቕዎ። መግቢ ባዕሉ ክበልዕ ብምፍታኑ ንኣዱዎ።

ድሕሪ 12 ወርሒ

ንወላድኩም ኣርኣያ ምጂንኩም ኣይትረስዑ!

- ወላድኩም ኩባያ ወይ ጣሳ ምጥቃም ኣለማምዱዎ። ኣብ ካልኣይ ዓመቱ ጥጦ ቀስ እንዳበልኩም ኣግድፉዎ።
- ካብ ሕጂ ንድሓር ወላድኩም ምሳኹም ኣብ ጣውላ ኮይኑ ክበልዕ ኣለዎ።
- **ኣገዳሲ! እንታይ ዓይነት መግቢ ኣብ ጣውላ ከም ዝቕረብ ንስኹም ኢኹም ትውስኑ፡ ወላድኩም ኸኣ ካብቲ ዝቕረብኩም መግቢ ክንደይ ክበልዕ ምጂኑ ወይ ክንደይ ከም ዘጽግቦ ባዕሉ ይውስን። ንሙሉእ ስድራቤት ከሸኑ፡ ወላድኩም ኣዘውቲሩ ዝፈትዎን ዝመርጸን መግቢ ክህልዎ ጸቡቕ እዩ። ይኹን ደኣምበር፡ መብዛሕትኡ እቲ ወላድኩም ዝመርጸ መግቢ ክኸውን ኣይግብኡን እዩ።**
- ንወላድኩም ኣብ መኣዲ ቀቁሩብ ጌርኩም ሃቡዎ፡ ምእንቲ እንተ ደልዩ፡ ምስ ወደኦ ክውስኽ ክኸእል።
- እቲ ቆልዓ እንተ ድኣ ነቲ መግቢ ክጸወተሉ፡ ወይ ኣብ መሬት ክድርቢዮ ጀሚሪ፡ ሓንጎብ ከምኡ ኣይትግበር ኢልኩም ምስ ኣጠንቀቕኩም፡ ድሓር ብዘይ ዘረባ ነቲ መግቢ ኣልዕሉዎ።
- መግቢ ዘይምውሓጥ ናይ ጽጋብ ምልክት እዩ። ጡፍ ምባልን፡ ተምላስን፡ እቲ ቆልዓ ገለ ዓይነት ጽቕጢ እስመዖ ከም ዘሎ ዘፍልጥ ምልክት ክኸውን ይኸእል እዩ።
- ወላድኩም እንተ ድኣ ኣብ ቁርሲ፡ ምሳሕን፡ ድራርን ሓደ ዓይነት መግቢ ጥራይ ዝበልዕ ኾይኑ እቲ ካልእ ዝጎድሎ ዓይነት መግቢ ኣብ ግዜ ጥዓሞት ናይ ሰዓት ትቸዓተን፡ ሰዓት ኣርባዕተን ሃብዎ፡ ግን እታ ምግቢቲ ጥራይ ሃቡዎ፡ ኣይተምርጹዎ።
- ምስ ወላድኩም ኣብ ግዜ መኣዲ ኣብ ቃልሲ፡ ምትህልላኽ ወይ ምጭቕጫቕ ፍጹም ኣይትእተዉ። ቆልዑ ቅስ ኢልካ ምብልዕ፡ ቕጮውጮው ምባል፡ ወይ ምግቢ ምእባይ፡ ኣብ ወለዶም ፍሉይ መርኢዮ ከስዕብ ከም ዝኸእል ቀልጢፉ ስለ ዝርደኦም፡ ከምኡ ዓይነት ፍናን እንተድኣ ሂብኩምም፡ ኣብ ግዜ መኣዲ ኩሉግዜ ክፈታትኩኹም እዮም።
- ዋላ ጥራይ ቁሩብ በሊዑ እንተ ውዲሉ፡ ኣብ ለይቲ ጥጦጸባ ብፍጹም ከይትህብዎ። ምኽንያቱ ለይቲ ነብስና ቡዙሕ ጥፍጣፍ ከፍሪ ስለዘይኸእል፡ እቲ ናይ ጸባ ሽኮር ስኒ የባላሹ እዩ።

**ንወላድኩም ብዝኾነ ምኽንያት ይኹን፡ ኣብ ዝኾነ ኹነታት፡
ወይ ብዝኾነ ዓይነት ጥብብ፡ ንኸበልዕ ከይተገድዱዎ!**

ንቆልዑ ዝኸውን መግብታት

(ካብ 12 ወርሒ ንላዕሊ)

ቁርሲ

ዝስተ	<ul style="list-style-type: none"> • ጸባ (Vollmilch ዝብሃል): ማለት ካብ 3.5 % ንላዕሊ ቅብኣት ዘለዎ ፍረሽ ጸባ (ኣብ ምዓልቲ ካብ 300-500 ሚሊሊተር ክበዝሕ የብሉን) • ከም ተወሳኺ ጸሚቕ ናይ ፍሩታ ወይ ናይ ኣሕምልቲ: ማይ ብምሕዋስ ኣቕጢንኩም: ክትህቡዎም ትኽእሉ ኢኹም • ማይ ቡምባ
እኸሊ	<ul style="list-style-type: none"> • ጸሊም ባኒ ወይ ኑቕጽ ባኒ (Knäckebrötchen ይብሃል) • ኣጃ (Flockenmischung ዝብሃል ዓይነት): (ተጠንቀቕ: ዑሹግ ድለው ናይ ዕዳጋ መግቢ ቡዙሕ ኸኮር ኣለዎ)
ትወሳኺ (ኣድላዩ እንተ ኾይኑ)	<ul style="list-style-type: none"> • ፎርማጆ • እንቋቋሖ (እንተበዝሐ 1-2 ኣብ ሰሙን) • ኖርማል ርግኦ (Naturjoghurt ይብሃል): ፍሩታ • ባኒ ምስ ቡሮ/ልኻይ (Butter ይብሃል)

ጥዓዎት ናይ ሰዓት ትቸዓተን: ሰዓት ኣርባዕተን

<ul style="list-style-type: none"> • ርግኦ ምስ ፍሬሽ ፍሩታ ባዕልኻ ሓዋዊስካ (ኣብቲ ሕሳብ መዓልቲዊ ዘድሊዮ ዓቕን ጸባ ኣእትዉዎ) • ፍሩታን: ባኒን • Microc ወይ Zwieback ዝብሃል • ኣሕምልቲ ኸየብሰልካ: ንምሳሌ ካሮቲ: ሽላን: ዙኪኒ: ኮሚደረ: ጉርክ ዝብሃል: ዙኪኒ ዝመስል: ምስ ሰላጣ ዝብላዕ
--

ምሳሕ

ሓፈሻዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ኣሕምልቲ ምስ ቡብዓይነቱ መግቢ ከም ድንሽ: ፓስታ: ዑፉን: ኩስኩስ: ፍዝ ወይ መሸላ ብቡሮ/ልኻይ ጌርካ: ወይ ብዘይቲ • 2-3 ግዜ ኣብ ሰሙን ምስ ፎርማጆ • 30-40 ግራም ስጋ: ደርሆ መሳሊ: ወይ ዓሳ ንምዓልቲ • ቅብኣትን ጨውን ዝበዝሐ መግብታት ከም Wienerli: Fleischkäse: Bratwurst (ናይቲ ዓዲ ብስጋ ዝተሰርሐ መግብታት): ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ጥራይ ክወሃብ ይፍቀድ
-------------	---

አመጋግባ ምኽሪ	<ul style="list-style-type: none"> • ዓሳን፡ ድንሽን፡ ከምኡውን ብሃፋ ዝበሰለ ካሮቲን • ብሃፋ ዝበሰለ ስጋን፡ ሩዝን፡ ምስ ኮሚደረን፡ ዙኪንን ብፍረሽ ቀመማት ከም ኣዝማሪኖ፡ በርሰሜሎ • ሩዝ ወይ ዑፋን ወይ ድንሽ ወይ ፓስታ፡ አሰራርሑኡ ከም ፓስታ ፎርኖ፡ ምስ እንቋቕሖታን አሕምልትን • ስጋ ናይ ከብቲ፡ ዘይተጣሕነ ሓምሊ ስፒናቺ ምስ ጡሑን ድንሽ (Kartoffelstock ይብሃል) • ፓስታን፡ ብጡሑን ስጋ ምስ ካሮቲ ዝተሰርሐ ሱጎን • ዑፋን ወይ ኩስኩስ ምስ አሕምልቲ ወይ ፎርማጆ
ሰላጣ	<ul style="list-style-type: none"> • ቀይሕ ስር ኣብሲልካ ምስ ቱፋሕን፡ ርግኦን፡ ብውሕድዝበለ አቕቶን፡ ጨውን • ጉርከ ዝብሃል፡ ዙኪኒ ዝመስል፡ ምስ ሰላጣ ዝብላዕ፡ ብሳወርራም (Sauerrahm)፡ ብውሑድ ሰናፍጭንን፡ ጨውን • ካሮቲ ምስ ርግኦ ወይ ሳወርራም፡ ብውሑድ ዘይትን ጽሚቕ ለሚንን
ድሕሪ መግቢ	<ul style="list-style-type: none"> • አድቂቕ ዝተመተረ ጥረ ፍሩታታት • ዝበሰለ ፍሩታ ከም ኩኽ፡ ቱፋሕ፡ ወይ Zwetschgen፡ Aprikosen

ድራር

<ul style="list-style-type: none"> • 150-200 ሚሊሊተር ጸባ (Vollmilch) ብጣሳ ወይ ብጥጦ፡ ብተወሳኺ ኸኣ ካብ መኣዲ በብዓይነቱ ነገራት ከም • ባኒ ምስ ፎርማጆ • አጃ ናይ Griess፡ መሸላ ወይ ዑፋን ምስ ዝበሰለ ፍሩታታት • ዝበሰለ ድንሽ ምስ ሁተንኬዘ (Hüttenkäse)፡ ወይ ፍሪሽኬዘ (Frischkäse) ዝብሃል ዓይነት ሓውሲ ፎርማጆን ርግኦን • Omletten (ጥብሲ እንቋቕሖታ፡ ፓንከክ ዓይነት) ምስ ኮምፖት (Kompott) ማለት ቱፋሕ ወይ ተማሳሳሊ ቁሩብ ማይ ጥብ ኣቢልካ ተብስሎ • ወይ ኸኣ እቲ ኣብ ግዜ ምሳሕ ዝተቐረበ መግቢ ክብላዕ ይክኣል እዩ

እዚ ዝስዕብ ምግብታትኪ በብቑሩብን ቀስ እንዳበልኩምን አጀምሩዎም

- ፋጅሊ: ዓይነት ካውሎ (ከም ካውሎ ፊዮሪን ካውሎ ካፑቺን): ቃንጥሻ: ፐፐርኒ: ጥረታት (ከም ዓተር: ዓደስ: ባልዶንጋ)
- በርበሬ ወይ መሪር ዝኾነ ቀመማት: አብ ቅብአት ዝተጠብሰ ምግቢ።

ጸባን ብጸባ ዝተሰርሐ መግብታትን

- ጸባ ከምኡ ድማ ብጸባ ዝተሰርሐ መግብታት ከም ርግኦ: ብራሕ: ክዋርክ (Quark) ዝብሃል ዓይነት ርግኦ: ፎርማጅ: ቆልዓ ንክዓቢ ዘድልዮ ነገራት አለዎ: ከም ካልሲየም: ፎስፎር: ፕሮቲንን: ቫይታሚናትን። ካብዚ ዓይነት መግቢ 3-5 ደሲሊተር (dl ማለት 300-500 ሚሊሊተር) አብ ምዓልቲ የድልዮ: ርግኦን: ፎርማጅን አብ ሕሳብ ክኣቱ አለዎ። ክዋርክ እዉን: ግን ድሕሪ 18 ወርሒ እዩ ዝውሃብ።
- ካብ ናይ ህጻናት ጸባ ናብቲ ኖርማል ጸባ ክትቕይሩ ከለኹም: ነቲ ጥጦ 1/4 ናይ ህጻናት ጸባ ጌርኩም: ደሓር ብኖርማል ጸባ ምልኡዎ: ጠቕላላ ክንድቲ ዝለመዶ ዓቕን ጌርኩም ሃብዎ። እንተ ድኣ ጸቡቕ ተሰማሚዑዎ: ቀስ እንዳበልኩም ነቲ ናይ ህጻናት ጸባ እንዳውሓድኩምን ነቲ ኖርማል ጸባ እንዳብዛሕኩምን ነቲ ናይ ህጻናት ጸባ አብ ውሽጢ ከባቢ ሓደ ሰሙን ከም ዝገድፎ ግበሩ። እቲ ኖርማል ጸባ ሙቁር ከምቲ ናይ ህጻናት ጸባ አይኾነን።
- እቲ ቆልዓ እንተ ድኣ ኡኹል ባኒ: ወይ ፓስታ: ወይ ተመሳሳሊ ብእኽሊ ዝተዳለወ መግቢ ይበልዕ ኾይኑ: ነቲ ጥጦጸባ ዝኾነ ተወሳኺ ነገር አየድልዮን እዩ።
- እቲ teilentrahmte Milch ዝብሃል ጸባ አድላዩ ዝኾነ ቫይታሚናት ይጎድሎ ስል ዝኾነ: ንሕና ብወገንና: 3.5 % ቅብአት (Fett) ዘለዎ ጸባ (pasteurisierte Vollmilch) ንመክር።
- ፍሩታ ዝአተዎ ርግኦን ክዋርክን (Früchtequark: Früchtejoghurt) ቡዙሕ ግዜ ካብቲ ዝድለ ንላዕሊ ሽኮር ተወሲኹዎ እዩ ዝሸየጥ። ስለዚ ንሕና በውገንና እቲ ኖርማል ዓይነት ዝእካ ባዕልኻ ፍሩታ ምሕዋስ ንመክር።
- ፎርማጅ ቡዙሕ ጨው ስለ ዘለዎ: ቁሩብ ጥራይ: ማለት 2-3 ግዜ አብ ሰሙን ንእሽተይ ቁራጽ (20-30 ግራም) ሃቡዎ።

ተወሳኺ ዝስተ

- ንዝጸምኡ ካብ ኩሉ ዝበለጸ ማይ ቡምባ እዩ። ንወላድኩም ብፍጹም ሽኮራዊ ዝስተ ከም ኮካ፡ ሽኮር ዘለዎ ሻሂ፡ ሲሩፕን ተመሳሳልን ከይትህቡዎ።
- ወላድኩም እንተ ድኣ አብ ምዓልቲ ካብ 1 ሊትሮ ንላዕሊ ዝሰቲ ኮይኑ፡ ዕቅን ጨው አብ መግቢ ተቐጻጺሩክም፡ ከም ኣድላይነቱ ድማ ኣጉድልው።
- ሽኮራዊ ዝስተ ነገር ከም ጽሚቕ ናይ ፍሩታ (Obstsäure፡ ሽምኡ ውን ሽኮር) ንስኒ የባላሹ እዩ። ጽሚቕ ናይ ፍሩታ ብማይ ኣቕጢንካ፡ ማለት 1 ክፋል ፍሩታን፡ 2 ክፋል ማይን ጌርካ፡ ጥራይ ምስ መግቢ ምሃብ።

ጨው

- ንሕና በወገንና እቲ ብቀጠልያ ዝተዓሸገ ጨው ንክትጥቀሙሉ ንመክር። እዚ ጨው እዚ፡ ንነብስና ኣድላዩ ዝኾነ ነገራት ከም ፍሉዎሪድን ዮድን ኣለዎ።

ድንሽ

- ድንሽ ካብ ሩዝን ፓስታን ዝበዝሐን ዝበለጸን ነገራት ኣለዎ (ፕሮቲን፡ ቫይታሚናት፡ ማዕድናትን፡ Spurenelemente)። ስለዚ አብ ሰሙን ክልተ ወይ ሰለስተ ግዜ ድንሽ ቀርቡ።

ቐረብታ ናይ ቆልዑን ዝስተ ናይ ቆልዑን ከምኡውን ናይ ቆልዑ ተባሂሉ ዝሸየጥ ነገራት ከም Getreideriegel፡ Fruchtzwerge

- እዚ መግብታትኪ፡ አብ ኣድቨርታይዝመንት ብኣንጻሩ እንዳ ተገልጸ፡ ዝኾነ ጠቓሚ ነገራት የብሉን። ገሊኡ ምናዳ ቡዙሕ ሽኮርን ቅብኣትን ኣለዎ፡ ንቆልዑ ሸውሃቶም ክጸልዎ ይክእል እዩ።
- እዚ ዓይነት መግቢ ወይ ዘይምሃብ፡ ወእ ክኣ ስሕት ኢልካ ጥራይ ምሃብ።
- ንቆልዓ ክትንእዶ ኢልካ ሽኮራዊ ነገር ዘይምሃብ።

እዚ መግለጺ እዚ ካብ ዝሰዕብ ፕሮፕክት ዝተዳለወ እዩ

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

ፊ.ኢ. ሰኅ 2012