

ወላድኩም ምሳኹም ኣብ መኣዲ ክቕረብ ጀሚሩ



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

Tigrinya

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:



CARITAS Luzern

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 ክኣ ብሓንሳብ ምስ ደቅኻ ኬንካ ምብላዕ አገዳሲ ምዃኑ እንተ ምሂሮዎም፡ እዚ ነቲ ደቆም አብ መግቢ ዘለዎም አረአኢያ ብጹቡኛ ይጸልዎ።

9 - 12 ወርሒ

- ወላድኩም 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 ሽውሃቶም ክላዋወጥ ኖርማል እዩ። እንዳ ዓበዩ ክኸዱ ከለዉ እቲ ምዓልታዊ ፍልልይ ናይ ሽውሃቶም ኑጹር እንዳ ኾነ እዩ ዝኸይድ። ወላድኩም 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 ዝበለዕዎ ዕቅን መግቢ ዝመጸ፡ ንወላድኩም አይትንኣዱዎ ወይ አይትቋየቑዎ። መግቢ ባዕሉ ክበልዕ ብምፍታኑ ንኣዱዎ።

ድሕሪ 12 ወርሒ

ንወላድኩም ኣርኣያ ምዃንኩም ኣይትረስዑ!

- ወላድኩም ኩባያ ወይ ጣሳ ምጥቃም ኣለማምዱዎ። አብ ካልኣይ ዓመቱ ጥጦ ቀስ እንዳበልኩም ኣግድፉዎ።
- ካብ ሕጂ ንድሓር ወላድኩም ምሳኹም አብ ጣውላ ኮይኑ ክበልዕ ኣለዎ።
- ኣገዳሲ! እንታይ ዓይነት መግቢ አብ ጣውላ ከም ዝቕረብ ንስኹም ኢኹም ትውስኑ፡ ወላድኩም ኸኣ ካብቲ ዝቕረብኩም መግቢ ክንደይ ክበልዕ ምዃኑ ወይ ክንደይ ከም ዘጽግቦ ባዕሉ ይውስን። ንሙሉእ ስድራቤት ከሽኑ፡ ወላድኩም ኣዘውቲሩ ዝፈትዎን ዝመርጾን መግቢ ክህልዎ ጽቡቕ እዩ። ይኹን ደኣምበር፡ መብዛሕትኡ እቲ ወላድኩም ዝመርጾ መግቢ ክኸውን ኣይግብኡን እዩ።
- ንወላድኩም አብ መኣዲ ቀቁሩብ ጌርኩም ሃቡዎ፡ ምእንቲ እንተ ደልዩ፡ ምስ ወደኣ ክውስኽ ክኽእል።
- እቲ ቆልዓ እንተ ድኣ ነቲ መግቢ ክጻወተሉ፡ ወይ አብ መሬት ክድርቢዮ ጀሚሪ፡ ኣንሳብ 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 ይኽእል እዩ።
- ወላድኩም እንተ ድኣ አብ ቁርሲ፡ ምሳሕን፡ ድራርን ኣደ ዓይነት መግቢ ጥራይ ዝበልዕ ኾይኑ እቲ ካልእ ዝጎድሎ ዓይነት መግቢ አብ ግዜ ጥዓሞት ናይ ሰዓት ትቸዓተን፡ ሰዓት ኣርባዕተን ሃብዎ፡ ግን እታ ምግቢቲ ጥራይ ሃቡዎ፡ ኣይተምርጹዎ።
- ምስ ወላድኩም አብ ግዜ መኣዲ አብ ቃልሲ፡ ምትህልላኽ ወይ ምጭቕጫቕ ፍጹም ኣይትእተዉ። ቆልዑ ቅስ ኢልካ ምብልዕ፡ ቕጮውጮው ምባል፡ ወይ ምግቢ ምእባይ፡ አብ ወለዶም ፍሉይ መርኢዮ ከስዕብ ከም ዝኽእል ቀልጢፉ ስለ ዝርደኦም፡ ከምኡ ዓይነት ፍናን እንተድኣ ሂብኩምም፡ አብ ግዜ መኣዲ ኩሉግዜ ክፈታትኩኹም እዮም።
- ዋላ ጥራይ ቁሩብ በሊዑ እንተ ውዒሉ፡ አብ ለይቲ ጥጦጸባ ብፍጹም ከይትህብዎ። ምኽንያቱ ለይቲ ነብስና ቡዙሕ ጥፍጣፍ ከፍሪ ስለዘይኽእል፡ እቲ ናይ ጸባ ሽኮር ስኒ የባላሹ እዩ።

ንወላድኩም ብዝኾነ ምኽንያት ይኹን፡ አብ ዝኾነ ኹነታት፡
ወይ ብዝኾነ ዓይነት ጥብብ፡ ንኽበልዕ ከይተገድዱዎ!

ንቆልዑ ዝኸውን መግብታት

(ካብ 12 ወርሒ ንላዕሊ)

ቁርሲ

ዝስተ	• ጸባ (Vollmilch ዝብሃል)፡ ማለት ካብ 3.5 % ንላዕሊ ቅብኣት ዘለዎ ፍረሽ ጸባ (ኣብ ምዓልቲ ካብ 300-500 ሚሊሊተር ክበዝሕ የብሉን) • ከም ተወሳኺ ጽሚቕ ናይ ፍሩታ ወይ ናይ አሕምልቲ፡ ማይ ብምሕዋስ አቕጢንኩም፡ ክትህቡዎም ትኽእሉ ኢኹም • ማይ ቡምባ
እኽሊ	• ጸሊም ባኒ ወይ ኑቕጽ ባኒ (Knäckebrötchen ይብሃል) • አጃ (Flockenmischung ዝብሃል ዓይነት)፡ (ተጠንቀቂ፡ ዑሹግ ድለው ናይ ዕዳጋ መግቢ ቡዙሕ ኸኮር አለዎ)
ትወሳኺ (አድላዩ እንተ ኾይኑ)	• ፎርማጆ • እንቋቕሖ (እንተበዝሐ 1-2 ኣብ ሰሙን) • ኖርማል ርግኦ (Naturjoghurt ይብሃል)፡ ፍሩታ • ባኒ ምስ ቡሮ/ልኻይ (Butter ይብሃል)

ጥዓሞት ናይ ሰዓት ትቐዓተን፡ ሰዓት አርባዕተን

	• ርግኦ ምስ ፍሬሽ ፍሩታ ባዕልኻ ሓዋዊስካ (ኣብቲ ሕሳብ መዓልቲዊ ዘድሊዮ ዓቕን ጸባ አእትዉዎ) • ፍሩታን፡ ባኒን • Microc ወይ Zwieback ዝብሃል • አሕምልቲ ኸየብሰልካ፡ ንምሳሌ ካሮቲ፡ ሽላን፡ ዙኪ፡ ኮሚደረ፡ ጉርክ ዝብሃል፡ ዙኪ ዝመስል፡ ምስ ሰላጣ ዝብላዕ
--	--

ምሳሕ

ሓፈሻዊ	• አሕምልቲ ምስ ብብዓይነቱ መግቢ ከም ድንሽ፡ ፓስታ፡ ዑፉን፡ ኩስኩስ፡ ሩዝ 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 (ናይዚ ዓዲ ብስጋ ዝተሰርሐ መግብታት)፡ ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ጥራይ ክወሃብ ይፍቀድ
-------------	---

አመጋግባ ምኽሪ	• 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 እንቋቐሖን አሕምልትን • ስጋ ናይ ኩብቲ፡ ዘይተጣሕነ ሓምሊ ስፒናቺ ምስ ጡሑን ድንሽ (Kartoffelstock ይብሃል) • ፓስታን፡ ብጡሑን ስጋ ምስ ካሮቲ ዝተሰርሐ ሱጎን • ዑፋን ወይ ኩስኩስ ምስ አሕምልቲ ወይ ፎርማጆ
ሰላጣ	• ቀይሕ ስር አብሲልካ ምስ ቱፋሕን፡ ርግኦን፡ ብውሕድዝበለ አቼቶን፡ ጨውን • ጉርከ ዝብሃል፡ ዙኪኒ ዝመስል፡ ምስ ሰላጣ ዝብላዕ፡ ብሳወርራም (Sauerrahm)፡ ብውሑድ ሰናፍጭንን፡ ጨውን • ካሮቲ ምስ ርግኦ ወይ ሳወርራም፡ ብውሑድ ዘይትን ጽሚቕ ለሚንን
ድሕሪ መግቢ	• አድቂቕ ዝተመተረ ጥረ ፍሩታታት • ዝበሰለ ፍሩታ ከም ኩሽ፡ ቱፋሕ፡ ወይ Zwetschgen፡ Aprikosen

ድራር

• 150-200 ሚሊሊተር ጸባ (Vollmilch) ብጣሳ ወይ ብጥጦ፡ ብተወሳኺ ኸኣ ካብ መአዲ 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 እንቋቐሖ፡ ፓንከክ ዓይነት) ምስ ኮምፖት (Kompott) ማለት ቱፋሕ ወይ ተማሳሳሊ ቁሩብ ማይ ጥብ አቢልካ ተብስሎ • ወይ ኸኣ እቲ አብ ግዜ ምሳሕ ዝተቐረበ መግቢ ክብላዕ ይክኣል እዩ
--

እዚ ዝስዕብ ምግብታትኪ በብቑሩብን ቀስ እንዳበልኩምን አጀምሩዎም

- ፋጆሊ፡ 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፡ ፎርማጆ፡ 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፡ ፎርማጆን አብ ሕሳብ ክኣቱ አለዎ። ክዋርክ እዉን፡ ግን ድሕሪ 18 ወርሒ እዩ ዝውሃብ።
- ካብ ናይ ህጻናት ጸባ ናብቲ ኖርማል ጸባ ክትቐይሩ ከለኹም፡ ነቲ ጥጦ 1/4 ናይ ህጻናት ጸባ ጌርኩም፡ ደሓር ብኖርማል ጸባ ምልኡዎ፡ ጠቕላላ ክንድፍቲ ዝለመዶ ዓቕን ጌርኩም ሃብዎ። እንተ ድኣ ጹቡቕ 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 ካብፍቲ ዝድለ ንላዕሊ ሽኮር ተወሲኹዎ እዩ ዝሸየጥ። ስለዚ ንሕና በውገንና እቲ ኖርማል ዓይነት ዝዚእካ ባዕልኻ ፍሩታ ምሕዋስ ንመክር።
- ፎርማጆ ቡዙሕ ጫው 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 ጽሟቕ ናይ ፍሩታ (Obstsäure፡ ኸምኡ ውን ሽኮር) ንስኒ የባላሹ እዩ። ጽሟቕ 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 ኣድላዪ 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።

ቐላታ 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 ይኽእል እዩ።
- እዚ ዓይነት መግቢ ወይ ዘይምሃብ፡ ወእ ክኣ ስሕት ኢልካ ጥራይ ምሃብ።
- ንቆልዓ ክትንእዶ ኢልካ ሽኮራዊ ነገር ዘይምሃብ።

Mütter- und Väterberatung
Stadt Luzern KJF
Kasernenplatz 3
Postfach 7860
6000 Luzern 7

Tel. 041 208 87 05

mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

እዚ መግለጺ እዚ ካብ ዝስዕብ ፕሮጀክት 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.

ራኡ ሰኔ 2012