

# አመጋግባ ናይ ዕሽልን ህጻንን

## ጸባን ካልኦት ውጽኢት ጸባን

- ጡብ አደ ንዕሽላት ክወሃብ ዘለዎ መግቢ እዩ። ጡብ አደ ወይ ጸባ ንዕሽላት ዝተዳለወ ክሳብ 4-6 ወርሒ እኩል እዩ። ጡብ አደ ድሕሪ መግቢ ምጅማር ክቅጽል ይክእል እዩ ከም ድሌት ናይታ አደን ቆልዓን።
- ካብ 6 ወርሒ፡ ክትውስኮ ዝከኣል ሒደት ዓቀን ርግኦ ኣብ ጥሑን ፍፍታ ወይ ጸባ ናይ ላም[entiere ወይ drink] ኣብ ጥርሙዝ ወይ መትሓዚ ዝተዓሸን ።
- ካብ 1 ዓመት ፡ 3 ዓቀን ንመዓልቲ [ 1 ዓቀን=100ml ጸባ ናይ ላም ወይ ጡል፡ ወይ ርግኦ፡ 15ግራም ተረር ፎርማጅ ወይ 30 ግራም ልምሉም ፎርማጅ]።



## ዝስተ

- ማይ ወይ ቲዛን ኣብ ገዛ ዝዳሎ ሽኮር ዘይብሉ፡ ነቶም ካልኦት መስተ ብዓቀን። ሽኮር ምውጋድ፡ ስኒ ንክሕሰኽ ይገብርን ግዝፈ የስዕብ ሰለ ዝኮነ ።
- እቲ ቆልዓ ኣብ መዓልቲ እኩል ዓቀን ክወስድ ምስ ጀመረ ላይቲ ብጥጥ ዝወሃብ ጸባ ምውጋድ።

## አሕምልቲ

ከም ወቕቱ ፡ ካሮቲ ዙኩኒ ፡ ፈኑይ፡ ድባ፡ ሌቱ፡ ኮልራቭ፡ ናቮት፡ ቀይሱር፡ ኢፒናር፡ ኦንዲቭ፡ መለንዛን፡ ሓምሊ ቆስጣ፡ ብሮኮሊ፡ ኮሚደረ፡ ካውሎ፡ ፕዎሮ፡ ፋጃሊ፡ ኣስፐርጅ...



## ብሓርጭ ዝተሰርሐ[ፊኩዩሎን]

እንተቀልጠፈ ካብ 5ይ ወርሒ እንተ ደንጎካ ድማ ካብ 7ይ ወርሒ፡ ካብ ሓርጭ ዝተሰርሐ ምጅማር። መጀመርታ ድንሽ ፡ ብድሕሪኡ እንዳቀያየርካ ከም ስሪላካ ናይ[ማሸላ፡ ስርናይ፡ ሰርጌን፡ ኣቫቶን፡ ወዘተ]፡ ፓስታ፡ ባኒ፡ ፍዝ።





### ፍፋታ ብማይ ዝበሰለ ወይ ከም ዘለዎ

ከም ወቕቱ፡ ባናና፡ ቱፋሕ፡ ፕዋኽ፡ አብሪኮ፡ ኩኽ፡ ሜላ፡ ፕፍን፡ ቤይ...



### ቅብአት ዘበሉ

ዘይቲ ናይ ኮልዛ ምውሳኽ ተመራጺ እዩ፡ ወይ ዘይቲ ኦሊቭ[አውሊዕ] አብቲ ልዕሊ ዝበሰለ መግቢ ካብ [



1-2ማንካ ናይ ቡን ንመዓልቲ] ምውሳኽ ::



### ምንጩ ናይ ፕሮቲን

- ስጋ[ደርሆ፡ ምራክ፡ ብዕራይ፡ ፈረስ...] ዓሳ[ ትሪዊት፡ ካርሌ፡ ፍሌቶን፡ ራስካስ፡ ሳርዲን፡ ሳልሞን፡ ናይቲ ካባቢ ዓሳታት፡ ፍሌቶ ናይ ፕሮቭ...] ጥረታት[ ዓደስ፡ ዓተር፡ ቀይሕ ፋጆሊ...]



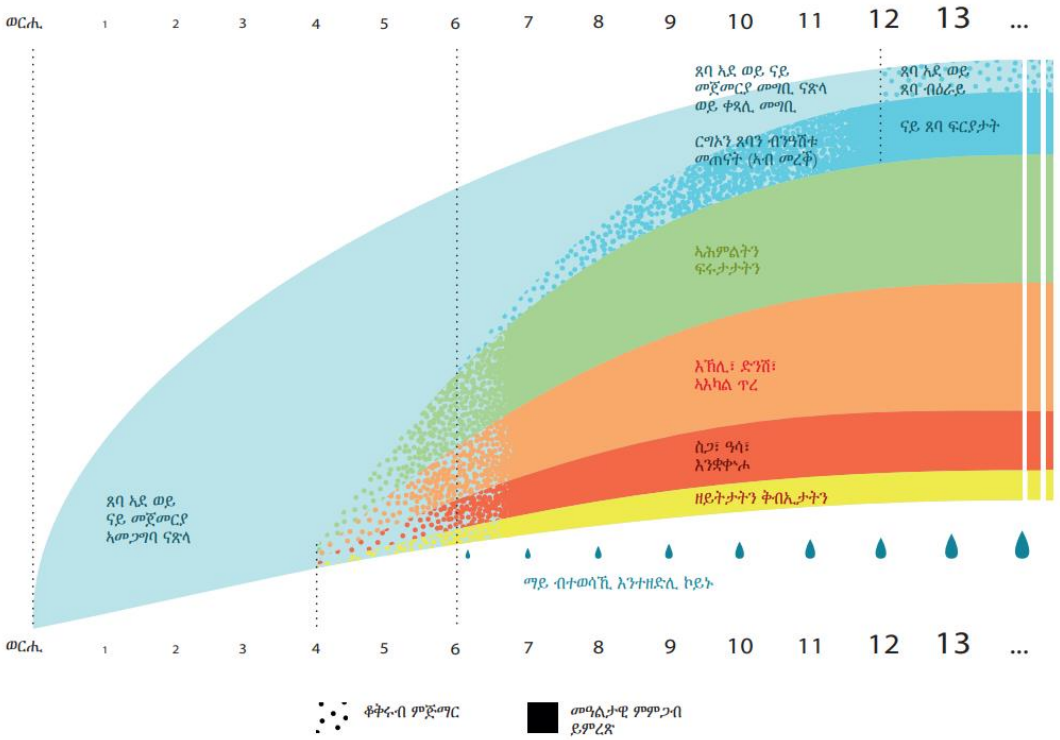
- ካብ 6 ወርሒ ስጋ ወይ ዓሳ ወይ እንቁቅሉ [ዝበሰለ] ወይ ቶፋ ወይ ውጽኢት አዳጉራ[soja] ክትጅምረሎም አገዳሲ እዩ። መጀመርታ ብሓንቲ ማንካ ናይ ቡን ንመዓልቲ ካብ ምንጩ ናይ ፕሮቲይን ክሳብ 1 መብልዒ ማንካ ንመዓልቲ።



### አገዳሲ

- ተወሳኪ ናይ ቪታሚን[D] ዲ ብጣዕሚ አገዳሲ እዩ ካብታ ዝተወልዱላ። ድሕሪ 1 ዓመቶም ፡ ነቲ
  - ዓቀን ምስ ፕድቻትክ ተዘራሪብካ ምስትክካል።
- አመጋግባ ናይ ህጻን ሽከራዊ ወይ ጫው ክኸውን የብሉን ። ብመማቅርቲ አቁጽልቲ ወይ ቀመማት
  - ክንጥቀም ንክእል። ካብቲ ሕቡእ ጫው ንጠንቀቅ[ ንአብነት ዳዶ ወይ መረቅ ደርሆ]።
- ድሕሪ ሓደ ዓመት፡ ጫው ክንጥቀም እንተ ከይና፡ አዮዲን ፍሉዮር ዘለዎ
  - ምጅማር ናይ መግቢ በብንእሽቶ ክኸውን አለዎ
  - ትሕዝቶ ናይ መግቢ ይቅየር እዩ ምስ ምውጻእ ስኒን ድሌት ናይቲ ቆልዓን። ነቲ ቆልዓ ልምሉም
    - መግቢ ብኢዱ ንክበልዕ ከነቅርበሉ ንክእል ኢና።
  - እቲ ቆልዓ ዝበልጎ ዓቀን ናይ መግቢ ካብ መዓልቲ ንመዓልቲ ብተሕ ፍልልይ አለዎ አዚ ግን
    - ከሻቅለና የብሉን
    - እቲ ቆልዓ አብ መአዲ ናይ ቤተ ሰብ ቦታ አለዎ እንተ ተኸኢሉ
    - ምጡን መግቢ ንክህሉ ምእንቲ ፡ ስብሒ ዝተሰርሐ [ብዘይቲ ዝተጠበሰ፡ ብስቡኡ ስጋ ዝስራሕ]
    - ክውገዱ አለዎም።
    - ዝተጣሕነ መግቢ ምስ ዘሓለ ን24 ሰዓት አብ ፍርጅ ወይ ን2 ወርሒ ኮንጅላተር ክቅመጥ ይከአል
      - እዩ ፡ ነቲ መግቢ ክውዕይ ከሎ አብ ብጥርሙዝ፡ ኢኖክስ ፡ ሰራሚክ ዝተሰርሐ ኔርካ ምውዓይ፡
      - ወዘተ።
      - ንተወሳኪ ሓበሬታ፡ [www.bonappetitespetits.ch](http://www.bonappetitespetits.ch)

# ምጅማር መግቢ ኣብ ናጽላ



© ፌደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ውሕስነት መግቢ, ኮምፕዩተን ሕክምና ኣንስታት BLV፣ ማሕበር ስዊዘርላንድ ኣመጋግባ SGE፣ ማሕበር ስነ-ሕክምና ቆልዑ ስዊዘርላንድ SGP፣ 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section aVD 0116 710  
Fédération Suisse des Sages Femmes



Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne