



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

ያልተሟላ የአመጋገብ ስርዓት በሕጻናቶች

ማስታወቂያ ለወላጆች

ያልተሟላ አመጋገብ እንዴት ልጅዎን እንዴት ሊጎዳ ይችላል?

ያልተሟላ አመጋገብ አንዴት የልጅዎን የሰውነትና የአእምሮ እድገት ይጎዳል። የተሟላ ምግብ የማያገኙ ሕጻናቶች በትምህርት ቤት ውስጥ ትምህርታቸውን ለመከታተል እንዳይችሉ አስቸጋሪ ጊዜ ያሳልፋሉ። እነዚህ ሕጻናቶች ለበሽታ የተጋለጡ ናቸው። ምክንያቱም ያልተሟላ የአመጋገብ ስርዓት የሰውነትን የበሽታ የመከላከል አቅም ስለሚቀንሰው ነው።

ያልተሟላ የአመጋገብ ስርዓት የሚፈጠረው ሰውነታችን ለእድገትና ለጤንነት የሚረዱ በቂ ምግቦች ሳያገኝ ሲቀር ነው። ይህ የሚሆነው አንድሰው በቂ ምግብ ካልተመገበ ወይም ለጤናና ለእድገት የሚረዱ ምግቦች ካላገኝ ነው። አንዳንድ ሰዎችም ከሚመገቡት ምግብ ተገቢውን ንጥረ-ነገር እንዳያገኙ በሚያደርግ በሽታ ምክኒያት የተሟላ አመጋገብ አይኖራቸውም።

ለአደጋ የተጋለጠው ማነው?

ሕጻናቶች ለእድገትና ለጤንነት ብዙ እና የተለያዩ ምግብ ስለሚያስፈልጋቸው ጉዳቱ በእነርሱ ላይ ይበልጥ ሊሆን ይችላል።

ምልክቶቹ ምንድናቸው?

አንዳንድ ሕጻናቶች ያልተሟላ አመጋገብ ስርዓት እያላቸው ደህና መስለው ሊታዩ ይችላሉ። ስለዚህም ወደ ክሊኒክ ወስዶ ማስመርመር አስፈላጊ ነው።

ምልክቶቹም እነዚህን ያጠቃላሉ

- ድካም
- የመፍዘዝ ችግር
- የሆድ እብጠት
- የቆዳ ደርቀት
- ከዕድሜ ጋር የማይመጣጠን ቅጥነትና እጥረት

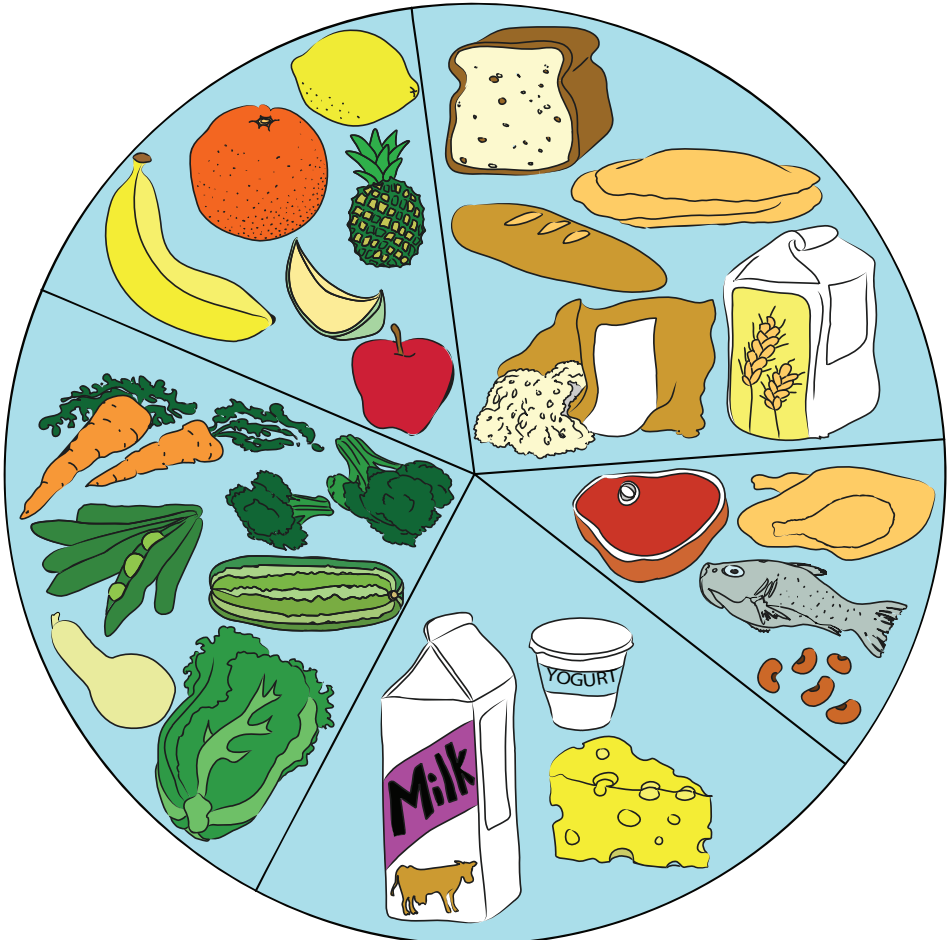
ምን ማድረግ አልብዎት?

- ልጅዎ የተሟላ የአመጋገብ ስርዓት አላገኘም ብለው ካሰቡ ወደ ሓኪም ወይም ወደ WIC ክሊኒክ ይሂዱ። እነሱም ልጅዎን ከመርመሩ በሁዋላ ልጅዎ ጠንካራና ጤናማ እንዲሆን ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይነገርዎታል፤ ልጅዎም ጠንካራና ጤናማ አንደሆነ ለማወቅ ለተጨማሪ ምርመራዎች ይሂዱ።
- ለልጅዎ የተለያዩ ጤናማ ምግቦች በየቀኑ ይስጡ። ከእነዚህም ውስጥ የእህል ምግቦች፣ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ወተት እንዲሁም የወተት ውጤቶች፣ ሥጋ፣ ግግር አንዲሁም የባቄላ አህሎች ይገኙበታል።
- ጡት የሚያጠቡ ከሆነ በቂ እና ጤናማ ምግብ በመመገብ ሰውነትዎ ለሕጻኑ በቂ ወተት እንዲያዘጋጅ አንዲሁም በቂ ጉልበት እንዲያገኙ እና ሌሎች ንጥረ-ነገሮች አንዲኖርዎት ይጠቅማል። የተለያዩ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ያልተከከሉ እህሎች፣ ፕሮቲን፣ እንደወተት የመሳሰሉ ካልሲየም የሚገኝባቸው እህሎች፣ ፕሮቲን፣ እንደወተት የመሳሰሉ ካልሲየም የሚገኝባቸው ምግቦች መመገብ ያስፈልጋል።

(Amharic)

ጤናማ ምግብ ለጤናማ አዋቂዎች

- ጤናማ ምግብ መብላት ማለት የተለያዩ የምግብ አይነቶች በየቀኑ መብላት ማለት ሲሆን የሚከትሉትን ያካተታል ፤ ያልተከከሉ እህሎች፣ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ወተትና የወተት ውጤቶች እንዲሁም ሥጋ፣ የባህር ምግቦች ወይም የባቄላ እህሎች ናቸው።
- ጤናማ ምግቦች መመገብ ማለት ብዙ የቅባት ምግቦች፣ ስኳር ወይም ጨው መመገብ አይደለም።
- ያልተከከሉ እህሎችን እንደ ቡናማ ሩዝ ባልተከካ ስንዴ የተሰሩ የዳቦ አይነቶች ፣ ባልተከካ ስንዴ የተሰሩ ፓስታ ፣ እንደ አትሚል አይነት ሴሪያሎች አስፈላጊ የፋይበር ምንጮች ናቸው።
- በቀን ውስጥ ቢያንስ አምስት ጊዜብዙ ፍራፍሬ እና አትክልት መብላት አስፈላጊ ነው። ከተመረተበት ቦታ በቶሎ ወደ ገበያ የደረሰ(ፍሬሽ) ፍራፍሬ እና አትክልት ምርጫዎ ይሁን።
- በተፈበረከ ምግብ(ፕሮሰሰድ ፋድ) እና በፈጣን የሚዘጋጅ ምግብ(ፋስት ፋድ) ውስጥ የሚገኘው የስብ እና የጨው መጠን ከፍተኛ በመሆኑ የሚጠቀሙትን መጠን ከፍተኛ በመሆኑ የሚጠቀሙበትን መጠን ይወስኑ።
- ጤናማ ምግብ መመገብ እርስዎንና ቤተሰብዎን ጠንካራ እና ጤናማ ሲያደርግ ትምህርት ቤት ሲማሩ እንዲሁም ሲጫወቱ በተገቢ ሁኔታ እንዲከናወን ይረዳል።



የጡት ወተት ለሕጻናት ለጤናማ ሕጻናት

- የጡት ወተት ለሕጻናት የበለጠው ምግብ ነው።.
- ሕጻናት አራት ወራት አስኪሞላቸው ድረስ የጡት ወተት ብቻ መመገብ ፤ አንድ አመት እስኪሞላቸው ድረስ ወተትን ሳይቋርጡ መመገብ።
- ከአራት አስኪ ስድስት ወር ባለው ጊዜ ልጅዎን ደረቅ ምግቦች ያስጀምሩት።.
- እያንዳንዱን አዲስ ምግብ ለበርካታ ቀናት በተርታ ይመግቡት፤ ሌላ አዲስ ምግብ ከመጀመሩ በፊት ።
- ሕጻኑን ከጡጦ ጋር እንቅልፍ አንዳይወስደው ያድርጉ፤ ይህም የጥርስን መባላሽት ለማስወገድ ይረዳል።
- የጡት ምግብ ተመጋቢዎች ከጡጦ ምግብ ተመጋቢዎች ያነሰ የጤና ችግሮች አለባቸው።



ጤናማ ምግብ ለጤናማ ሕጻናት

- ሕጻናት ልክ እንደአዋቂ ጤናማ ምግብ ያስፈልጋቸዋል። ነገርግን ከዕድሜያቸው ጋር የሚመጣጠን መሆን ይኖርበታል።
- ልጅዎን የተለያዩ ዓይነት ምግብ በየቀኑ ይስጡት፤ ይህም ያልተከከሉ እሴቶች፣ ፍራፍሬ አትክልት፣ ወተት እና የወተት ወጤቶች፣ እንዲሁም ሥጋና የባህር ምግቦች ወይም የባቄላ እሴቶችን ያካትታል።
- ልጅዎ የሚመገባቸውን ስኳር ያለባቸውን ምግቦች መጠን ይወስኑ።
- ልጅዎ የሚመገባቸውን ከፍተኛ ስብ ያለባቸውን ምግቦች እንደ ቺፕስ፣ ኬክች፣ ኩኪስ እና የተጠበሱ ምግቦችን መጠን ይወስኑ።
- ልጅዎ ወተት መጠጣት ያስፈልገዋል፤ ይህም ለአጥንትና ለጥርስ ጥንካሬ ይጠቅማል።
- ጤናማ ምግቦች መመገብ ሕጻናት ጤናማ እና ጠንካራ ፤ በትምህርት ቤትም የበለጠ አንዲትብዙ እንዲሁም ከመጠን ያለፈ ውፍረትን ለመከላከል ይረዳል።



ጤናማ ሆኖው አንዲኖሩ ንቁ ሆኖው ይኑሩ

- በየቀኑ ቢያንስ ለሠላሳ ደቂቃዎች እንቅስቃሴ ማድረግ።(አንድ ሰዓት ለልጅዎ ነው።)
- በጉራዎ ላይ ተጨማሪ አንቅስቃሴ ይጨምሩ።ይህም ደረጃዎችን በመጠቀም ፣መኪናዎን ከስቶር አርቀው በማቆም እንዲሁም ከተቻለ የእግርጉዞ በማድረግ ነው።
- የእግር ጉዞ ቀላልና ውድ ያልሆነ ዕለትዊ ሥራን ማከናወኛ መንገድ ነው።
- ቤተሰብዎ በሙሉ ሊደስትበትን የሚችልበትን አካላዊ እንቅስቃሴ እንደእግር ጉዞ፣ፓርክ ውስጥ መጫወት ፣የአትክልት ሥራ፣መደነስ ያቅዱ።
- ቢቻል ሕፃናቶች ቤት ውስጥ ሆነው ቴሌቪዥን ከሚያዩ ይልቅ ወደ ወጭ ወጥተው ይጫወቱ።
- የጤና ሐኪሞች አንደሚጠቁሙት ዕድሜያችው ከሁለት አመት በታች የሆኑ ሕጻናት ቴሌቪዥን እንዳያዩ አንዲሁም ከሁለት አመት በላይ የሆኑ ሕጻናት በቀን ውስጥ ከሁለት ሰዓት በላይ እንዳያዩ ፣የሚያዩትም ጥራት ያለው የቴሌቪዥን እንዲሁም የቪዲዮ ጌሞች እንዲሆን የሚል ነው።
- እቤት ውስጥ የሚደረጉ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ማበርታት ሲሆን የሚያነቃቃ ጌም መጫወት፣ገመድ ዝላይ ወይም መደነስ ናችው።
- **ንቁ መሆን እርስዎንና ቤተሰብዎን ጤናማ ሆነው እንቆዩ ፣የበለጠ ጉልበት እንዲኖርዎት፣የተሻለ ስሜት እንዲስማዎት እንዲሁም ጤናማ ክብደት አንዲኖርዎት ይረዳል።**



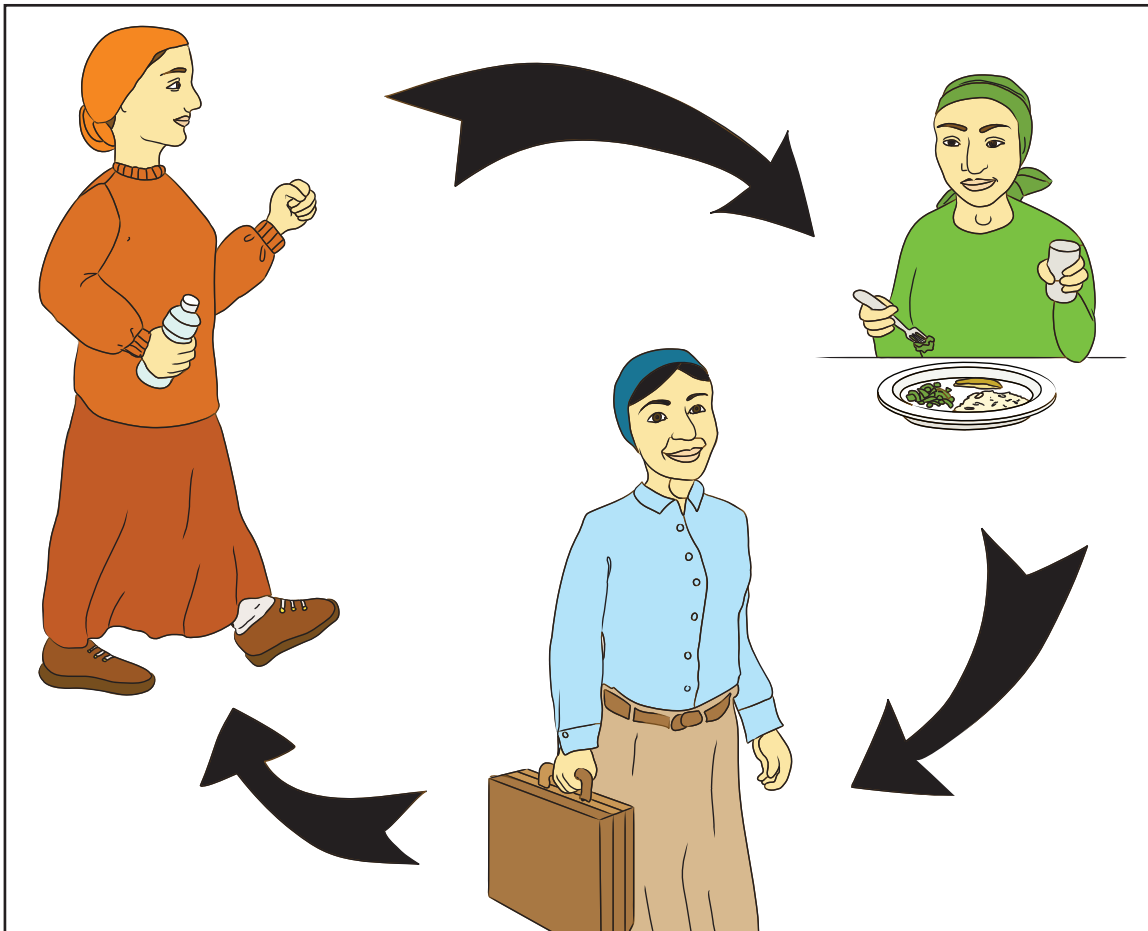
የመመገቢያ ጊዜ የቤተሰብ ጊዜ ነው

- ለቤተሰብዎ ጤናማ ምግብ ያዘጋጁና አብረው ይመገቡ።
- የቤተሰብዎን የመመገቢያ ጊዜን ስለልጆችዎ የቀን ውሎ አንዲሁም ስለባህልዎና ስለኖሮዎ መምሪያዎች ሓሳብዎን ለቤተሰብዎ ያካፍሉ።
- በመመገቢያ ጊዜ ልጆችዎ ቴሌቭዥን እንዲያዩ ወይም ቪዲዮ ጌም አንዲጫወቱ አይፍቀዱላቸው።
- ከቤተሰብዎ ጋር የመመገቢያ ጊዜን አብሮ መሆን ቤተሰቡ በጥንካሬ የተያያዘ እንዲሆን ይረዳል።
- ከቤተሰቦቻቸው ጋር ዘውትር አብረው የሚበሉ ሕጻናቶች ጤናኞች ሲሆኑ በትምህርት ቤትም የተሻለ ስራ ይሰራሉ።
- ከቤተሰቦቻቸው ጋር አዘውትረው አብረው የሚመገቡ ሕጻናቶች ለቤተሰቦቻቸው ይበልጥ ቅርብ ግንኙነት ያላቸው ናቸው።



ጤናማ ክብደት ያቆዩ

- ብዙ ምግብ ተመገቡ የሚባለው ሰውነትዎ ከሚያስፈልገው በላይ ከተመገቡ ነው ።
- ብዙ ምግብ ከተመገቡና በቂ እንቅስቃሴ ካለደረጉ ከመጠን በላይ ሰውነት ይኖርዎታል።
- ጤናማ ክብደት ሲኖርዎት ጤናማ ሆነው አንዲኖሩ ይረዳል።
- ክብደትዎን ለመጠበቅ የሚከትሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ። እነሱም
 - ከፍተኛ የስብና የስኳር መጠን ያለባቸውን ምግቦች መወሰን
 - የሚመገቡትን የምግብ መጠን መቀነስ
 - ከጠገቡ በሁዋላ አለመብላት
 - እንቅስቃሴን መጨመር
- ጤናማ ክብደት ማቆየት የሚከተሉትን አደጋ ሊያስከትሉ የሚችሉ ሁኔታዎችን ለመቀንስ ይጠቅማል
 - የመገጣጠሚያ ችግሮች
 - ከፍተኛ የደም ግፊት
 - የስኳር በሽታ
 - የልብ ድካም
 - አንዳንድ የካንሰር በሽታዎች



ንጹሕናን መጠበቅ ለአስተማማኝ ምግብ ጠቃሚ ነው

- ሁልጊዜ ምግብ ከመስራትዎና ከመታጠብዎ በፊት እጅዎን በሳሙና ይታጠቡ።
- ፍራፍሬና አትክልት ከመመገብዎ በፊት በውሃ ማጠብ።
- ያልተሰራ ሥጋና የባህር ምግብን ከሌሎች ምግቦች ማራቅ።
- የወተት ውጤቶች፣ ሥጋና የባህር ምግብን በማቀዝቀዣ ማቆየት።
- ምግብ ካዘጋጁ በሁዋላ የሰሩበትን ቦታ (ካውንተር) በውሃና በሳሙና መጥረግ።
- የተዘጋጀ ምግብን ካውንተር ላይ ከሁለት ሰዓት በላይ አለመተው።
- ከተበላ በሁዋላ የሚቀረውን ምግብ በታሸገ ማስቀመጭያ በማቀዝቀዣ ወይም በፍሪጅር ውስጥ ማቆየት።
- በምግብ አዘገጃጀት ላይ ንጹሕና ጤናማ መሆን ቤተሰብዎን በተበከለ ምግብ ከሚመጣ በሽታ መክላከል ነጻ ለመሆን ይረዳል።
- ምግብን በተገቢው መንገድ ማስቀመጥ እርስዎን ቤተሰብዎን በተበከለ ምግብ ከሚመጣ በሽታ መክላከል ነጻ ለመሆን ይረዳል።



ብልህ አገቢያዊት(ሻፒንግ)

- የሚመጣቡትን ያቅዱ አንዲሁም ወደ ገበያ ከመሄድዎ በፊት በዝርዝር ይጻፉት።
- ምግብ ከተመገቡ በሁዋላ እንጂ ተርበው ገበያ አይግዙ።
- የሚገዙዎቸው ነገሮችህ ላይ የተጻፈውን ያንብቡ፤የሰብ፣ሰኳር እና ጨው መጠኑ ዝቅተኛ የሆኑትን ይምረጡ።
- የሚፈልጉዎቸውን ነገሮች ሲገዙ ኩፖዎን ይጠቅሙ።
- ሲገዙ ሽያጭ ላይ(አን ሴይል) የሚል ያለባቸውንና የሚጠቅሙባቸውን ይግዙ።
- የሚገኙቸውን ነገሮች የአሰራር ሁኔታና ደረጃ(-ብራንድ) ያወዳድሩና ዝቅተኛ ዋጋ የሚያወጣውን ብራንድ በመግዛት ገንዘብዎን ይቆጥቡ።
- ከተመረተብት ቦታ በቶሎ ወደ ገበያ የደረሰ(ፍሬሽ)ፍራፍሬ እና አትክልት ዋጋው በጣም ውድ ከሆነ የቀዝቀዘውን ወይም የታሸገውን ይግዙ።
- በዝርዝዎ ላይ ያለውን ብቻ ይግዙ፤የሚመጣቡትን ለማዘጋጀት የሚያስፈልግዎትንና ያቀዱትን ይግዙ።
- ከመግዛትዎ በፊት ማቅድ ጊዜንና ገንዘብን ለመቆጠብ ይረዳል።
- ለራስዎ የሚሆንዎትን የምግብ መገቢያ ቦታ በማወቅ ለርስዎና ለቤተሰብዎንገንዘብዎን በመቆጠብና ጤናማ ምግብ መግዛት ይችላሉ።

