

በቅድመ ህፃንነት ጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

## ቀደም ብሎ መጀመር ያለቤት ጤናማ ልምድ



ጤናማ አመጋገብ በልጅዎ የለጋ እድሜ ጀምሮ መለመድ አለበት። በጨቅላ የእድሜ ወቅት ልጅዎን ዘለቄታ ያለው ጤናማ አመጋገብ ልምድን ሊያለማምዱት ይችላሉ። እርስዎ የልጅዎ አርአያ/ሞዴል ስለሆኑ ልጅዎን ጤናማ አመጋገብ በሚያለማምዱ ጊዜ እርስዎም በተመሳሳይ ይፈጽሙ።

### ጤናማ አመጋገብና ምግብ

#### ለጨቅላ ህጻንዎ

- ቢያንስ ለሰዓት ወር የጡት ወተት እንዲመገብ ማድረግ እጅግ ጠቃሚ ትላለች። ህጻኑ በሚያድግበት ወቅት ጤናማ የሆነ የሰውነት ክብደት እንዲኖረው ያስችለዋል።
- በፎርሙላ ወይም የተበጠጠ ምግብ ላይ የጡት ወተት ሲሪያል/ገብስ ይልቅ ይጨምሩ። ምክንያቱም ሲሪያል/ገብስ ተጨማሪ ካሎሪዎችን ልጅዎ ከሚፈልገው በላይ እንዲወስድ ያደርገዋል።
- ተጨማሪ ምግቦችን ለምሳሌ የተፈጠሩ ካትክክልቶችን፣ የታሸጉ የህጻናት ምግቦችን እና የጨቅላ ህጻናት ሲሪያል/ገብስ ምግቦችን መስጠት ከመፈለጉ በፊት ህጻኑ 6 ወር እስኪሞላው ይጠብቁ። ልጅዎ በጨቅላ እድሜው ተጨማሪ ምግቦችን እንዲጀምር ማድረግ ከመጠን በላይ ለሆነ ውፍረትና አቢሲቲ ችግር ይዳርገዋል።
- ህጻኑ 8 ወይም 9 ወራት ሲሞላው አነስተኛ የእጅ እፍኝ ተጨማሪ ምግቦችን ለምሳሌ የተጠበበ የዶሮ ስጋ፣ የበሰለ ካርት፣ የተቆረጡ እንጆሪ/አስትሮበሪዎችን እንዲመገብ ይሞክሩት። ይህ ህጻኑ ጤናማ አመጋገብን እንዲለመድ ይረዳዋል።
- የጡት ወተት፣ ፎርሙላ እና ውሃ በጨቅላ ህጻናት የሚመከር መጠጥ ነው። የሶዳ ፖፕ፣ 100% የሆነ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የአስፖርት መጠጦች ተጨማሪ ካሎሪ ያላቸው መጠጦች የልጁን አመጋገብ እና አዲስ የሚበቅል ጥርስ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

#### ለታዳጊ ልጅዎ

- ልጆች ጠግበው ከተመገቡ በኋላ በየመሃሉ ለሚወስዷቸው ምግቦች በአነስተኛ መጠን የተቆረጠ አይብ፣ ሙዝ፣ ወይም የተፈጠሩ ብስኩቶች በቀን ከ2 እስከ 3 ጊዜ መመገብ ጤናማ ነው። ይህ በምግብ አወሳሰዶች መካከል ህጻኑ እንዳይራብ እና ከርሃብ ጋር የተያያዙ የቴምፐር ታንትራዎች ችግሮችን የሚቀንስ ነው።
- እየቆነጠሩ በአነስተኛ መጠን የሚመገቡ ህጻናትን በጣም ይታገሷቸው። ምግቡን ለመልመድ ከ10 እስከ 15 ጊዜ በወር ውስጥ ጨርሶ መብላት እስኪለምድበት ድረስ መሞከር ሊኖርበት ይችላል።
- በየመሃሉ የሚወሰዱ አመጋገቦችን በሁለት ጤናማ አማራጮች መሃል እድሉን ይስጡ። ከእነዚህ ውስጥ መምረጥ ከቻለ ህጻኑ በጤናማ አመጋገብ መቀጠል ይችላል ማለት ነው።
- ወተትና ውሃ በየመሃሉ ለሚወሰዱ ምግቦች ተመራጭ መጠጦች ናቸው። ሶዳ ፖፕ 100 በመቶ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የስፖርት መጠጦች፣ ትርፍ ካሎሪ ያላቸው መጠጦች የልጁን አመጋገብና የመጀመሪያ ጥርስ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

#### ቅድመ ትምህርት ለጀመሩ ህጻናት

- ህጻኑ ጤናማ አመጋገብ እና በምግብ መሃል የሚወስዳቸውን ተጨማሪ ምግቦች በመምረጥ እንዲረዳዎ ያድርጉ። ህጻኑ አርዳታ ካገኘ በጤናማ ምግቦች መካከል የሚመርጥበት ሁኔታ ይፈጠራል።
- የዶሮ ስጋ ቀለል ባሉ በምግብ መሃል በሚወሰዱ መክሰሶች ለምሳሌ እንደ ካርት፣ የተላጠ አፕል፣ የለውዝ ቅቤ፣ ወይም አይብ ያድርጉላቸው። ስራ በበዛበት ቀን እንዲገኝ ቢሆን የቅድመ ትምህርት ተማሪ ልጆቻቸው ጤናማ አመጋገብ እንዲኖራቸው ያደርጋል።
- ለቅድመ ትምህርት ቤት ተማሪ ልጆቻቸው ውሃ እና ወተት ተመራጭ መጠጦች ናቸው። ሶዳ ፖፕ 100 በመቶ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የስፖርት መጠጦች፣ ትርፍ ካሎሪ ያላቸው መጠጦች የልጁን አመጋገብና የመጀመሪያ ጥርስ ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።



#### ለእርስዎና ለቤተሰብዎ

- ልጅዎ ጤናማ አመጋገብን እርስዎን እያየ የለመደ ከሆነ እርስዎም በጤናማ አመጋገብ ይግፉበት።
- የመጫወቻ ሰአት፣ የምግብ ሰአት፣ የመኝታ ሰአት ልጆቻችን በማያስጨንቅ መልኩ በየእለቱ በተመሳሳይ ሰአት እንዲለምዱት ይርዷቸው።
- ከልጅዎ ሀኪም፣ የህክምና አገልግሎት መስጫው ሰራተኞች ወይም ከሌሎች ወላጆች ጋር በጤናማ አመጋገብ ጠቃሚ መረጃዎች ላይ ውይይት ያድርጉ።

