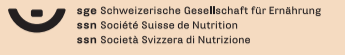
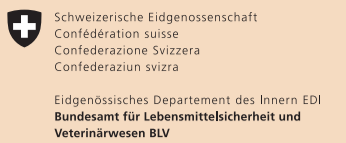
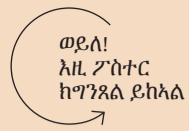


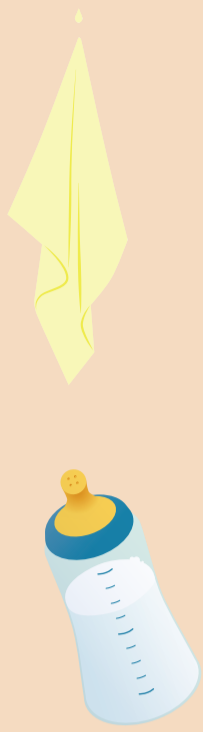
አመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን



አዋርሕ

1 ጸባ ኣደ (ወይ ናይ መጀመርታ መግቢ ናጽላ)

2 - ኣብ ቀዳሞት 4 ክሳብ 6 አዋርሕ ህጻንኩም ጥራይ ጸባ ከድልዮ። ብዝበለጸ ጸባ ኣደ፣ ምጥባው ንህጻን ከምኡውን ነደ ጽቡቕ ስለዝኾነ።
3 - ዘይተጥብቀ እንተኾንኩን፣ ካብ ዕዳጋ ናይ መጀመርያ መግቢ ናጽላ ውሰዳ ኢኹን።



አዋርሕ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

4

5

6

7

8

9

10

11

12

መምሕራን ናብ መግቢ ስድራ

- ዳርጋ ኣብ መወዳእታ 1ይ ዓመት መሰጋገሪ ናብ መግቢ ስድራ እዩ ዝጅምር።

ተወሳኺ/መላኪ መግቢ

- ንህጻንኩን ብውሕዱ ካብ 5ይ ወርሒ ኣትሒዝኩን ብዝለዓለ ክሳብ 7ይ ወርሒ ተወሳኺ መግቢ ሃባ ኢኹን። ንስኹንን ህጻንኩንን ክሳብ ትደልዩዎ ተጥብቀ ኢኹን።



ኣገዳሲ፦

- ከተጥብቀ ከለኹን እኹል ኣዮዲን (ኣብ ገለ መግብታት ዘሎ) ውሰዳ ኢኹን። ንስኹን ብጽቡቕ እንተተኸናኺንኩን፣ ዋላ ህጻንኩን እኹል ኣዮዲን ብጸባ ኣደ እዩ ዝኸበል። ጽቡቕ ናይ ኣዮዲን ምንጭታት፣ ኣዮዲንን ፍሎሪድን ዘለዎ ጨው ከምኡውን ምስኡ ዝተሰርሑ መኣድታት እዮም። እንተላይ ዓሳ፣ ፎርማጅን እንቋቋሖን ኣዮዲን እዮም ዝሕዙ።
- እንተ ደኣ ዘይተጥብቀ ኮንኩን፣ ንህጻንኩን ኣብ መንጎ ምሉእ 1ይ ዓመት ናይ መጀመርታ መግቢ ናጽላ ክትህባ ትክእላ። ምቅይር ናብ ቀጻሊ መግቢ ረብሓታት የብሉን።

- ሓንሳእ ኣብ መዓልቲ 1 ዓቢ ማንካ (ሰለስተ ማንካታት ሻሂ) ዘይቲ ተኸሊ/ኮልዛ ንተወሳኺ መግቢ ሃብኡ። ጨውን ሽኮርን ከውገድ ኣለዎ። እቲ ተወሳኺ መግቢ ብዘይ ጨው ዘለዎ ቀመም፣ መዓር ወይ ካልእ መመቀሪ ነገር ስርሓ ኢኹን።
- ኣብቲ ተወሳኺ መግቢ ብዝበለጸ ብሓደ ዓይነት መግቢ ጀምራ ኢኹን። ብቀስታ መጠን ከተልዕላ ከምኡውን ተወሳኺቲ መግብታት ክትውሰኻ ትክእላ።
- ንህጻንኩን ድሮ ኣብ 1ይ ዓመት ግሉቲን ዘለዎ መግብታትን ዓሳን ሃባኡ። ምግዳፋ ግን ምክልኻል ኣለርጂታት ኣይህብን እዩ።

- ንህጻንኩን ኣብ 1ይ ዓመት ፎርማጅን ርግኦን ኣይትሃቡ። ካብ ዕዳጋ ዝመጸ ርግኦን ጸባን ጥራይ ብንኣሸቱ መጠናት ኢኹን ተጠቐማሉ። ንኡብነት ኣብ ምዃስ መረቕ ጸባን እኹል፣ ዕድመ ተወሳኺ መግቢ ምስበጽሖ።
- ንህጻንኩን ኩሉ መዓልቲ ቫይታሚን ዲ. ብንጣባት ኢኹን ሃባ። ቀዳማይ ስኒ-ብተይ ምስወጻ፣ ፍሎሪድ ዘለዎ መሕጸብ ስኒ ተጠቐማ።

አመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን

ወይ! እዚ ፖስተር ከግንጸል ይከላል

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch, **Tigrinisch**

albanais, allemand, anglais, arabe, français, italien, portugais, turc, **tigrino**

albanese, arabo, tedesco, francese, inglese, italiano, portoghese, turco, **tigrinya**

ብዙሕ ዘይምቁር መስተን ተኸላዊ መግብን

ብዙሕ ዘይምቁር መስተን ተኸላዊ መግብን

ንህጻንክን ዝስዕብ ሃባ ኢኹን፡-

- ማይ፣ ዘይምቁር ሻሂ ቀመምን ፍፋታን ንምስታይ
- ኣሕምልትን ፍፋታታትን ንዝኸነ ቀንድን ኣብ መንጎ ዘሎን መኣዲ።
- ድንሽ፣ ባኒ፣ ክፋላት እኸሊ፣ ፖሲት፣ ሩዝ፣ ዝተጸምቑ ዕፋን፣ ብርስን፣ ዓይኒ ዓተር ከምኡውን ዚኣመሳሰሉ ንምጽጋብ።



ብመጠነኛ ዝኸነ ፕሮቲን ዘለዎ መግብታት

ንህጻንክን ዝስዕብ ሃባ ኢኹን፡-

- ጸባ፣ ርግኦ፣ ፎርማጅን ካልኣት ፍርያታት ጸባ ብዙሕ ግዜ ኣብ መዓልቲ፣
- ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቋሖ ከምኡውን ቲፎ ኣብ ንኣሽቱ መጠናት። ንህጻንክን ኩሉ መዓልቲ ስጋ ኣይትሃባ፣ ግና ኣብ መንጎ ዝተፈለለዩ ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ትቐይሩ ኢኹን።

ውሑድ ስብሕን ሸኮርን ዘለዎም መግብታት

ንህጻንክን ዝስዕብ ሃባ ኢኹን፡-

- ክሳብ 3 ናይ ቡን ማንካታት ተኸላዊ ዘይቲ - ካብኡስ ፍርቂ ብውሕዱ ዘይቲ ካልዛ ክኸውን ዝግባእ፣
- 1 ናይ ቡን ማንካ ዝተጠሓነ ካዕካዕ ኩሉ መዓልቲ፣
- ምቕታት፣ ምቁር እኸሊ ቁርሲ ከምኡውን ምቁር መስተ፣ ከምኡውን ጨው ዘለዎ ጠዓምት ጥራይ ብንኣሽቱ መጠናት።

አገዳሲ፡

1. ከም ዝከኣለክን ብዙሕ ግዜ ምስ ስድራ ብሓንሳብ ብልዓ። ነቲ ምብላዕ ግዜ ውሰዳ ኢኹን።
2. ኣብ መንጎ ምብላዕ ብምባይል/ስማርትፎን፣ ተለቪዥን ወይ ጋዜጣ ኣቃልቦኹን ኣይተዘንብላ ኢኹን።
3. ኣብ ጣውላ እንታይ ከምዝኸውን ባዕልኹን ኢኹን ትውስና። ህጻንክን ክንደይ ከምዝበልዕ ባዕሉ እዩ ዝውስን። ህጻንክን ንክበልዕ ከይትግድዳ ኢኹን።
4. መብዛሕትኡ ግዜ ቆልዑ ዘይፈልጦም መግብታት ክሳብ ዝቐበሉዎም ብዙሕ ምፍታን እዩ ዘድልዮም።
5. መግብታት ንደበስ፣ ንምቕሽሽ ወይ ንመቐጸዕቲ ከይተጠቐማሎም ኢኹን።
6. ኣብ ምግዛእን ምስራሕን መኣዲታት ንህጻንክን ውን ከምዝሓብብር ውን ግበራኦ ኢኹን።
7. ኣዮዲንን ፍሎሪድን ዘለዎ ጨው መግቢ ከምኡውን ፍሎሪድ ዘለዎ መሕጸብ ስኒ ቆልዑ ተጠቐማሉ ኢኹን።
8. ፍልይ ዝበሉ ናይ ቆልዑ መግብታት ኣድላይቲ ኣይኮኑን።
9. ዋላ ንስኹን ብብዙሕ መዳይ (መግቢ እናቐየርክን) ኢኹን ተመገባ። ከምኡ ጽቡቕ ኣርኣያ ኢኹን።
10. ህጻንክን መዓልታዊ ኣብ ደገ ክንቀሳቐስ ንክኸእል ኣስተውዕላ ኢኹን።
11. ህጻንክን ውሑድ ብርሃን ጸሓይ እንተዝቐበል፣ ኣብ ምጥቓም ብዙሕ ምክልኻል ጸሓይ ዘለዎ ክረማ ወይ ኣብ ሕዳር ሕማማት ናይ ቫይታሚን ዲ ንጣባት ሃባኦ ኢኹን።