

ለአራስ ሕፃናት እና ለህፃናት አመጋገብ ሻይታሚኖች

አመጋገብ

አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች:

- ለልጅዎ ከ6 ወር ጀምሮ የተለያዩ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በእያንዳንዱ ምግብ ውስጥ ጨምሮ ይስጡት።
- ትኩስ፣ የቀዘቀዘ፣ የታሸገ ወይም የደረቀ ሁሉም ስራ።
- በደረቁ ፍራፍሬዎች ይጠንቀቁ; ጥርሳቸውን ለመከላከል ምግብ ስጧቸው።
- የተለያዩ ሺታሚኖች እና ማዕድናት ጠቃሚ ናቸው።
- ጥንዶችን ብቻ ቢወዱም አዳዲሶችን ይሞክሩ።

ስታርቺ ምግቦች:

- እንደ ዳቦ፣ ሩዝ እና ፓስታ ያሉ ምግቦች ጉልበት እና አልሚ ምግቦችን ይሰጣሉ።
- ከ2 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት ሙሉ አህልን ብቻ አይስጡ። ምክንያቱም ብዙ ሊሞላቸው ይችላል። ከ2 አመት በኋላ ሙሉ የአህል አማራጮችን ወደ ምግባቸው ማከል ይችላሉ።

ወተት እና ወተት;

- ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት የሚመከር ብቸኛው ምግብ/ መጠጥ የእናት ጡት ወተት፣ ከዚያም ወደ ሌሎች ምግቦች መጨመር መጀመር ይችላሉ።
- ከ6 ወር በኋላ ከቻሉ ጡት ማጥባትን ይቀጥሉ። ለመጀመሪያው አመት ልዩ የሕፃን ወተት ይጠቀሙ።
- ሙሉ ላም ወተት ከዕድሜው ጀምሮ ጥሩ ነው። ሙሉ ወፍራም የወተት ተዋጽኦዎች ካልሲየም እና ሻይታሚን አላቸው። ከ2 አመት በኋላ ልጅዎ የተለያዩ ምግቦችን የሚመገብ ከሆነ ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት መሞከር ይችላሉ።
- በቀን 350 ሚሊር ወተት ወይም 2 የወተት ተዋጽኦዎችን ያጥቡ።

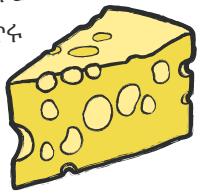
አይብ:

- ህጻናት ከ6 ወር ጀምሮ ሙሉ ቅባት ያለው አይብ መብላት ይችላሉ።
- ከ2 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት ሙሉ ቅባት ያለው አይብ ላይ ይለጥፋል።
- አንዳንድ ለስላሳ አይብ ጎጂ ባክቴሪያዎችን ይይዛሉ። መለያው “ፓስቲራይዥድ” እንዳለ ያረጋግጡ እና ከዚያ ደህና ናቸው።
- ለስላሳ አይብ ማብሰል የበለጠ አስተማማኝ ነው።

ፕሮቲኖች:

- ልጆች ለማደግ ፕሮቲን እና ብረት ያስፈልጋቸዋል።
- ባቄላ፣ ቶፋ፣ እንቁላል፣ ወይም ስጋ በየቀኑ ያቅርቡ።
- ከ5 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት ሙሉ በሙሉ ለውዝ የለም።

- እንደ ሳልሞን ያሉ ቅባት ያላቸው ዓሦች በሳምንት አንድ ጊዜ ጥሩ ናቸው።

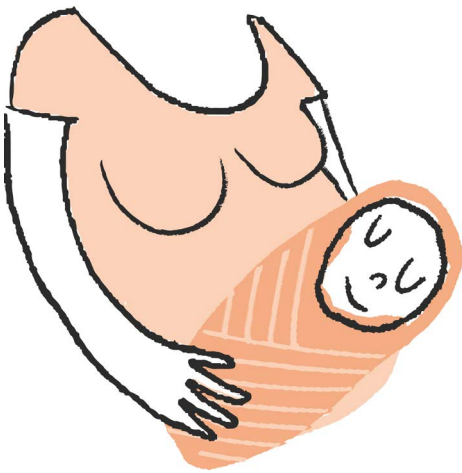
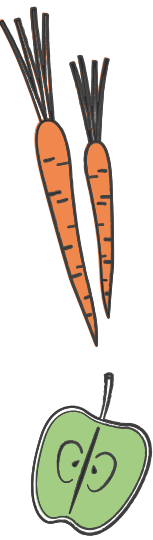


ሰብ:

- ዕድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት ለኃይል እና ለሺታሚኖች ሰብ ያስፈልጋቸዋል።
- ሙሉ ወተት፣ ሙሉ ቅባት ያለው እርጎ፣ አይብ እና ዘይት ዓሳ ይጠቀሙ።
- ከ2 አመት በኋላ በደንብ እያደጉ ከሆነ ዝቅተኛ ቅባት ያላቸው አማራጮችን ይሞክሩ።
- ከ5 ዓመት እድሜ በኋላ አነስተኛ ቅባት ያላቸው እንደ አዋቂዎች መብላት ይችላሉ።

ስኳር:

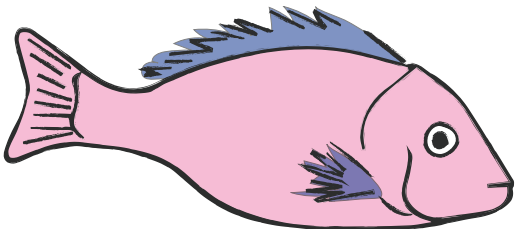
- ጥርሳቸውን ለመከላከል የተጨመረውን ስኳር ይገድቡ።
- አነስተኛ ስኳር የበዛባቸው ምግቦች እና መጠጦች ለታዳጊ ህፃናት የተሻሉ ናቸው። መለያዎችን ያረጋግጡ።
- ስኳር የበዛባቸው ምግቦች ከምግብ ጋር ደህና ናቸው እንጂ እንደ መክሰስ አይደሉም።
- ከመተኛቱ በፊት ከፍተኛ የስኳር ምግብን ያስወግዱ።
- ለትንንሽ ልጆች የጨለመ መጠጦችን ያስወግዱ; ውሃ ወይም ወተት ይሻላል።
- ከ1 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት የፍራፍሬ ጭማቂ የለም; ለትላልቅ ልጆች ያቀልሉት።



- ከ5 ዓመት በላይ ለሆኑ ህጻናት በቀን 1 ብርጭቆ የፍራፍሬ ጭማቂ።

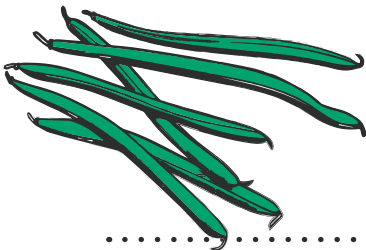
ጨው:

- ምግባቸው ላይ ጨው አይጨምሩ። ልጆች ተጨማሪ ጨው አያስፈልጋቸውም።
- አብዛኛው ምግብ ቀድሞውኑ በቂ ነው እና በጣም ብዙ ጨው ለጤናቸው ጎጂ ሊሆን ይችላል።
- ለሁሉም ቤተሰብ ምግብ ለማብሰል ቀስ ብሎ ትንሽ ጨው ይጠቀሙ እና የምግብ መለያዎችን ያረጋግጡ።



ብረት:

- አስፈላጊነት: ለልጅዎ ጤናማ ደም አስፈላጊ እና በቂ ያልሆነ አጥረት ወደ ደም ማነስ ሊያመራ ይችላል
- ምንጮች: ብረት በስጋ እና በአሳ ውስጥ ይገኛል እና በቀላሉ ወደ ሰውነት ውስጥ ይገባል።
- ብረት በአረንጓዴ አትክልቶች፣ ባቄላዎች ውስጥም አለ፣ ነገር ግን ተመሳሳይ መጠን ለመምጣት ከአነዚህ ውስጥ የበለጠ ያስፈልግዎታል



ቫይታሚኖች

- **የሚመከሩ ቪታሚኖች:** ከ6 ወር እስከ 5 አመት ያሉ ህጻናት በየቀኑ የቫይታሚን ተጨማሪ ምግቦችን በቫይታሚን ኤፕሊ እና ዲ መውሰድ አለባቸው።
- **በቀመር የሚመጡ ሕፃናት:** ከ500 ሚሊጊ በላይ ፎርሙላ የሚበሉ ሕፃናት ተጨማሪ ማሟያ አያስፈልጋቸውም ምክንያቱም ፎርሙላ አስቀድሞ ቫይታሚን ኤፕሊ እና ዲ ስላለው።
- **ጡት የሚያጠቡ ሕፃናት:** ምንም እንኳን እናትየው የቫይታሚን ዲ ተጨማሪዎችን እየወሰደች ቢሆንም ሁሉም ጡት የሚጠቡ ሕፃናት ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ በየቀኑ የቫይታሚን ዲ ማሟያ መውሰድ አለባቸው።

የቫይታሚን ዲ:

- ምንጮች: ውስን የምግብ ምንጮች; ዋናው ምንጭ የፀሐይ ብርሃን ነው። በፀሐይ ውስጥ ቆዳን ይከላከሉ እና በቪታሚን ጠብቃዎች ይቀጥሉ።
- ምክሮች:

> ጡት የሚያጠቡ ሕፃናት:

በየቀኑ ከ 8.5 እስከ 10 ማይክሮ ግራም ቫይታሚን ዲ።

> ፎርሙላ የሚመጡ ሕፃናት (500ml+ ቀመር):

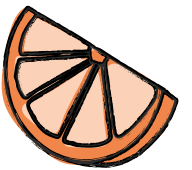
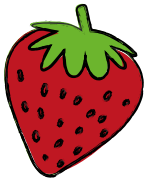
ምንም ተጨማሪ ቫይታሚን ዲ አያስፈልግም።

> ከ 1 እስከ 4 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ልጆች:

በየቀኑ 10 ማይክሮ ግራም ቫይታሚን ዲ።

ቫይታሚን ኤ

- አስፈላጊነት: ለሕጻናት እና ትንንሽ ልጆች ለመከላከያ፣ ለዕድታ እና ለቆዳ ጤንነት ወሳኝ ነው።
- ምንጮች: የወተት ተዋጽኦዎች፣ የተጠናከረ ስርጭቶች፣ ካሮት፣ ድንች ድንች፣ ማንጎ፣ ጥቁር አረንጓዴ አትክልቶች (ቢፕሮፕ፣ ጎመን፣ ብርኮሊ)።



ቫይታሚን ሲ:

- አስፈላጊነት: ለአጠቃላይ ጤና፣ የበሽታ መከላከያ ስርዓት እና የብረት መሳብ አስፈላጊ ነው።
- ምንጮች: ብርቱካን፣ ኪዌ፣ እንጆራ፣ ብርኮሊ፣ ቲማቲም፣ በርበሬ።

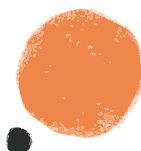
ማንኛውም አይነት ጥያቄ ካሎት ዶክተርዎን ወይም አዋላጅዎን ያነጋግሩ።



ከኤንኤችኤስ ድህረ ገጽ፣ ኦገስት 2023 የተወሰደ መረጃ

FURTHER INFORMATION

happybabycommunity.org.uk
07394 609388



HAPPY BABY COMMUNITY