TIGRINSKA

Bra mat för barn mellan ett och två år

ብሉጽ መግቢ ንቖልዑ

ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ዓመት ዝዕድመኦም

Livsmedelsverket

" **ብቑዕ መግቢ ንዕሽላት** ካብ 1-2 ዓመት"

(ብሩዝ ዝተሰርሑ መስተታት ገዲፍካ: ገጽ 18 ተመልከት)

ብዘይ ፍላጥ ኣብ መግቢ ኪኣትዉ ዚኽእሉ ሓደ-ሓደ ባእታታት: ንኣብነት በከልቲ ከባቢ ኪህልዉ ይኽእሉ'ዮም። ጥዕና ዚጎድኡ ባእታታት ኣብ ኣካላትካ ብዙሕ ከይእከቡ ካብ ክትጥቀመሎም እትኽእል ኣድማዕቲ ኣገባባት ሓደ: መግቢ እንዳቐያየርካ ማለት ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግቢ ምብላዕ'ዩ። እዚ ኸኣ ንዓበይትን ቈልዑን ዚምልከት'ዩ።

ብሩዝ ዝተሰርሐ መስተ: ገዓትን ስብቆ ሩዝን

ብሩዝ ዝተሰርሑ መስተታት ኣሕምልቲ (vegetabiliska dryck) ኣርሰኒክ ዚበሃል ባእታ ኣለዎም። ኣዘውቲሮም ብሩዝ ዝተሰርሑ መስተታት ዚሰትዩ ቈልዑ ንኣብነት ኣብ ክንዲ ጸባ: ድሕሪ ጊዜ ንጥዕናኦም ጎዳኢ ዝኾነ መጠን ባእታ ኣብ ኣካላቶም ኪእከብ ይኽእል'ዩ። ንኣሽቱ ካብ ዓበይቲ ብዝያዳ ተነቃፍነት ስለ ዘለዎም: ንቈልዑ ትሕቲ ሽዱሽተ ዓመት ብሩዝ ዝተሰርሐ መስተ ዘይምሃብ። ኣምሰይኡ ካልኦት ንኣካል ጠቓምቲ ዝኾኑ መስተታት ኣሕምልቲ ምምራጽ ይሓይሽ።

ብሩዝ ዝተሰርሐ ገዓትን ስብቆን'ውን ኣርሰኒክ ኪህልዎ ይኽእል'ዩ። ፈጺምካ ካብ ብሩዝ ዝተሰርሐ ገዓትን ስብቆን ግድን ምቕጣብ ኣየድልን'ዩ፤ የግዳስ ምስ ካልኦት ዓይነታት እንዳቐያየርካ ምጥቃም የድሊ። ንኣብነት ግሉተን ንዘይጻወሩ ቈልዑ ብዕፉን ዝተዳለዉ ፍርያት እንዳቐያየርካ ምጥቃም ይከኣል'ዩ።

ውላድካ ሓደ ዓመት ምስ መልአ፡፡ ዝበዝሕ እዋን እቶም ዝተረፉ ኣባላት ስድራ ዚበልዕዎ መግቢ ኪምገብ ይኽእል'ዩ፣ ሸዑ'ዩ ድማ እቲ ንመዋእል ህይወቱ ዚስዕብ ልማድ መግቢ መሠረት ዚሕዝ፣ ጽቡቕ ልማድ መግቢ ንምጥራይ፡፡ እዞም ዚስዕቡ ምኽርታት ኪሕግዙኻ ይኽእሉ'ዮም፣ መሠረት እዞም ምኽርታት፡፡ ዝተኻየዱ እኩባት መጽናዕትታት፡፡ ፍቱናት ተሞኩሮታትን ኮይኖም፡፡ ንዝበዝሑ ሰባት ከም ዚሰማምዑ ኮይኖም እዮም ድማ ተጻሒፎም፣ ኩላቶም እዞም ምኽርታት ንኹሉ ሰብ ይሰማምዑ እዮም ማለት ኣይኮነን፤ እንታይ ደኣ፡፡ ከከም ኩነታት ስድራ ምትኽኻል ኬድልዮም'ዩ፣

ብሉጽ መግቢ ንዕሸላት

ቈልዑ ኪዓብዩን ኪምዕብሉን መግቢ የድልዮም፣ ቈልዑ ልክዕ ከም ኣባጽሕ ብዙሕ ስለ ዘይበልዑ፡፡ ብዙሕ ቪታሚንን ማዕድንን ዘለዎ መግቢ ምምጋብ የድልዮም፣ ኮይኑ ግን፡፡ ቈልዑ ኣብ ፍሉያት እዋናት ወይ መዓልታት እንታይ ይምገቡ ዘይኮነስ፡፡ ኣብ ነዊሕ እዋን ዚምገቡዎ'ዩ እቲ ኣገዳሲ፣ ምእንት'ዚ እቲ ዕላማ፡፡ ነፍሲ ወከፍ እዋን መግቢ ኢንታ ዘይብሉ ኪኸውን ምጽዓር ዘይኮነ፡፡ ብሓፈሻኡ ጽቡቕ ኣመጋግባ ንኽህሉ'ዩ፣

እቲ ንቈልዑ ዚበቕዕ መግቢ፡፡ ንዝተረፉ ኣባላት ስድራ'ውን ብቑዕ'ዩ፣ ቈልዑ እቲ ንዐኦም ጽቡቕ ዝኾነ ስለ ዘይፈልጡ፡፡ ከም መጠን ወላዲ ክትሕብሮም ኣለካ፣ ሓደ ዘሎ ጽቡቕ መምርሒ፡፡ ኣብ መኣዲ እንታይ ይቕረብ ንስኻ ትውስን፡፡ እቶም ቈልዑ ድማ መጠን ዚበልዕዎ ይውስኑ፣

ቈልዑ እንታይ ኪምገቡ'ለዎም?

ቈልዑ ልክዕ ከም ኣባጽሕ መግቢ እንዳቐያየሩ ኪበልዑ ጽቡቕ'ዩ፣ እዚ ማለት ከኣ፡፡ ዝተፈላለዩ ብዙሓት ዓይነታት መግቢ ምብላዕ ማለት'ዩ፣ ሸዑ'ዩ ድማ ቈልዑ እቲ ዘድልዮም መኣዛታት መግቢ - ከም ፕሮቲን፡፡ ካርቦሃይድረይት፡፡ ስብሒ፡፡ ዝተፈላለዩ ቪታሚናትን ማዕድንን - ዚረኽቡ፣

ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግቢ ብምቕራብ እቶም ቈልዑ ዝተፈላለየ ጣዕሚ ዘለዎም መግብታት ኪለምዱ ትሕግዝ፣ ብዙሓት ቈልዑ ንሓድሽ መግቢ ብጥርጠራ ዓይኒ'ዮም ዚርእይዎ፤ ንሓድሽ ጣዕሚ ኪለምዱ ከኣ ነቲ ሓድሽ መግቢ ብተደጋጋሚ ምምጋብ ከድልዮም'ዩ፣ ቈልዑ መታን ነቲ ሓድሽ ጣዕሚ ዘለዎ መግቢ ኪለምዱዎ፡፡ ንዚፈትውዎ ዓይነት መግቢ ምስኡ ኣሰኒኻ እንተ ቐሪብካሎም ምልማድ ኬቃልለሎም ይኽእል'ዩ፣

ዋላ'ኳ መግቢ እንዳቐያየርካ ምብላዕ ጽቡቕ እተኾነ፡፡ ቈልዑ ሰሙን ምሉእ ሓደ ዓይነት መግቢ እንተ በልዑ ምንም የብሉን፣ ቈልዑ ከምኡ እንተ ገበሩ መኣዛ መግቢ ይጎድሎም'ዩ ማለት ኣይኮነን፣ ኣምሰይኡ ግን ንመዋስኸቲ መግብን ንጠዓሞትን እንዳቐያየርካ ክትህቦም ትኽእል ኢኻ፣ ቈልዑ ንነዊሕ እዋን ሒደት ዓይነት መግቢ ጥራይ እንተ ተመገቡ፡፡ ኬሰልክዮም ይኽእል'ዩ፣ ኣብ ከም'ዚ ዚኣመስሉ ኩነታት እንታይ ክትገብር ከም ትኽእል ንምፍላጥ፡፡ ኣብ ማእከል ጥዕና ቈልዑ (BVC) ምስ ዘለዉ ነርሳት ተዛተ፣

ኣካል ሰብ ብስርርዕ መግቢ ኪረክብ ከሎ ጽቡቕ ይስምዖ፤ ማለት፡፡ ቍርሲ፡፡ ምሳሕ፡፡ ድራር ከምኡ'ውን 2-3 ጠዓሞት፣ በዚ ኣገባብ ድማ ቈልዑ ብቐሊሉ ጥሜቶም ካብ ጽጋቦም ፈልዮም ኬለልዩ ይኽእሉ፣ መታን ቈልዑ ኣብ'ቶም ውሱናት እዋናት መግቢ ብዝግባእ ሓቦ ኢሎም ኪምገቡ፡፡ ኣብ መንጎ ቍርሲ፡፡ ምሳሕ፡፡ ድራርን ጠዓሞትን ካብ ምብላዕ ይቆጠቡ፣ ኩሉሳዕ ብዘይ ምቍራጽ ኣብ ኣፍካ መግቢ ጨቚም ምባል ነስናን ጽቡቕ ኣይኮነን፣

ቀኑርስን ጠዓሞትን

ጽቡቕ መኣዛ ዘለዎ መግቢ በዞም ኣብ ታሕቲ ተጠቒሶም ዘለዉ ኣብነታት ዚቔመ ኪኸውን ይኽእል፡፡ -

- ርጐኦ ምስ ሙስሊ ሽኮር ዘይተሓወሶ ፍሊንጉር
- ገዓት ምስ ጸባ
- እምበቲቶ ምስ ጸባ
- ሓደ ኩባያ ስብቆ (ቬሊን)
- ንእሸቶ ፍረ ወይ ሓምሊ

ኣብ ሓደ-ሓደ ባህልታት ካድ ድራር ዝተረፈ መግቢ ንቑርሲ ይብላዕ፡፡ እዚ'ውን ኣይከፍእን'ዩ፣

ቈልዑ መጠን'ቲ ኣባጽሕ ዚበልዕዎ ኪበልዑ ሓቦ ስለ ዘይብሉ፡፡ ጠዓሞት ምብላዕ ካብ ኣባጽሕ ብዝያዳ ንቈልዑ የገድስ፣ ጥዑይ መግቢ ጠዓሞት ኣቃውምኡ ልክዕ ከም ቀኑርሲ ኪኸውን ይኽእል'ዩ፣ ቈልዓ ብቐጻሊ ምጥባው'ውን ርእሱ ዚኸኣለ ጠዓሞት'ዩ፤ ንኣብነት ንስብሒ ኦሜጋ-3 ምንጪ ዚኾኑ መገብቲ ንጥረ-ነገራት ኣለዎ፣ከም ቡላር፡፡ ኬክ፡፡ ጀላቶ ዝኣመሰሉ ምቁራት ሕብስታት ንብዙሕ ሽኮር'ምበር፡፡ ንመጋቢ ንጥረ-ነገር ክሳብ ክንድ'ቲ ኣበርክቶ የብሎምን፣

ፍልኮርን ጽሕግን

ፋልኮርንን ጽሕግን (ፊበር) ንነኣሸቱ ቈልዑ'ውን ጽቡቕ'ዩ፤ ትሕቲ ክልተ ዓመት እንተ ኾይኖም ግን ብዙሕ እንተ በሊዖም ቀኑሩብ ከብዶም ከውጽኦም ይኽእል'ዩ፣ በንጻሩ ግን ንኻልኦት ቈልዑ ድርቀት ኪገብረሎም ይኽእል'ዩ፣ እቲ ቈልዑ ብዘይ ጸገም ከብዲ ኪበልዕዎ ዚኽእሉ መጠን ጽሕጊ ካብ ቈልዓ ናብ ቈልዓ ይፈላለ'ዩ፣ ፈቲንካ ፍለጦ፣ መጠነኛ ዕቅን ብኣዕጋቢ ኣገባብ ንምፍላጥ፡፡ ፋልኮርን ዘለዎም መግብታት ውሕድ ጽሕጊ ዘለዎም መግብታትን እንዳቐያየርካ ምጥቃም'ዩ፣

ሰለስተ ንኣካል መገብቲ ዚኾኑ ኣብነታት ቀኑርሲ

ምሳሕን ድራርን

ባዕልኻ መግቢ ምሳሕን ድራርን ብምስራሕ ነቶም ንኣሽቱ ቈልዑ ዘድሊ ጠቓሚ መግቢ ንምሽፋን የቃልል፣ ነዚ ኣብ ግብሪ ንምውዓል። ዚግበር መምርሒ እንተሎ። መዓልቲ-መዓልቲ ንገለ ካብ'ዘን ኣብ ታሕቲ ተዘርዚረን ዘልዋ ጕጅለታት መግቢ ምቕራብ'ዩ፣

- *ድንሽ። ፓስታ። ሩዝ። ቡልጉር። ኩስኩስን። ባንን።-* ዚኣክል ካርቦሃይድረይትን ጽሕግን ይህቡ፤ ምስእ'ውን ኣገደስቲ ማዕድናትን ቪታሚናትን ከም ሓጺንን ፎለይትን (ፎላዊ ኣሲድ) ይህቡ፣
- *ስጋ። ዓሣ። ስጋ ደርሆ። እንቋቝሖ። ባልደንጓ ብርስንን ቶፉን ኣገደስቲ ምንጭታት ፕሮቲን።* ቪታሚናትን ማዕድናትን'ዮም፣ ስጋ። ባልደንጓን ቶፉን ማሕለፍያ ዝኾኑ ምንጭታት ሓጺን'ዮም፣
- *ኣሕምልቲ። ፍረታት ሱር።* ፍረታትን ምዓረ-ምጹን ዙሓት ቪታሚናትን ካልኦት ተኸላኸልቲ ንጥረ-ነገራትን ኣለዎም፤ ምስኡ'ውን ጽሕጊ፣
- *ጸባ ። ፊል። ርጎኦ።* ከም ብሃቫረን (ሰዓዕ) ሶያን ዝኣመሰሉ በሕምልቲ ዝተሰርሑ መስተታት ኣገደስቲ ምጭታት ካልሲዩምን ካልኦት ማዕድናትን ቪታሚናትን'ዮም፣
- *ከም ዘይቲ።* ፈሳሲ ማርጋሪን ንመስርሒ መግቢ ዘገልግሉ ኣገደስቲ ምንጭታት ጠቐምቲ ስብሕታት'ዮም፣ እቲ ቈልዓ ዚበልዖ መግቢ ስቡሕ እንተ ዘይኮይኑ። ተወሳኺ ኣብ መግቡ ተወሳኺ ስብሒ ምውሳኽ ኬድሊ'ዩ፣

ደቅኻ ኪምገቡ ከለዉ ማይ ወይ ጸባ ምስታይ ከም ዚለምዱ ግበር፣ ዝሑል ማይ ተጠቐም፤ ማይ ክሳብ ኣዝዩ ዚዝሕለልካ ንቡምባ ማይ ክፈት፤ ምግቢ ኣብ ምስራሕ'ውን ዝሑል ማይ ተጠቐም፣ ውዑይ ማይ ቡምባ ካብ'ቲ መትረብ ዚወጸ ነሃስ ኪህልዎ ይኽእል'ዩ፣

ቦርድ ጥዕና ሽወደን (ሶሲያልስቲረልሰን) ነቶም ናቶም ዒላ ዘለዎም። ናይ'ቲ ማይ ጽሬት ኣብ ሰሰለስተ ዓመት ኪቆጻጸሩ ይምዕድ'ዩ፣ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ናይ'ቲ እትቕመጦ ኮሙን ምምሕዳር ሓልዮት ከባቢ ምኽሪ ኪህበካ ይኽእል'ዩ፣ እቲ ማይ ንመስተ ዘይበቅዕ ኣንተ ኾይኑ። ወይ ኣብ'ቲ ማይ ኤሸሪሽያ ኮሊ (E.coli) ዝተባህለ ባክተሪያ እንተሎ። ንቈልዑ ኪሰትይዎ ቅድሚ ምሃብካ። ኪፈልሕ ኣለዎ፣ ንዝተረፉ ካልኦት ንጥረ-ነገራት ብዝምልከት። እቲ ማይ ምስ ተመርመረ ስዒቡ ዝመጸካ መምርሒ ምኽታል የድሊ፣

ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ዝስተ ዒላማይ። ኣብ መካነ-መርበብ www.livsmedelsverket.se ንበብ

ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ምግቢዶ ወይ ናይ ዕዳጋ?

ብዙሓት ኣብ ገዛ ምግቢ ምስራሕ ደስ ይብሎም፤ ካልኦት ግን ምናልባት ልምዲ ዘይብሎም ይኾኑ፣ ንነኣሽቱ ቈልዑ ምግቢ ምስራሕ ግድን ብርቱዕ ኣይኮነን፣ ኣብ ኢንተርነትን መጻሕፍቲ ምድላው መግብን ብዙሓት ቀለልቲ ኣገባባት ኣሰራርሓ መግቢ ኣለዉ፣ ንነኣሽቱ ቖልዑ ዚበቕዕ ብዙሕ ዓይነት ስሩሕን ብኽፊል ስሩሕን መግቢ ኣሎ፣

ገለ - ገለ ሰባት። ኣብ ፋብርካ ዝተሰርሐ መግቢ መዋስኽቲ ኣለዎ ብምባል ብሓንጎፋይ ዘይቅበልዎ ' ለዉ፣ ምእንት ' ዚ። ኣብ መግብታት ዚኣትዉ መዋስኽቲ ብዝግባእ ብሳይንሳዊ መንገዲ ተገምጊሞም ተቐባልነት ዚረኽቡን ንቈልዑን ኣባጽሕን ዘተኣማምኑን ኪኾኑ ' ለዎም፣ በቲ ሓደ መዳይ ግን እዞም መግብታት ብዙሕ ጨውን ሽኮርን ክይህልዎም ምጥንቃቕ ከድሊ ይኽእል ' ዩ፣ ምልክት ዓይኒ መፍትሕ (ኒክልሆል) ዘለዎም መግብታት ምምራጽ ጽቡቕ ' ዩ፤ ምኽንያቱ ውሑድ ጨውን ሽኮርን ስለ ዘለዎም፣

ዓሳን መግቢ ባሕርን

ዓሳን መግቢ ባሕርን ኣገደስቲ ምንጭታት ቪታሚን " ዲ" እዮም፣ ከም ሳልሞን። ሲልን ስገምርን ዝኣመስሉ ስቡሓት ዓሳታት። ቈልዑ ሓንጎሎምን ርእየቶምን ኪምዕብል ዘድልዮም ስብሒ ኦሜጋ - 3። ዴሆኣ (DHA) (ዴኮሳሄክሳናዊ ኣሲድ) ኣለዎም፣ ምእንት ' ዚ ቈልዑ ኣዘውቲሮም ዓሳ ኪበልዑ ጽቡቕ ' ዩ፤ ንኣብነት 2-3 ሳዕ ንሰሙን፣ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ዓሳ እንዳቐያየርካ ምሃብ የድሊ፣ እዚ ድማ ንጥዕናን ሓልዮት ከባብን ጽቡቕ ' ዩ፣ ሓደ - ሓደ ዓይነት ዓሳ መርዚ ከባቢ ኪህልዎም ይኽእል ' ዩ፣ ብዛዕባ ' ዚ ኣብ ገጽ 12 ንበብ፣

ብዙሕ ሰብ ምድላው መግቢ ዓሳ ብርቱዕ ' ዩ ይብል፤ ግን ግድን ብርቱዕ ኣይኮነን፣ ንኣብነት ዓሳ ኣብ ብእቶን ማይክሮ - ወይቭ ምብሳል ሒደት ደቓይቕ ጥራይ ' ዩ ዚወስድ፣ ብኽፊል ዝተዳለዉን ስሩሓት ዓይነት መግብታት ' ውን ካብ ዕዳጋ ምግዛእ ይከኣል ' ዩ፣ ኣብ እምበቲቶ ዚልከ። ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ዓሳ ስገምሪ (ማክሪል) ሓደ ካልእ ቀሊል ኣብነት ' ዩ፣

ዓሳ ፈጺሞም ዘይበልዑ ቈልዑ ብዘይቲ ራፕስ (ራፕስኦልያ) ወይ ማርጋሪን ራፕስ ዝተዳለወ መግቢ ኪበልዑ ይግባእ፣ እዞም ቅብኣታት። ኣብ ኣካል ሰብ ምስ ኣተወ ናብ ዴሆኣ (ዴኮሳሄክሳናዊ ኣሲድ) ዚቕየር ስብሒ ኦሜጋ - 3 ኣለዎም፣ ፍረ ጀዝን (ቫልኖት) እንጣጢዕን ' ውን ኦሜጋ-3 ኣለዎም፣

ሓጺን ካብ'ቶም ቈልዑ ብኣዕጋቢ ኣገባብ ዘይረኽብዎም ንጥረ-ነገራት ሓደ'ዩ፣ ስለ'ዚ። ማዕድን ሓጺን ዘለዎ ገዓት ወይ ስብቆ። ኣብ ካልኣይ ዓመት ዕድመኦም'ውን ከይተረፈ ኪምገቡ ጽቡቕ'ዩ፣ ስጋ። ገዓት-ደም (ብሉድፑዲን)። ረቂቕ ቅጫ (ፓልትቱንብሮድ) ወይ ካልእ ብደም ዝተሰርሐ መግቢ'ውን እኹል ሓጺን ኣለዎ፣ ባልደንጓ። ዓተር። ብርስን። ቶፉ ከምኡ'ውን ገለ-ገለ ፍረታት ዓካ-ዓካን ዘርእታትን ገለ ካብ'ቶም ኣትክልታውያን ምንጭታት ሓጺን'ዮም፣

ቆልዑ ኣዘውቲሮም ዓሳ ኪበልዑ ጽቡቕ ' ዩ። ንኣብነት 2-3 ሳዕ ንሰሙን።

ፍረታትን ኣሕምልትን

ዕድል እንተ ረኺቦም። ብዙሓት ቈልዑ ደስ እንዳበሎም ፍረታትን ኣሕምልትን ምበልዑ፣ ይኹን'ምበር ብዙሓት'ዮም ዚኣክል ኣሕምልትን ፍረታትን ዘይበልዑ፣ ኣብ ምሳሕን ድራርን መዓልቲ-መዓልቲ ኣሕምልቲ ቀርብ ምስኡ ድማ ፍረታት፣ ቅርጽን ሕብርን መግቢ ቀያይርካ ቀርብ፤ ህንጥይናን ባህታ መግብን ቈልዑ ከነቓቕህ ኽእል'ዩ፣

ብዙሓት ዝደስከሉ ኣሕምልቲ'ለዉ፣ ልክዕ ከም ሓደስቲ ኣሕምልቲ ከኣ ዚኣክሉ ንጥረ-ነገራት ኣለዎም፤ ኣብ ምድላዎም'ውን ጊዜ ኣይወስዱን፣ ኣብ ክንዲ ብድስቲ ማይ ዝፈልሑ ኣብ እቶን ማይክሮ ወይቭ እንተ ተዳልዮም ብዙሕ ንጥረ-ነገራት ኣየጥፍኡን፣ ብኸመይ ከም ዚዳለዉ። ኣብ'ቲ ዝተዓሸጉሉ መትሓዚ ተገሊጹ'ሎ፣

ባልደንጓ ብርስንን ቅርጸት ዜኸትል ንጥረ-ነገር ኣለዎም፤ ምስ በሰሉ ግን ይጠፍእ፣ ብኸመይ ከም ዚዳለዉ። ኣብ'ቲ ዝተዓሸጉሉ መትሓዚ ተገሊጹ ዘሎ መምርሒ ንበቦ፣ ሓድሽ ዘይነቐጸ ባልደንጓ'ውን ኪበስል ኣለዎ፣ በሲሉ ኣብ ባኮ (ቴትራ) ወይ ኣብ ታኒካ ዚዕሸግ ባልደንጓ ወይ ብርስን'ውን ኣሎ፣

ኣብነት ንምጥቃስ።-

- ከም ካካምበር (ጉርካ)። ካሮቲ። ብሮኮሊ ወይ ካውሎፍርዮሪ ዝኣመሰሉ ኣሕምልቲ ብነዊሕ መቲርካ መግቢ እንዳሰራካ ምቕራብ፣ ጊዜ ኣይወስድን'ዩ። ጥሜት ድማ ይንኪ፣
- ኣብ መግቢ ኣሕምልቲ ምጥቃም፤ ንኣብነት ዝተፋሕፈሐ ካሮቲ። ካቡቺ። ታኒካ ጥሑን ኮሚደረ። ዕፉን ወይ ባልደንጓ ምስ ሱጎ ወይ ጸብሒ ምሕዋስ፣
- ንኣሽቶ ቈልዑ መብዛሕትኡ እዋን ብቱፉሕ። ፔሮን ውይ ምታር ባናና ጌሮም "ጃልባ" ምስራሕ ደስ ይብሎም'ዩ፣ ከምኡ ጌሮም ኪበልዑ ድማ ይቐለሎም፣

ብዛዕባ ኣትክልታዊ መግቢ ንቈልዑ ዚብል ምዕራፍ ብተወሳኺ ንበብ፣

ጸባን ውጽኢታት ጸባን

ጸባን ውጽኢታት ጸባን ኣገደስቲ ምንጭታት ካልስዩም'ዮም፣ ካልስዩም ኣብ ምድልዳል ኣዕጽምትን ኣስናንን የድሊ፣ ፍርቂ ሊትሮ ጸባ ወይ ርጉኦ ንመዓልቲ ናይ ቈልዑ ድሌት ካልስዩም ይሽፍን፣ ካብ ጸባ ቍሩብ ውሕድ ይብል እምበር። ስብቆ (ቬሊን) እውን ካልስዩም ኣለዎ፣ ኣብ ንእሽቶ ቍራስ ፎርማጆ ዘሎ ካልስዩም ምስ ኣብ ½-1 ደሲሊትሮ ጸባ ዘሎ ይዳረግ፣

ስብሑ ዝተገፈፈ ጸባ (ለትምዮልክ። ሜላንምዮልክ) ኣገደስቲ ምንጭታት ቪታሚን "ዲ" እዮም፤ ምኽንያቱ ተወሳኺ ቪታሚን "ዲ" ብምእታው ሰ ዚዳለዉ፣ ስለ'ዚ ካብ ስቡሕ ጸባ ዚዛይድ ቪታሚን "ዲ" ኣለዎም፣ ብዙሕ ስብሒ ዘይብሉ ዓይነት ርጉኦ'ውን ተወሳኺ ቪታሚን "ዲ" ብምዋሳኽ'ዮም ዚዳለዉ፣

ደቅኻ ውጽኢት ጸባ ፈጺሞም ዘይበልዑ እንተ ኾይኖም። ንኣብነት ብምኽንያት ኣለርጂ ፕሮቲን ጸባ። ካብ ኪኢላ ስነ-መግቢ (ዲየቲስት) ምኽሪ ክትሓትት ይግብኣካ፣

ንኣሽቱ ቈልዑ ኣየናይ ዓይነት ጸባ ኪሰትዩ’ለዎም
ቈልዑ ትሕቲ ክልተ ዓመት ዕድመ። ኣብ መግቦም ካብ ኣባጽሕ ዝይድ ዝበለ ስብሒ የድልዮም፣ ስለ’ዚ ስቡሕ ውጽኢ.ታት ጸባ ንቈልዑ ምሃብ ከም ንቡር ኪርአ ይኽእል’ዩ፣ እቲ ንቈልዑ ቅድም ቀዳድም ኣውራ ዘድሊ ኦሜጋ-3 ግን ኣብ ጸባ ኣይርከብን’ዩ፣ ምእንት’ዚ ስብሑ ዘይበዝሖም ውጺኢ.ታት ጸባ ሂብካ። ኣምሰይኡ ኣብ መግቦም ዘይቲ ራፕስ (ራፕስ ኦሊያ) ብተወሳኺ ምእታው ይሓይሽ፤ ምኽንያቱ። ዘይቲ ራፕስ ኦሜጋ-3 ስለ ዘለዎ፣ ስብሒ ዘይበዝሖ ጸባ። ከም ስቡሕ ጸባ ብማዕረ ቪ.ታሚንን ማዕድንን ኣለዎ፣ እቶም ዚበዝሑ ስብሖም ዝተገፈፈ ውጽኢ.ታት ጸባ። ተወሳኺ ቪ.ታሚን ”ዲ” ብምውሳኽ ስለ ዚዳለዉ። ንቈልዑ ኣገደስቲ ምንጭታት ቪ.ታሚን ”ዲ” እዮም፣

ጠስሚ ማርጋሪንን ዘይትን

ኦሜጋ-3 ንዕቤት ቈልዑ ኣገዳሲ’ዩ፣ ዘይቲ ራፕስ（ራፕስኦሊያ）ብባህርዩ ብኦሜጋ-3 ሃብታም’ዩ፣ ደቅኻ ዚኣክል ኦሜጋ-3 ብዝቐለለ ኣገባብ ኪረኽቡ። ዘይቲ ራፕስ ወይ ራፕስ ዘለዎም ቅብኣታት ኣብ እምበቲቶ ምጥቃም ብዘይቲ ራፕስ ከኣ መግቢ ምድላውን’ዩ፣ ቈልዑ ትሕቲ ክልተ ዓመት ዕድመ ካብ ኣባጽሕ ዝይድ ዝበለ ስብሒ የድልዮም፤ ስለ’ዚ ስብሕ ዝበለ ዓይነት ማርጋሪን ካብ ብዙሕ ስብሒ ዘይብሉ ማርጋሪን ምጥቃም ይምረጽ፣ ጠስሚ ውሑድ ኦሜጋ-3 ኣለዎ፤ ስለ’ዚ እቲ ዝሓሸ ኣማራጺ ኪኸውን ኣይክእልን’ዩ፣ ካብኡ ዝተረፈ። ንደቅኻ ጠስሚ ክትህቦም እንተ መሪጽካ ግን። ኣብ ምግቢ ምድላው ዘይቲ ራፕስ ክትጥቀምን። ደቅኻ ኦሜጋ-3 ዘለዎ ስቡሕ ዓሳ ኪበልዑን ኣዝዩ ኣገዳሲ’ዩ፣ ዚጠብዉ ቈልዑ ካብ ጸባ’ደ ኦሜጋ-3 ይረኽቡ’ዮም፣

ንኣሽቱ ቈልዑ ዚበልዑዎ ብኸመይ ይምጠን?

ንኣሽቱ ቈልዑ ልክዕ ከም ኣብ ፋልማይ ዓመቶም ዚበልዕዎ መጠን መግቢ ምብላዕ ዘይምቕጻሎም ንቡር’ዩ፤ ምኽንያቱ ከም ቀደሞም ስለ ዘይዓብዩ፣ ከም መጠን ወላዲ። ደቅኻ ናይ’ቲ ዚበልዕዎ መጠን መግቢ ባዕሎም ኪውስኑ ሓላፍነት እንተ ሂብካዮም። ዚኣክል መግቢ ይበልዑ’ዮም። ብነዊሕ እንተ ርኢናዮ፣ ስለ’ዚ መጠን መግቢ ከየዕበኻ። ባዕሎም ኪውስኹ ዕድል ሃቦም፣ ስሕት ኢሎም ቈልዑ ንእሽቶ መግቢ ይበልዑ፤ ቶሎ ኢሎም ድማ ይጠምዩ፣ ስሕት ኢሎም ድማ ካብ ዓቐን ንላዕሊ በሊዖም ይጸግቡ፣ ኣየናይ መጠን መግቢ ዕቅኖም ከም ዚኾነ ኪፈልጡ ምልምማድ የድልዮም፣

ቈልዑ ተወሳኺ ቪ.ታሚንን ማዕድንን የድልዮም’ዶ?

ቈልዑ ኪዓብዩን ኪምዕብሉን ቪ.ታሚንን ማዕድንን የድልዮም፤ ግን ካብ ብመልክዕ መወሰኽታ（ቲልስኮት）ካብ መግቢ እንተ ረኺብዎ ይሓይሽ፣ ገለ-ገለ ስድራ ኪተኣማመኑ ኢሎም ንደቆም ተወሳኺ ቪ.ታሚንን ማዕድንን ኪህቡ ይደልዩ፣ ንኣሽቱ ቈልዑ ገለ-ገለ ቪ.ታሚናትን ማዕድንን ካብ ዕቅን ንላዕሊ ኪወስዱ ይኽእሉ’ዮም፤ እዚ ድማ ካብ’ቲ ምስ ጎደሎም ዚመጽእ ጉድኣት ዚዛይድ ጸገም ኬኸትል ይኽእል’ዩ፣ ስለ’ዚ። ኣብ ማእከል ጥዕና ቈልዑ（BVC）ዘለው ነርሳት ከየማኸርካ። ብዘይካ ብነጣቢ መልክዕ ዚወሃብ ቪ.ታሚን ”ዲ”（ዴ-ድሮፓር）ካልእ መወሰኽታ ቪ.ታሚን ወይ ማዕድንዘይምሃብ፣

ነጣቢ ቪታሚን "ዲ" (ዴ-ድሮፓር)

ቈልዑ ካብ መግቢ ዚኣክል ቪታሚን "ዲ" ኣይረኽቡን'ዮም፣ ሕጽረት ቪታሚን "ዲ" ዓጽሚ ቈልዑ ከም'ቲ ዚግብኦ ከም ዘይምዕብል ይገብር፣ ምእንቲ'ዚ ቈልዑ ክሳብ ክልተ ዓመት ዚመልኡ መዓልቲ-መዓልቲ ብቐጻሊ ነጣቢ ቪታሚን "ዲ" ምሃብ የድሊ፣

ገለ-ገለ ቈልዑ። ክልተ ዓመት ምስ መልኡ'ውን ነጣቢ ቪታሚን "ዲ" (ዴ-ድሮፓር) የድልዮም፣ ንኣብነት።-

- ጸሊም ሕብሩ ዝቐርበቶም ቈልዑ፤ ምኽንያቱ እቲ ሕብሮም ኣብ ቈርበቶም ውሑድ ቪታሚን "ዲ" ከም ዚስራሕ ስለ ዚገብር
- ብዙሕ ንደገ ዘይወጹ ቈልዑ፤ ወይ ኣብ እዋን ሓጋይ ኣብ ደገ ንገጾም። ኣኣዳዎምን ኣኣጋሮምን ዚሸፍን ክዳን ዚኸደኑ
- ብቪታሚን "ዲ" ሃብታም ዝኾነ መግቢ ከም ጸባ (ለትምዮልክ። ሜላንምዮልክ) ማርጋሪን ዝኣመሰሉ መግብታት ዘይበልዑ ቈልዑ
- ዓሳ ዘይበልዑ ቈልዑ

ኣትክልታዊ መግቢ

ኣትክልታዊ መግቢ ዚመርጹ እንዳበዝሑ ይኸዱ'ለዉ፣ እዚ ድማ ኣብ ክልቲኡ። ሓልዮት ጥዕናን ሓልዮት ከባብን ረብሓ'ለዎ፣ ስለ'ዚ'ዩ ድማ ደቅና ካብ ቍልዕነቶም ኣትሒዞም ኣትክልታዊ መግቢ ምፍታው ኪለምዱ ኣድማዒ ዚኸውን፣ ብዙሓት ሰባት ኣትክልታዊ መግቢ እንዳቐያይሩ ስሕት ኢሎም ይምገቡ፤ ገለ-ገለ ስጋ ካብ ምብላዕ ጥራይ ይቕጠቡ፤ ካልኦት ግን ስጋ ዘቡኡ ኣይበልዑን፣ ንስጋ ጥራይ ፈሊኾ ዘይምብላዕ፤ ክሳብ ክንድ'ቲ ጸገም የብሉን፣

ስጋ ዘይብሉ መግቢ (ቬጋንኮስት) ተዘውትር እንተ ኾይንካ። እሞ ስጋ። ዓሳ። ጸባን እንቋቑሖን ዘይትትንክፎ እንተ ኾይንካ። ንቐልዑ ዚበቅዕ ቪታሚንን ካልእ ንጥዕና ኣድላይን ንጥረ ነገር ዘለዎ መግቢ ክትቅርብ ብዛዕባ መግቢ ኣዝዩ ዓሚቝ ፍልጠት የድልየካ፣ ስለ'ዚ ንደቅኻ ስጋ ዘይብሉ መግቢ ክትቅርብ ትመርጽ እንተ ኾይንካ ምስ ኣብ ማእከል ጥዕና ቈልዑ (BVC) ዘለዉ ነርሳት ተማኸር፣

እንታይ ዓይነት ኣትክልታዊ መግቢ ትምገብ ብዘየገድስ። ንጥዕና ኣድላዪ ዝኾነ ተካኢ ኣትክልታዊ መግቢ ክይቀረብካ። ካብ ውጽኢታት ስጋ ንዚዳለዉ ዓይነት መግብታት ዘይምውጋድ ኣገዳሲ'ዩ፣

ደቅኻ ብዓቢኡ ኣትክልታዊ መግቢ ዚረኽቡ ኣንተ ኾይኖም። ካብ'ዞም ዚስዕቡ መዓልቲ-መዓልቲ ኪምገቡ ይግባእ፣ ንኣብነት።-

- ጥረታት ከም ባልደንጓ። ዓተር። ብርስን። ቶፉን ካልኦት ውጽኢታት ሶያን
- ውጽኢታት ፉልኮርን
- ኣሕምልትን ፍረታትን
- ስብሑ ዝተገፈፈ ጸባ (ለትምዮልክ። ሜላን ምዮልክ) ወይ ዝተመሓየሸ ኣትክልታዊ መስተ
- ዘይቲ ራፕስ (ራፕስኦልያ)። ዘይቲ ራፕስ ዘለዎ ማርጋሪን

ኣብ ኣትክልታዊ መግቢ ብዙሕ ጽሕጊ ይርከብ፣ ጽሕጊ ከም ትጸግብ ይገብረካ፤ ስለ'ዚ ቈልዑ ብዙሕ ጽሕጊ ዘለዎ መግቢ እንተ በሊዖም ዚኣክል ጸዓትን ንጥረ-ነገርን ዚህብ መግቢ ክይበልዑ ከለዉ ቀልጢፎም ይጸግቡ፣ ምእንት'ዚ ብዝግባእ ይዓብዩ ከም ዘለዉ ኣቓልቦ ምግባር ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ፣

ደቅኻ ኣትክልተ-ጸባዊ መግቢ (ስጋን እንቋቑሖን ዘይብሉ) ዚምገቡ እንተ ኾይኖም። እሞ እቲ ዝዓበየ ክፋል መግቢ ብጸባን ፎርማጆን ዝቐመ እንተ ኾይኑ። ንኣብነት ከም "ግራቴን" እቲ ስብሒ (ሜታት ፌት) መጠኑ ብቐሊሉ ኪዛይድ ይኽእል፣ ስለ'ዚ ኣትክልተ-ጸባዊ መግቢ (ስጋን እንቋቑሖን ዘይብሉ) ዚምገቡ ቈልዑ ስቡሓት ዘይኮኑ ውጽኢታት ጸባ ምምራጽ ኣገዳሲ'ዩ፣

ኣትክልታዊ መግቢ ጥራይ ዚምገቡ ቈልዑ ግድን ቪታሚናት "ቢ12"። "ዲ"ን ከም መወሰኽታ ወይ ካብ ቪታሚናት ዝኣተዎም ውጽኢታት መግቢ ኪረኽቡ'ለዎም፣

ኣብ መካነ-መርበብ www.livsmedelsverket.se ክመይ ጌርካ ንቈልዑ ዚበቅዕ ኣትክልታዊ መግቢ ከም ትቕርብ ጭቡጥ ምኽሪ'ሎ፣

ኣለርጂ

ኣለርጂ ትጥርጥር እንተ ኾይንካ

ደቅኻ ገለ ዓይነት መግቢ ኣይጻወሩን’ዮም ትብል እንተ ኾይንካ። ባዕልኻ ብኢደ-ወነንካ። ካብ’ቲ ዓይነት መግቢ ከም ዚቑጠቡ ክትገብር የብልካን፣ ነቲ ጉዳይ ቅኑዕ ነፀርታ ኣብ ምግባር ዕንቅፋት ኪፈጥር ይኽእል’ዩ፣ ቅድም ቀዳድም ነቶም ኣብ ማእከል ጥዕና ቈልዑ (BVC) ዘለዉ ሰራሕተኛታት ተወከስ፣ እቶም ቈልዑ ንምንታይ ከብዶም የሕምሞም። ቈርበቶም ሽፍ ይብሎም ወይ ካልእ ዓይነት ምልክት ይኽሰቶም ካልእ ምኽንያት ኪህልዎ ይኽእል’ዩ፣

ደቅኻ ኣለርጂ እንተለዎም

እቶም ኣብ ቈልዑ ዚኽሰቱ ኣውራ ልሙዳት ዓይነታታት ኣለርጂ። ኣብ ጸባን እንቋቝሖን ዘለዉ ፕሮቲናት’ዮም፣ ደቅኻ ኣለርጂ እንተለዎም። ካብ ኪኢላ ስነ-መግቢ (ዲየቲስት) ምኽሪ ክትረክብ ኣገዳሲ’ዩ፣

ኣብ መካነ-መርበብ www.livsmedelsverket.se ብዛዕባ ኣለርጅን ተነቃፍነት መግብን ተወሳኺ ሓበሬታ’ሎ፣

ምስ ቆልዑን ንቆልዑን መግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ኣብ ጽሬት ዝያዳ ኣቓልቦ ምግባር የድሊ።

ኣብ ክሽነ ኪስትውዓል ዘለዎ ነገር

ንኣሽቱ ቈልዑ። ኣብ ምረዛ መግቢ ኬኸትሉ ዚኽእሉ ኣብ ባክተርያን ቫይረስን ተነቓፍነት ኣለዎም፣ ስለ'ዚ ንቈልዑ ወይ ምስ ቈልዑ መግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ብዛዕባ ጽሬት ምሕሳብ ጽቡቕ'ዩ፣ ብርግጽ ቅድሚ መግቢ ምስራሕ ምጅማርካ ኣእዳውካ ምሕጻብ ኣገዳሲ'ዩ'፤ ብሕልፊ ግን ጥረ ስጋን ደርሆን ሒዝካ እንተ ኔርካ ብቐጥታ ምሕጻብ የድሊ፣ ስጋን ደርሆን ምስ መተርካ። መምተርን ኣቑሑ ክሽነን ብጥንቃቐ ምሕጻብ የድሊ፣ ከም ቊስጣ ዚኣመሰሉ ኣሕምልቲ ብማይ ምሕጻብ'ውን ጽቡቕ'ዩ፣

ቀይሕ ስጋ። ከም ኤሀክ (ehec) ዝኣመሰሉ ተጓዳእቲ ባክተርያ ኪህልዎ ይኽእል'ዩ፣ ስለ'ዚ ቈልዑ ጥረ ወይ ጥሑን ስጋ ኪጥዕሙ ዘይምፍቓድ፣ ጥሑን ስጋን ደርሆን ዘለዎም መግብታት ብዕሊ ኪጥበሱ'ለዎም፣

ዝተረፈ መግቢ ክትዓቊር መደብ እንተለካ። ብዝተኻእለ መጠን ብቑልጡፍ ኣብ መዝሓሊት ይቀመጥ፣ እቲ መግቢ ኣብ መዝሓሊት እንተ ዘይተዓቑሩ ድሕሪ ሒደት ሰዓታት ባክተርያ ከፍሪ ይኽእል'ዩ፣ መጠኑ ንእስ ዝበለ። ቊሩብ ምውቕ ዝበለ መግቢ ብቐጥታ ኣብ መዝሓሊት ኪኣቱ ይኽእል'ዩ፣

ዝሓረረ መግቢ ዘይምብላዕ

መግቢ እንተ ሓሪሩ ንጥዕና ኣባጽሕን ቈልዑን ሃሰይቲ ዝኾኑ ባእታታት ይፍጠሩ፣ ንዝሓረረ ክፋል መግቢ ቃሕሊልካ እለዮ፤ ወይ እቲ መግቢ ኣጸቢቑ እንተ ሓሪሩ ብምሉኡ ጕሓፎ፣ መግቢ ኪስራሕ ከሎ ካብ ቡናዊ ሕብሪ ዚገብር። ናብ ብጫ ገጹ ኣንተድሃበ ይሓይሽ፣

ንኣሽቱ ቈልዑ ኪበልዕዎ ዘይግባእ ኣሎ'ዶ?

ብዙሓት ወለዲ። እቲ ደቆም ዚበልዕዎ መግቢ ዚጎድእ ነገር ከይህልዎ ይስከፉ፣ ዋላ'ካ ቈልዑ ካብ ኣባጽሕ ብዝያዳ ንሓደ-ሓደ ባእታታት ተነቀፍቲ እንተኾኑ። ኣብ ኣትክልትን ኣሕምልትን ኪህሉ ዚግባእ ፈውሲ-ባልዕ ወይ ኣብ ኣትክልቲ ዚኣቱ መዋስኽቲ (ቲልሳትስ) ኣየናይ ከም ዝኾነ ገደብ ኪግበረሉ ከሎ እዚ ኣብ ግምት ይኣቱ'ዩ፣ ስለ'ዚ ኣብ'ዞም ባእታታት ስክፍታ ዘይምሕዳር፣

ዳርጋ ዝኾነ ዓይነት መግቢ ቈልዑ ከይተረፈ ኪበልዕዎ ይኽእሉ እዮም፤ ግን ሓደ-ሓደ ኪውገዱ ዘለዎም ነገራት ኣለዉ።

መርዚ ከባቢ ኪህልዎም ዚኽእል ዓሳታት

መብዛሕትኡ እዋን። እቶም ዚበዝሑ ዓይነት ዓሳ ምምጋብ ይከኣል'ዩ፤ ግን ልዑል መጠን መርዚ ከባቢ ዘለዎም ሓደ-ሓደ ዓይነት ዓሳታት ኣለዉ፣ ንሳቶም ከኣ።-

- ኣብ ባሕሪ ኦስተርሾ ዚርከብ 'ስትሮሚን' (strömming) ዚበሃል ዓሳ
- ዓሳ ሳልሞን (ኣብ ገዛ ዝፈረየ ገዲፍካ) ከምኡ'ውን ኣብ ባሕሪ ኦስተርሾ። ኣብ ቀላያት ቬነርንን ቬተርን ዚርከብ ዓሳ ትራውት (öring) ዚበሃል ዓሳ
- ኣብ ቀላይ ቬነርን ዚርከብ "ሲክ" (sik) ዚበሃል ዓሳ
- ኣብ ቀላይ ቬተርን ዚርከብ 'ሮዲን" (röding) ዚበሃል ዓሳ

እዞም ዝተጠቕሱ ዓሳታት ልዑል መጠን ዲዮክሲንን ፐሰበን ስለ ዘለዎም። ኣዋልድ። ኣብ ወሊዳዊ ዕድመ ዘለዋ ኣንስትን ዓሰርተ ሸመንተ ዓመት ዕድመ ዘይመልኡ ኣወዳትን ካብ 2-3 ሳዕ ንዓመት ንላዕሊ ካብ'ዞም ዓሳታት ዝተዳለወ መግቢ እንተ ዘይተመገቡ ይሓይሽ፣

ካብ በረኻ ዝተገፈፉ ዓሳታት ከም ዓሳ ሳልሞን (ላክስ)። ትራውት (öring)። 'ሮዲን" (röding) ዝኣመሰሉ ኣብ ንቡር ዕዳጋ ኣይርከቡን'ዮም፣ እቲ ኣብ ዕዳጋ ዚሸየጥ ዓሳ ሳልሞን (ላክስ) ብሰብ ዝተፋረየ'ዩ፣

ብውልቂ ዝተገፈፉ ዓሳታት ብዙሕ ኣዘውቲሮም ዚምገቡ ቈልዑ

ኣቦረ (Abborre)። የዳ (gädda)። ዮስ (gös) ላክ (lake) ዚበሃሉ ዓይነት ዓሳታት ባዜቓ (ክቪክሲልቨር) ኪህልዎም ይኽእል'ዩ፣ ከም'ዚኦም ዓይነት ዓሳታት ካብ ሓደ ሳዕ ንሰሙን ኣዛይዶም ዚምገቡ ቈልዑ። ኣብ ኣካላቶም ልዑል መጠን ባዜቓ ኪውህለል ይኽእል'ዩ፣ እዚ ድማ ድሕሪ ነዊሕ እዋን ጎዳኢ ኪኸውን ይኽእል'ዩ፣ ስለ'ዚ ምስ ካልእ ዓይነታት ዓሳ ኣዛኒኻካ ምምጋብ ጽቡቕ'ዩ፣ ዝደስከሉ/ሓደስቲ ዓሳታት ከም ቱና (tonfisk)። ሃሊቡት (hälleflundra)። ስቨርድፊስክ (svärdfisk)። ከልቢ ዓሳን (haj) ሮካ (rocka) ዚኣመስሉ'ውን ባዜቓ ኪህልዎም ይኽእል'ዩ፣

መግቢ ጥዕና

ውጽኢታት መግቢ ጥዕና (ሄልሶኩስት) ንኣብነት ከም ሳዕሪ-ማዕሪ ዝኣመሰሉ ብሳይንሳዊ ኣገባብ ኣይተጸንዑን፣ ኣብ ቈልዑ'ውን ኣይፍተኑን'ዮም፣ ስለ'ዚ ተጋዳእቲ ወይ ጠቐምቲ ምዃኖም ፈሊኻ ክትፈልጥ ኣይከኣልን'ዩ፣ እቶም ነዞም ውጽኢታት ዚሸጡ። ኣብ ጥዕና ጽቡቕ ጽልዋ ኣለዎም ይብሉ፣ ግን ንዝዓብዩን ዚምዕብሉን ቈልዑ ብቐጥታ ዘይሰማምዑ ኪኾኑ ይኽእሉ'ዮም፣ ምእንት'ዚ ውጽኢታት መግቢ ጥዕና ንቈልዑ ዘይምሃብ፣

ቡን። ጸሊም ሻህን መስተታት ሓይልን

ንኣሽቱ ቈልዑ። ቡን። ብዙሕ ዝመጠኑ ጸሊም ሻህን መስተታት ኮላን ልዑል መጠን ኮፈይን ስለ ዘለዎም ኪሰትዩ የብሎምን፣ ቈልዑ ካብ ኣባጽሕ ብዝያዳ ንኮፈይን ተነቀፍቲ'ዮም፣ ልዑል ህርመት ልብን ዕግርግርን ኪስዕበሎም ይኽእል'ዩ፣ መስተታት ሓይሊ (ኤነርሺ ድሪክ) ብዙሕ ኮፈይን ኪህልዎም ይኽእል'ዩ፤ ስለ'ዚ ንቈልዑ ዘይምሃብ፣

ዘይተፐስተረ ጸባ

ዘይተፐስተረ ጸባ። ከም ኤሀክ (ehec)። ካምፒሎባክተር (campylobakter) ዚኣመሰሉ ተጋዳእቲ ባክተርያ ኪሕዝ ይኽእል'ዩ፣ ስለ'ዚ ኣባጽሕ ይኾኑ ቈልዑ ከም'ዚ ዓይነት ጸባ ኪሰትዩ የብሎምን፣ እዚ ብዘይተፐስተረ ጸባ ዝተሰርሐ ሓድሽ ፎርማጆ'ውን ይርኢ'ዩ፣ ከም'ዚኣቶም ዚኣመሰሉ ውጽኢታት ፎርማጆ ኣብ ልሙዳት ዕዳጋታታት ኣይርከቡን'ዮም፤ ግን ኣብ ከባቢ ዚርከቡ ሰራሕቲ ፎርማጆ ኪህልዉ ይኽእሉ'ዮም፣ ኤሀክ (ehec)። ኣብ ቴስዓታት ኪላባዕ ዚጀመረ ኣብ ቈልዑ ሓደገኛ ጒድኣት ኰሊት ኬኸትል ዚኽእል "ሓድሽ" ዓይነት ባክተርያ'ዩ፣ ዘይተፐስተረ ጸባ። ኣብ ድካናት ምሻጥ ክልኩል'ዩ፤ ኣብ ገለ-ገለ ቦታታት ሕርሻ ግን ይርከብ'ዩ፣

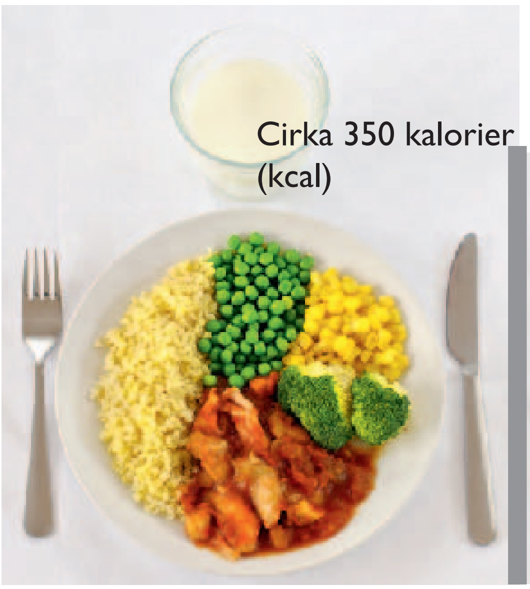
ጨው

ዳርጋ ኣብ ኣጋ ፋልማይ ዓመቶም ቈልዑ ሚዛን ጨው ኣካላቶም ኪቈጻጸሩ ይኽእሉ፣ ኮይኑ ግን ጨው ብቐጠባ ምሃብ ምቓጻሉ የድሊ፤ ምኽንያቱ ብዙሕ ጨው ኣብ ቈልዑ'ውን ከይተረፈ ልዑል ጸቕጢ ደም ስለ ዜስዕብ፣ ሓደ ኣገባብ ምውጋድ ብዙሕ ጨው። ዓይኒ መፍትሕ ዘለዎም ስቤዛታት ከም ፍሊንጉር (flingor)። ባንን ፎርማጆን ምግዛእ'ዩ፣ እዞም ብዓይኒ መፍትሕ ዝተመልከቱ መግብታት። ካብ'ቶም ካልኦት ዘይተመልከቱ ዚውሕድ ጨው ኣለዎም፣ ከም "ቺፕስ"። "ኡስትቦጋር' ዚኣመሰሉ ጠዓሞታት ብዙሕ ጨው ስለ ዘለዎም ምውጋድ የድሊ፣

ኣዮዲን ዘለዎ ጨው ተጠቐም፤ ግን ኣይተብዝሕ፣ ኣዮዲን ኣብ ምቊጽጻር ሜታቦልነት ኣካል የድሊ፤ ኣዮዲን ዝተሓውሶ ጨው ከኣ ንቈልዑን ኣባጽሕን ኣገዳሲ ምንጪ'ዩ፣ ጨው ኣዮዲን ዘለዎን ዘይብሉን ኣብ መዐሸጊኡ (መትሓዚኡ) ይንገር፣

ኣብ ድንሽ ዘሎ ሶላኒን

ቈጽለዋይን ዝተጨፍለቐን ድንሽ ሶላኒን ኣለዎ፣ ሶላኒን ቅርጸት። ተምላስን ውጽኣትን ኬኸትል ዚኽእል ባእታ'ዩ፣ ስለ'ዚ ከም'ዚ ዓይነት ድንሽ ቈልዑን ኣባጽሕን ኬወግድዎ ይግባእ፣



ሽኮር። ካረሜለ። ጁስን ዝሑል መስተን

ብዝተኻእለ መጠን ካረሜለ። ጁስን ዝሑል መስተን ኣወግድ፣ ብዙሕ ሽኮር እምበር ንቈልዑ ዜድሊ ጠቓሚ መግቢ ውሑድ ጥራይ'ዩ ዘለዎም፣ ብዙሕ ሽኮር ንስኒ ቈልዑ ኪጐድእ ይኽእል'ዩ፣ ቈልዑ ኪኸርሹን ዚኣክል ልሙድ መግቢ ከይበልዑ'ውን ኪዓጽዎም ይኽእል'ዩ፣

ምናልባት ሓደ-ሓደ ዓይነት መግቢ'ውን ብዙሕ ሽኮር ኣለዎ ኢልና ኣይንሓስብን ንኸውን፣ ንኣብነት ከም ርጐኦ ፍረታት (ፍሩክትዮጉርት)። ርጐኦ ዘለዎም መስተታት (ዮጉርትድሪከር)። ፍሊንጉር። ጁስ። ብሩዝ ዝተሰርሐ ጠዓሞታትን ዝኣመሰሉ፣ ቈልዑ ኲሉ ዓይነት መግቢ ሽኮር-ሽኮር ኪጥዕመሎም ኪለምዱ ኣየድልን'ዩ፣ ንኣብነት ኣብ ክንዲ ርጐኦ ፍረታት (ፍሩክትዮጉርት)። እቲ ልሙድ ርጐኦ ጌርካ ፍረታት ሓዊስካ ምሃብ፣ ብዙሕ ሽኮር ዘይብሎም ፍሊንጉርን ሙስልን (ኲርኲሮ) እውን ኣለዉ፣

ዝተፈላለዩ ውጽኢታት መግቢ ክንደይ ዝኣክል ሽኮር ከም ዝኣተዎም ኣብ መዓሸጊኦም ተመልከት፣ ዓይኒ መፍትሕ ዘለዎም መግብታት'ውን ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ፣ ብምልክት ዓይኒ መፍትሕ። መመቀሪ ዘይብሎምን። ውሑድ ሽኮር ጥራይ ዝሓዙን ውጽኢታት ፍሊንጉርን ርጐኦን ጥራይ ይምልከኡ፣

ካብ ድጕል መጻወድያ ሽኮር ምጥንቃኞ የድሊ፣ ንደቅና ምስ ሽኮራዊ ዘይኮነስ ምስ ካልእ ዓይነት መዓዛታት ነላልዮም፣ ኣብ'ዚ ወገን ጸጋም ዘሎ ስእሊ "ፍሩክትዩጎርት" ጽማቒ (ሳፍት) መስተ ቾኮላታ ክሬማን ክንደይ ዚኣክል ሽኮር ከም ዘለዎም ትምልከት።

ኣገደስቲ ምኽርታት ብሓጺሩ

ቄልዑ እዞም ዚስዕቡ እንተ ተመጊቦም ጽቡቕ'ዩ፣

- ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግቢ - እዚ እቶም ቄልዑ ዝተፈላለዩ ጣዕምታትን መኣዛታትን ከም ዚለምዱ ይገብር፤ ቅያር ድማ ይኸኖም፣
- ብስርርዕ መግቢ ምብላዕ - ቍርሲ። ምሳሕን ድራርን ከምኡ'ውን ኣመንጕኻ 2-3 ሳዕ ጽቡቕ ጠዓሞት
- ድንሽ ። ፓስታ። ቡልጉር። ኩስኩስ። ባኒ። ፍሊንጉር ወይ ኰርኰሮ (ግርይን) መዓልቲ-መዓልቲ
- ዓሳ ካብ 2-3 ሳዕ ንሰሙን
- ስጋ። ደርሆ። እንቋቝሖ። ባልደንጓ። ብርስን ወይ ቶፉ መዓልቲ-መዓልቲ
- ኣሕምልቲ ኣብ ኵሉ መኣዲ። ፍረታት ወይ መዓረ-ምጹ (በር) መዓልቲ-መዓልቲ
- ብዙሕ ስብሒ ዘይብሉ ጸባ ወይ ርጉኦ
- ማርጋሪን ኣብ እምበቲቶ፤ ፈሳሲ ማርጋሪን ወይ ዘይቲ ማርጋሪን ከኣ ንመስርሕ መግቢ
- ማይ ወይ ጸባ ምስ መግቢ ምስታይ
- ቄልዑ ክልተ ዓመት ክሳብ ዚመልኡ መዓልቲ-መዓልቲ ብቐጻሊ ነጣቢ ቪታሚን "ዲ" ምሃብ፣ ገለ-ገለ ቄልዑ። ክልተ ዓመት ምስ መልኡ'ውን ቪታሚን "ዲ" የድልዮም፣
- ኣዮዲን ዝተሓወሶ ጨው ኣብ መግቢ ምጥቃም፤ ግን ጨው ዘይምብዛሕ፣ ጨው ዘለዎ ጠዓሞት ብዝተኻእለ መጠን ምውጋድ፣

ኪውገዱ ወይ ጥንቃቐ ኪግበረሎም ዘድልዩ ነገራት

- ከረሜላ። ጁስ። ልስሉስ መስተን - ብዝተኻእለ መጠን ምውጋድ፣ ምቁር ባንን ጠዓሞትን ብዙሕ ዘይምብላዕ፣
- ኣብ ባሕሪ ኦስተርሾ ዚርከብ 'ስትሮሚን' (strömming) ዚበሃል ዓሳ። ካብ ቀላያት ኦስተርሾ። ቬነርንን። ቬተርንን ብሰብ ዝተገፈፉ ዓሳታት ከም ዓሳ ሳልሞን (ላክስ)። ትራውት (öring)። 'ሮዲን" (röding)። ካብ ቀላያት ቬነርንን። ቬተርንን ዝተገፈፈ "ዓሳ ሲክ" - ቄልዑ ነዚኣቶም ዓይነታት ዓሳ እንተ በዝሐ ካብ 2-3 ሳዕ ንዓመት ኪበልዑ የብሎምን፣
- መግቢ ጥዕናን (ሄልሶኮስት) መወሰኺታ መግብን (ኮስትቲልስኮት) - ከም'ዚኦም ዚኣመሰሉ መግብታት ንቈልዑ ቅድሚ ምሃብካ ምስ ማእከል ጥዕና ቄልዑ ተማኸር፣
- ዘይተፐስተረ ጸባ ወይ ብዘይተፐስተረ ጸባ ዝተሰርሐ ሓድሽ ፎርማጆ (ፈሽክ ኡስት) ንቈልዑ ዘይምሃብ፣
- ጥረ ጥሑን ስጋ'፣ ጥረ ስጋ - ንቈልዑ ዘይምሃብ፣ ጥሑን ስጋን ደርሆን ብዝግባእ ኪጥበስ ኣለዎ፣
- ቄልዑ ንምረዛ መግቢ ተነቀፍቲ'ዮም፣ ምእንት'ዚ ንቈልዑ ወይ ምስ ቄልዑ መግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ንጽሬት ምሕሳብ፣
- ደቅኻ ገለ ዓይነት መግቢ ኣይጻወሩን'ዮም ትብል እንተ ኾይንካ። ባዕልኻ ብኢ.ደ-ወነንካ። ካብ'ቲ ዓይነት መግቢ ከም ዚቝጠቡ ዘይምግባር ኣገዳሲ'ዩ፣ ኵሉሳዕ ምስ'ቶም ኣብ ማእከል ጥዕና ቄልዑ (BVC) ዘለዉ ሰራሕተኛታት ተማኸር፣

ተወሳኺ ሓበሬታ ’ዶ ትደሊ?

ኣብ መካነ - መርበብ

www.livsmedelsverket.se እቶ፣

ኣብኡ ብዛዕባ ምግቢ ቆልዑን ካልእን ሓበሬታ ’ሎ።

© Livsmedelsverket, februari 2013

Box 622, 751 26 Uppsala
Telefon: 018-17 55 00 E-post: livsmedelsverket@slv.se

Foto: Jonas Böttiger