

# ብሉጽ መግቢ ንዕሸላት ትሕቲ ኣደ ዓመት



## ”ብቼዕ መግቢ ንዕሽላት ትሕቲ ሓደ ዓመት”

ዝተፈላለዩ ዓይነታት ገዓትን ስብቆን (ቪሊን) ዕዳጋ ምቅይያር'ውን ጽቡቕ'ዩ።

### ገዓት ሩዝን ስብቆ ሩዝን

ካብ ሩዝ ዚዳለዉ ገዓትን ስብቆን ኣርሰኒክ ዚበሃል ባእታ ኪህልዎም ይኸእል'ዩ። ስለዚ ገዓት ሩዝን ስብቆ ሩዝን ለሉሳዕ ዘይምሃብ። ኣብ ክንድኡ ካብ ካልኦት ዓይነታት እንዳቐያየርካ ምሃብ የድሊ። ንኣብነት ንግሉተን (gluten) ዘይጸወሩ ቁልዑ ብዕፉን ዝተዳለዉ ዓይነታት ከም ኣማራጺ ምውሳድ ይከእል'ዩ።

### ምግቢ ምቅይያር

ኣብ እንምገብም መግቢታት ንጥዕና ዚጎድኡ ባህርያውያንን በከልቲ ከባብን ባእታታት ኣለዉ። ጥዕና ዚጎድኡ ባእታታት ኣብ ኣካላትካ ብዙሕ ከይእከቡ ካብ ክትጥቀመሎም እትኸእል ኣድማዕቲ ኣገባባት ሓደ፡ መግቢ እንዳቐያየርካ ማለት ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግቢ ምብላዕ'ዩ። እዚ ኸኣ ንዓቢይትን ቁልዑን ዚምልከት'ዩ።

ምክርታት ኣመጋገባ ሃገራዊ ምምሕዳር መግቢ (ሊብራሪ መደልሰሰርከት) ። መሰረቶም ቅድሚ ሕጂ ዝተኸየዱ እኩባት መጽናዕትታት ኮይኖም። ንግኝ ንወላዲ ከም ደገፍ ኪኾኑ ተባሂሎም' ዮም ተዳልዮም፣ ንዝበዘሉ ሰባት ከም ዚሰማምዑ ኮይኖም እዮም ድማ ተዳሒፎም፣ ኩላቶም እዞም ምክርታት ንኹሉ ሰብ ይሰማምዑ እዮም ማለት ኣይኮነን፤ እንታይ ደኣ። ከከም ኮነታት ሰድራ ምትኸኻል ኬድልዮም' ዮ፣



## እታ ፋልመይቲ መንፈቕ

እቲ ፋልማይ እዋን ከሉሳዕ ፍሉይ ስምዒት ይህብ - ይልውጠካ፤ ይደንቀካ፣ ምስ ሓለፈ ግን እቲ ወ ቕቲ ከም ሓጺር ኮይኑ ይስምዓካ፤ ዋላ ድንቁ ይኸንምበር ኣብኡ ምስ ኣተኻ ግን ኬጨንቐካ ይኸእልዮ፣ ናይቲ ቁልዓ ድላይ ንምምላእ እትገብሮ ማዕረ ክንደይ ላዕልን ታሕትን። እቲ ቁልዓ ኣዲኡ ወይ መግቢ ኣብ ዚደልዮሉ ብለይቲ ምትንሳእ ወዘተ. ብዙሓት ሰባት ኣይቀራረብሉንዮም፣

መዓልታዊ ናብራ መስመሩ ኪሕዘልካ። ነቲ ቁልዓ ዜቕስንን ናብራ ወለዲ ቅርጺ ዜትሕዝን ቀስ ኢልካ ልሙድ ኣሰራርሓ ከተውጽእ ጽቡቕ' ዮ፣ ዋላ' ካ ኣብ ፈለማ። እቲ ናብራ ኣብ ድቃስን እዋናት መግብን እቲ ዕሽል ዜድሃበ እንተኾነ። እቲ ልሙድ ኣሰራርሓ ካብኡ ብምጅማር' ዮ ዚህጽ፣

ኣብተን ፋልሞት ሸዱሽተ ኣዋርሕ ጸባ' ደ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ ነቲ ቁልዓ እቲ ዝበለጸ መግቢ' ዮ፣ እቲ መግቢ ግን ኣገዳስነቱ ኣብ ምምጋብ ጥራይ ዘይኮነ እቲ ቁልዓ ምስ' ዲኡ ኣገዳሲ ቅርርብ ኪፈጥር' ውን ናይ ጊዜ ዕድል ይፈጥር፣

## ጸባ ጡብ

ጸባ' ደ። ኩሉ' ቲ ቁልዑ ኣብ' ተን ፋልሞት ሸዱሽተ ኣዋርሕ ኪግብዮን ኪምዕብሉን ዜድልዮም ጠቓሚ መግቢ ኣለዎ - ብዘይካ' ቲ ብነጣቢ መልክዕ ዚወሃብ ሺታሚን " ዲ " ፣

ቁልዓ ኪጠቡ ከሎ እቲ ምሕዳስ ጸባ ይተባባዕ፣ ኣብ ገለ - ገለ ኣደታት እቲ ናይ ምጥባው መስርሕ ባዕሉ ይጅምር፤ ንኻልኦት ግን ጊዜ ኪወስደለን ይኸእል፣ ምእንት' ዚ። ካብ ክፍሊ መወለዳን (BB) ። ካብ መቐበሊ ክፍሊ ምጥባው (amningsmottagningen) ወይ ካብ ኣብ ማእከል ጥዕና ቁልዑ ዘለዎ ነርሳት እቲ ዘድሊ ሓገዝ ምርካብ ኣገዳሲ' ዮ፣ ካብ ምሕታት ድሕር ዘይምባል! እብ' ዚ ዘለናዮ እዋን ንመስርሕ ምጥባው ንምቅላል ዚግበር ብዙሕ ፍልጠት ኣሎ፣ ኣብ መካነ - መርብብ ምምሕዳር ወረዳዊ ባይቶ (ላንድስቲን) [www.1177.se](http://www.1177.se) ከተጥቡ ከለኻ ከመይ ከም ዚግበር ጠቓሚ ምክሪ' ሎ፣

### ጸባ' ደ ካብ ሓደጋ ሕማም ይከላኸል' ዶ?

ጸባ' ደ። ካብ ነድሪ እዝኒ። ሕማም ከሰዐ ዝኣመሰሉ ሕምማት ረኽሲ ንምልካፍ ዘሎ ሓደጋ ዚከላኸሉ ንጥረ-ነገራት ኣለዎ፣ ዝተኻየዱ መጽናዕትታት ከም ዚሕብርዎ ብጸባ' ደ ዚግበዩ ቁልዑ ኣባጽሕ ምስ እኸሉ ካብ ክራሽ። ልዑል ጸኞጢ ደምን። ሕማም ሸኮር (2ይ ዓይነት) ዝኣመሰሉ ሕማማት ከይጥቅዑ ዘሎ ሓደጋ ትሑት' ዩ፣ እቶም ዝበለጸ ዓኞሚ ምክልኻል ዘለዎም እቶም ጸባ ጡብ ዚምገቡ ኪኾኑ ከለዉ። ቀሩብ ምጥባው' ውን ይሕግዝ' ዩ፣ ኣብ ንኡስ ዕድመ ተነቃፍነት ግሉተን ናይ ምምዕባል ዘሎ ሓደጋ ኣብ' ዩም ጸባ' ደ እንዳተመገቡ በብቐሩብ ግሉተን ዘለዎ መግቢ ዝለመዱ ቁልዑ ትሑት' ዩ፤ በቲ ሓደ ወገን ግን ምጥባው ንሓደጋ ኣለርጂ ምናልባት ኣይንክዮን ይኸውን፣

### ጸባ' ደ ምዕቋር

ዕሸላት ቁልዑ ንሕማማት ረኽሲ ተነቃፍቲ' ዮም፣ ምእንት' ዚ። ጸባ' ደ ዚሕለብ እንተ ኾይኑ። መታን ባክተርያን ቫይረስን ኣብ' ቲ ጸባ ከይመሓለፉ ኣእዳውካ ምሕዳብ ኣገዳሲ' ዩ፣ እቲ ጸባ ምዝሓል ከዮድለዮ ኣብ መዝሓሊት ኣትዮ ኪዝሕል ወይ ኪድስክል ይኸእል' ዩ፣ ጸባ' ደ እንተ ነውሐ ንሰለስተ መዓልቲ ኣብ መዝሓሊት ኪዕቁር ይኸእል' ዩ፣ ኣብ መዝሓሊት ደስኪሉ ድማ ንመንፈኽ ኪጸንሕ ይኸእል፣ ዝደስከለ ጸባ ብውጥይን ብዝሓልን ማይ ይመክኽ፤ ከምኡ' ውን ኣብ መዝሓሊት ብምቕማጥ፣ ብዋዒ ዝካ ኪመክኽ ዮብሉን፣ ቁልዓ ምስ ተመገቢ ዝተረፈ ጸባ ይደርቡ፣

### ጸባ' ደ በቲ እታ' ደ እትበልዎ መግቢ ይጽሎ' ዶ?

እተጥቡ ኣደ እትበልዎ መግቢ ንጸባኣ ይጸልዎ' ዩ፣ ኣብ " Råd om mat till dig som ammar " (ምኽሪ ንዜጥብዋ) ዚተባህለ ኣብ ማእከል ጥዕና ቁልዑ (BVC) ዚዕደል መንሹር ክትነብብ ትኸእል ኢኻ፣ ኣብ መካነ-መርቡ [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) እውን ምኽርታት ኣሎ፣


### መተካእታ ጸባ' ደ

ቁልዑ ዘይጠብዉ እንተ ኾይኖም። ነቲ ዜድልዮም ሓይሊ ዚህብን ጠቓሚ መግብን ዘለዎ መተካእታ ጸባ' ደ ኣሎ፣ እዚ ዚግዛእ መተካእታ ጸባ' ደ። ብትሕዝትኡ ብዝተኸለለ መጠን ንጸባ' ደ ከም ዚዳረግ ተገይሩ' ዩ ዚዳሎ፣

ዝተፈላለዩ ዓይነት መተካእታ' ሎ፣ ኣብ ማእከል ጥዕና ቁልዑ (BVC) ። ንውላድካ ኣየናይ ዓይነት መተካእታ ከም ዚምኽእ ምኽሪ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ፣ በቲ ሓደ መዳይ ግን። ማንም ናይ ዕዳጋ ጸባ ወይ ተመሳሳሊ ተጠቐምካ። ናት' ካ ናይ ባዕልኻ መተካእታ ጸባ' ደ ፈጸምካ ከተዳሉ ዮብልካን፤ ምኽንያቱ። ናይ' ዩም ጠቐምቲ ምግብታት እውነተኛ መጠን ክትፈልጦ ኣይትኸእልን ኢኻ፣ ግጉይ መጠን ንኮላሊት ቁልዓ ኪጎድእ። ወይ እቲ ቁልዓ ከም' ቲ ዚግብኡ ከም ዚደግቡ ኪገብር ይኸእል' ዩ፣

## ምጥባው ምስ መተካእታ ጸባ' ደ ምጥማር

ሓደ - ሓደ እዋን ምስ ምጥባው ኣጣሚርካ መተካእታ ጸባ' ደ ክትህብ ድላይ ኪህሉ ይኽእል' ዩ፣ ንብዙሓት ጽቡቕ ይኸደሎም፤ ንገለ - ገለ ግን እቲ ምጥባው ካብ' ቲ ዝተሓሰበ ኣቐዲሙ ይቃረጽ፣ ምኽንያቱ እቲ ምሕዳስ ጸባ ዚኣክል ስለ ዘይተባባዕ ወይ እቲ ቁልዓ ካብ ጡብ ኣዲኡ ቛቕቶ ጥርሙዝ ምጥባው ስለ ዚመርጽ (እቲ መግቢ ቀልጢፋ ስለ ዚሰሓብ) ኪኸውን ይኽእል' ዩ፣ ስለ' ዚ ንመተካእታ ጸባ' ደ ካብ ብጥርሙዝ ብኩባያ ምሃብ ከዋጽእ ይኽእል' ዩ፣ ዚከኣል እንተ ኮይኑ። ቅድሚ መተካእታ ጸባ' ደ ምሃብ ትጅምር። እቲ ጸባ' ደ ጃሚሩ ክሳብ ዚደላደል ምጽባይ ይከኣል' ዩ፣ ብቲ ሓደ መዳይ ግን። መተካእታ ጸባ' ደ ካብ ፈለማ ኣትሒዘን ብምሃብ። ድሒረን ናብ ምጥባው ኪሰግራ ዚደልዩ ኣደታት' ውን ኣለዎ፣ ኣብ ማእከል ጥዕና ቁልዑ (BVC) ከመይ ጌርካ መተካእታ ጸባ' ደ ምስ ምጥባው ከም ተጣምር ጠቓሚ ምኽርታት ምርካብ ይከኣል' ዩ፣

<p>ነጣቢ ቪታሚን "ዲ" (ዴ-ድሮፓር)          ቁልዑ ካብ መግቢ ዚኣክ ቪታሚን "ዲ" ኣይረኽቡንዮም፣ ሕ ጽረት ቪታሚን "ዲ" ዓጽሚ ቁልዑ ከም'ቲ ዚግብኦ ከም ዘይ ምዕብል ይገብር፣ ምእንት'ዚ ቁልዑ ክሳብ ክልተ ዓመት ዚ መልኡ መዓልቲ-መዓልቲ ብቐጸሊ ነጣቢ ቪታሚን "ዲ" ምሃ ብ የድሊ፣ እቲ ኣገዳሲ። ቁልዑ ብስርርዕ ነጣቢ ቪታሚን ም ሃብዮ፣ ንገለ-ገለ ቁልዑ። ንኣብነት ቁርቡቶም ጸለምቲ። ክል ተ ዓመት ምስ ኣሕለፉ'ውን ነጣቢ የድልዮምዮ፣</p>	
---	---

### ኣቀራርባ መተካእታ ጸባ' ደ

ቁልዑ ንሕማማት ረኽሲ ተነቀፍቲ ስለ ዝኾኑ። ኣብ እዋን ምድላው መተካእታ ጸባ። ንጽሬት ብዝምልከት ጥንቃቄ ምዝውታር ኣገዳሲ' ዩ፣ ስለ' ዚ ቅድሚ ምድላው ምጅማርካ ኣእዳውካ ምሕዳብ የድሊ፣ ጽፋይ ጥርሙዝን መጥበቂ ቛቕቶን ምጥቃም' ውን ኣገዳሲ ስለ ዝኾኑ። ብዝገባእ ኪሕጸቡ' ለዎም፣ ኪመኽኑ ግን ኣገዳሲ ኣይኮነን፣

መተካእታ ጸባ' ደ ምስ ውጥይ ማይ ቡምባ ፈጺምካ ዘይምሕዋስ። ምኽንያቱ ካብ መትረብ ማይ ዚወጽእ ነሃስ ኪህልዎ ይኽእል' ዩ፣ ኣብ ክንዳኡ ግን ዝሒል ማይ ምጥቃም ይከኣል' ዩ፣ እቲ ማይ ክሳብ ዚዝሕለልካ ንቡምባ ማይ ክፈት፣ ብድሕር' ዚ ነቲ ማይ ኣውዲኻ ምስ' ቲ መተካእታ ጸባ' ደ ኣብ' ቲ መዕሸጊኡ ዘሎ መምርሒ ተኸቲልካ ትሕውሶ፣ ኣብ' ቲ መዕሸጊ ብተወሳኺ። እቲ ዝተሓወሰ መተካእታ ጸባ' ደ ንኸንደይ እዋን ኪጸንሕ ከም ዚኽእል መግለጺ ኣሎ፣ ቁልዓ ምስ ተመገብ ተረፍ እንተሎ። ይደርበ፣

ኣብ መካነ መርበት ላንድስቲን [www.1177.se](http://www.1177.se) ንመተካእታ ጸባ' ደ በየናይ ኣገባብ ንቕልዓ ከም ዚወሃብ ጠቓሚ ምኽሪ' ሎ፣

### ካብ ናቲ ዒላ-ማይ ዚጥቀም ሰብ። ንደቁ ቅድሚ ማይ ካብ ዒላ ምሃቡ ጽሬት ናይቲ

<p>ማይ ብምርመራ ኬረጋግጽ ኣለዎ፣ ናይቲ እትቐመጥ ኮሙን ምምሕዳር ሓልዮት ከባቢ። ከመይ ክትገብር ከም ዘለካ ምኽሪ ኪህበካ ይኽእል'ዩ፣ እቲ ማይ ብሕልፊ ባክተርያ። ኣርሰኒክ። ማንጋንዮም። ኒትራትን ፍሎራይድን ከይህልዎ ኣስተብህል፣ ምኽንያቱ ንኣሽቱ ቁልዑ ነዞም ባእታታት ካብ ኣባጽሕ ንላዕሊ ተነቀፍትዮም፣ ብዛዕባ ዚስተ ማይን ውልቃዊ ዒላን ኣብ መካነ-መርበብ <a href="http://www.livsmedelverket.se">www.livsmedelverket.se</a> ብተወሳኺ ንበብ፣</p>
---

## ቁልፍ ክንደይ ዚኣክል ምብላዕ የድልዮም?

ኩላቶም ዕሽላት ሓደ ስለ ዘይኮኑ። ክንደይ ዝመጡ ጸባ' ደ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ ከም ዜድልዮም ምምዛን ኣይክኣልን' ዩ፣ እቲ ዝሓሸ ኣገባብ እቶም ዕሽላት ከከም ሽውሃቶም ዚደልይዎ መጠን እዋንን ኪውስኑ ምግዳፍ' ዩ፣

መጠን ቁልፍ ዝጠበቁሉ ብመጠኑ ድማ እቲ ጸባ ይሕደስ፣ ስሕት ኢሎም ቁልፍ ኣዘውቲሮም ኪምገቡ ይደልዩ፤ ናይ' ዚ ምኽንያት ድማ ናይ' ቲ ጸባ ምሕዳስ ምስ ናይ' ቶም ቁልፍ ጠለብ ገና ስለ ዘይተተኸኸለ' ዩ፣ እቲ ምኽንያት መግቢ ዘይኮነስ። እቶም ቁልፍ ምስዲኦም ኪለግቡን ኪእበዱን ስለ ዚደለዩ' ውን ኪኸውን ይኸእል' ዩ፣

ንደቅኻ መተካእታ ጸባ' ደ ትህብ እንተ ኾይንካ። እቲ መጠን ክንደይ ኪኸውን ከም ዘለዎ ኣብ' ቲ መሰረት ተገሊጹ' ሎ፣ እቶም ቁልፍ መተካእታ ጸባ' ደ ይወሃቦም' ምበር። እቲ ዚደልይዎ መጠን መግቢ ባዕሎም ኪውስኑ ምግዳፍ ኣገዳሲ' ዩ፣ ስሕት ኢሎም ኩሉ' ቲ ተሓዊሱ ዝተቐረበ መተካእታ ኪበልዕዎ ሓቦ ኣይብሉን ይኸኑ፣ ሽዑ ከም ዚበልዑ ክትገብር ምፍታን ኣይባእን፣

ኣብ ማእከል ጥዕና ቁልፍ (BVC) ። ንቆመትን ሚዛንን ደቅኻ ክትከታተሉ ትኸእል ኢኻ፣ እዚ ድማ ደቅኻ ከም' ቲ ዚግብኦም ብጽቡቕ ይዓብዩ ምህላዎምን ዘይምህላዎምን ብቐለሉ ንምርኣይ ዜኸእል ንዋት' ዩ፣ እቶ ቁልፍ በቲ ናቶም ሰንጠረዥ ምውሳኽ ቊመትን ሚዛንን ይቕጽሉ እንተለዉ። ዚኣክል ኣይበልዑን ኣለዉ ኢልካ ምሽቓል ኣየድልን' ዩ፣

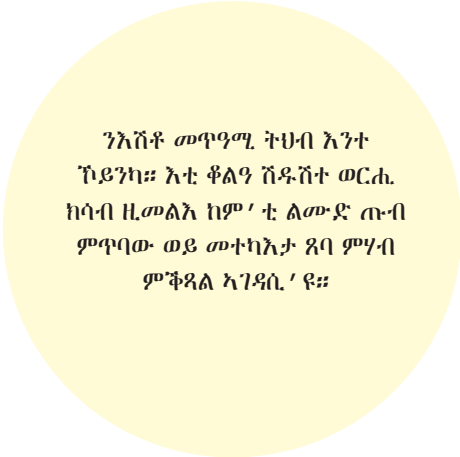
## ንእሽቶ መጥግጫ

ገለ-ገለ ቁልፍ። ገና ካብ ቊልዕነቶም ኣትሒዞም' ዮም ኣብ መግቢ ተገዳስነት ዜሕድሩ፣ እንተ ቐልጠፈ ኣርባዕተ ወርሒ ምስ መልኡ። ም' ቲ ዚጠብዉዎ ዚዳረግ ደኣ ኣይኸኑን' ምበር። ልሙድ መግቢ ከተጥዕሞም ትኸእል ኢኻ፣ ዋላ' ካ መጥግጫ ሃቦም' ምበር። ከሳብ ሽዱሽተ ወርሒ ዚመልኡ ከም' ቲ ንቡር ብዝገባእ ኪጠብዉ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ ኪረኽቡ ኣገዳሲ' ዩ፣



ውላድካ ኣብ' ቲ ትበልዎ መግቢ ተገዳስነት እንተርእዩ እንተ ቐልጠፈ ኣብ ራብዓይ ወርሒ ስሕት ኢልካ በብንእሽቶ ከተጥዕሞ ትኸእል ኢኻ።

ንእሽቶ መጥጥጫ። ነቶም ቁልፀ ቀስ ኢሎም ሓድሽ ጣዕምን ትሕዝቶ መግብን ኪፈታትኑ ዕድል ይህበም፣ ንኣብነት ካብ' ቲ መግብኻ ብንእሽቶ ማንካ ቐመም። ወይ ጫፍ ኣዳብዕትኻ ወሲድካ ኣብ መልሓሶም ብምግባር ከተጥዕምም ትኸእል ኢኻ፣ ብኸልእ ኣዘራርባ ሸሐንን መለዘይን ቀሪብካ ከተብልጾም ማለት ዘይኮነስ። ንመጥጥጫ ተባሂሉ ጥራይ ዚግበር' ዩ፣ እቲ መግቢ ቀሩብ ጨው እንተለዎ ምንም ኣይኮነን፤ ምኽንያቱ። ንእሽቶ ስለ ዝኾነ፣ ይኹን' ምበር እቲ መግቢ ኣብ ጎርፎ ኣትዩ ከይሓንቐም ልሰሉሰ ትሕዝቶኡ ኪኸውን ኣለዎ፣



እቶም ቁልፀ ድላይ እንተ ዘየርእዮም ግድን መጥጥጫ ክትህቡም የብካልካን፣ ኣብ' ታ ፋልመይቲ መንፈቕም ኪታሚን " ዲ " ገዲፍካ ኩሉ' ቲ ዘድልዮም ጠቓሚ መግቢ ካብ ጸባ' ደ ወይ ካብ መተካእታ ጸባ' ደ ይረኽብዎ' ዮም፣ ምእንት' ዚ መንፈቕ ክሳብ ዚመልኡ ምጽባይ ጽቡቕ' ዩ፣

**ግሉተን ዘለዎ መግቢ**

ቁልፀ ገና ጡብ ከይገደፉ ከለው ውሑድ ዝመጠኑ ግሉተን እንተ በልዑ። ድሒሮም ተነቃፍነት ግሉተን ኬማዕብሉ ዘሎ ዕድል ይንኪ፣ እንተ ደንጎኻ ድሕሪ መንፈቕ። እንተ ቐልጠፍካ ኸኣ ካብ ኣርባዕተ ወርሒ ጀሚርካ ግሉተን ዘለዎ መግቢ ክትህቡም ክትጅምር ኣለካ፣ ግሉተን ብስርፍይ። ብዕፋንን ብስገምን ኣብ ዝተዳለው መግብታት ይርከብ፣ ኣብ ሰዓዕ (ሃብረ) ግን ውሑድ ትሕዝቶ ግሉተን ኣሎ፣

ንኣብነት ንእሽቶ ቀራሲ ጳዕዳ ባኒ። ሓደ ንእሽቶ ማንካ ገዓት ወይ ስብቐ ሒደት ሳዕ ኣብ ሰሙን ኪጥዕምዎ ንቁልፀ ምሃብ ይከኣል' ዩ፣ ስብቐ ብጥርሙዝ እንተ ሂብካዮም እቲ መጠን ግሉተን ብቐለሉ ይዛይድ፣ ድሕሪ ሽዱሽተ ወርሒ ቀስ ኢልካ ነቲ መጠን ተዛይዶ፣

እቶም ቁልፀ መተካእታ ጸባ' ደ ዚምገቡ እንተ ኾይኖም' ውን። ኣብ ግሉተን ምሃብ ቀስ ኢልካ ምጅማር ኬድሊ' ዩ፣ ትሕዝቶ ግሉተን ዘለዎ መግቢ ብቐሩብ ጀሚርካ ቀስ ኢልካ ነቲ መጠኑ ትውስኸሉ፣ ንግሉተን ተነቃፍነት ዘሎ ሓደጋ' ውን ይንክዮ፤ ዋላ' ካ ኣብ እዋን ምጥባው ብቐስታ ንግሉተን ምትእትታው ነቲ ሓደጋ ብዝያዳ ይንክዮ ይኹን' ምበር፣

# መጥጫ መግቢያ - ካብ መንፈቕ ንንዩው

ኣብ ኣጋ ሽዱሽተ ወርሒ። ቁልዑ ንቡር መግቢ ምብላዕ ዚለምዱሉ ጊዜ'ዩ፣ ንቡር መግቢ ክትበልዕ ምልማድ ዘገም ኢልካ ዚግበር መስርሕ'ዩ፣ ኣብ ፈለማ። ዚበዝሕ ጊዜ እቶም ቁልዑ ሕፍሰት መግብን። ተወሳኺ ሓድሽ ጣዕምን ዚለምዱሉን ብማንካ ጌርካ ናይ ምብላዕን ምሕያኽን ዚመሃሩሉ ወቕቲ'ዩ፣ ኣብ'ዚ ወቕቲ'ዚ። ከምቲ ንቡር ብቐጻሊ ምጥባው ወይ መተካእታ ጸባ'ደ ምሃብ የድሊ፣ ጸባ ጡብን መተካእታ ጸባ'ደን ብዙሕ ጠቓሚ መግቢ ስለ ዘለዎም። ቁልዑ ድንጉይ እንተ በሉ ምሽቃል ኣየድልን፣

## እንታይ ምሃብ ይክኣል?

በየናይ ከም ትጅምር ዚሕብሩ "ሕግታት" የለውን፣ እቲ ኣገዳሲ ነገር። ኣቶም ቁልዑ ከይሕነቕ እቲ መግቢ ልምሉም ኪኸውን ኣለዎ፣ ንኣብነት ንእሽቶ ዝበሰለ ድንሽ ወይ ሩዝ ብፎርኬታ ሓምሺሽካ። ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ'ደ ሓዊስካ ቅጥን ዝበለ ጥሑን መግቢ ተዳሉ፣ ብተመሳሳሊ ኣገባብ። ካብ ሱር ኣሕምልትን። ኣሕምልትን ጥሑን መግቢ ከተዳሉ ትኽእል፣ እቶም ቁልዑ ባዕሎም ንእሽቶ ቊራሲ መግቢ ኣልዒሎም ኪበልዑ ክትገድፎም' ውን ትኽእል ኢኻ፣ ቅድሚ ሕጂ ሓደ ዓይነት መግቢ ንሒደት መግልታት ፈቲንካ ናብ ካልእ ዓይነት መግቢ ትሰግር ዚብል ምኽሪ ይወሃብ ኔሩ፣ ግን ዝተፈለለዩ መግብታት ብሓደ እዋን ምፍታን' ውን ይክኣል' ዩ፣

ዝበሰለ። ዝተጣሕነ ወይ ዝተዳወሰ ደርሆ። ዓሳ። ጥሑን ስጋ። ባልደንጓ። ብርስንን ቶፋን ክትቅርብ' ውን ትኽእል ኢኻ፣ ሰግ። ባልደንጓን ቶፋን ንቁልዑ ዜድሊ ብዙሕ ሓጺን ኣለዎም፣ ቅድሚ ሕጂ። ንቁልዑ ዓመት ክሳብ ዚመልኡ ፍረታት ዓካዕካን (ኖተር) ፋልን ካብ ምሃብ እንተ ተቈጠብካ ኣለርጂ ከይሕዘም ይክለኽል' ዩ ዚብል እምነት ኔሩ፤ ሓድሽ ዝተገብረ መጽናዕቲ ግን። እቲ ጉዳይ ከምኡ ከም ዘይኮነ ኣረጋገጹ፣ ዓሳን እንቋቋሖን ኣገደስቲ ጠቐምቲ መግብታት ኣብ ምሃብ ግደ ስለ ዘለዎም። ቁልዑ ብኣጋ ኪምገቡዎም ጽብቕ' ዩ፣ ብዛዕባ ጸባ ኣብ ገጽ 14 ብዛዕባ ዓካዕካ ድማ ኣብ ገጽ 17 ንቡብ፣

ጥሑን ባናና። ቱፋሕን ፔሮንን ከተዳሉ ተጠንቂቕካ ነቶም ፍረተኣት-ብማንካ ጌርካ ትፍሕቆም፣

ቁልዑ ንስብቆን ገዓትን ቀስ ኢሎም ኪለምዱ ከም ዘለዎም ኣስተውዕል፣ ኣብ' ተን ፋልሞት ሰሙናት። ሒደት ማንካ - ሸኮር ስብቆ ወይ ገዓት እኹል' ዩ፤ ብድሕሪኡ። ቀስ ኢልካ ነቲ መጠን ተዛይዶ፣

ከም ባኒ። "ሰሞርጎስሮን"። ፓስታ ወይ ቡልጉር ግሉተን ዘለዎ ንእሽቶ ዝመጠኑ መግቢ ምሃብ ቀጽል፣ ሓደ - ሓደ ዓይነት ገዓት ቁልዑን ስብቆን' ውን ግሉተን ኣለዎም - ኣብ መዐሽጊ ዘሎ ሓበሬታ ንበቦ፣ ግሉተን ኣብ ስርናይ። ስገምን ኣጃን ኣሎ፣ ኣብ ሰዓዕ ዘሎ ግሉተን ግን ውሑድ' ዩ፣

ንኣሽቱ ቁልዑ ሕማም ከብዲ ንዜስዕቡ ባክተርያን ቫይረስን ተነቀፍት' ዩም፤ ምእንት' ዚ ንደቅኻ መግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ብዛዕባ ጽሬት ክትሓሰብ ኣዝዩ ኣገዳሲ' ዩ፣

ብተወሳኺ ኣብ' ቲ ብዛዕባ ኣገባብ ኣሰራርሓ መግቢ ተገሊጹ ዘሎ ንቡብ፣



ቁልፅ ንንቡር መግቢ በየናይ ፍጥነት ኪለምዱ ለምም ዚሕብር ዝተገብረ እኹል መጽናዕቲ የለን፣ መሰረት ናይ ም ኣብ ህ ተጠቓሶም ዘለዉ ገደባት ዕድመ እምበኣር ኣብ ፍቱን ተሞኩሮ ዝተሰረት ፣ ኩላቶም ቁልፅ ንንቢይኖም ስለ ዝኾኑ። እዞም ኣብ ህ ተሞሪም ዘለዉ ናይ ጊዜ ዝርጋሐታት ከም ትኸክለኛ ገደባት ጊዜ ክትወደም የብካን፣ ምእንት ህ ደቅኻ ወይ ንቕድሚት እንተ ቐልጠፉ ወይ እንተ ደንጎዩ ክትሻቀል የብልካ፣

ኣመጋግባ። ንጠቓሚ መግቢ ጥራይ ዘይኮነስ ንቕርርብ ወላድን ውሉድን። ቁልፅ ምስ ዓበዩ ኸኣ ኣብ መኣዲ ሓቢርካ ናይ ምብላዕ ልምዲ ልውን ይምልከት ፣

ስሕት ኢሉ ንመግቢ ብዝምልከት ብዝተፈላለየ መንገዲ ምትሕልላኻት ኪፍጠሩ ይኸእሉ ፣ ሞ፣ ኣብ ማእከል ጥዕና ቁልፅ። ኣብ ከም ህ ዚኣም ዝኣመሰሉ ሕቶታት ብዙሕ ደገፍ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ፣

## መጥዓሚ መግቢ በየናይ ኣገባብ ይወሃብ?

ከም ' ቲ ኣብ ንእሽቶ መጥዓሚ ዚብል ተገሊጹ ዘሎ ንእሽቶ መጥዓሚ መግቢ ክትህቦም እንተ ጀሚርካ። ነቲ መጠን ቀስ ብቐስ ከተዛይድ ትኽእል ኢኻ፣ ኣብ ' ተን ፋልሞት ሰሙናት ሓደ - ክልተ ማንካ - ሸኮር እኹል ' ዩ፣ ኣቐዲምካ መጥዓሚ መግቢ ምሃብ እንተ ዘይጀሚርካ። ቁልዑ መንፈቕ ኪመልኡ ክለዉ ጀምር፣ መታን ቀስ ኢሎም ኪለምዱ ብውሑድ መጠን ትጅምር፣ ኣብ ' ተን ፋልሞት መዓልታት ሓደ - ክልተ ማንካ - ሸኮር እኹል ' ዩ፤ ብድሕሪኡ ቀስ እንዳበልካ ነቲ መጠን ተዛይዶ፣

እቲ መግቢ ኣመና ውፁይ ክይከውን ተቈጻጸር፤ ብንእሽቶ ማንካ ጌርካ ተብልዎም ወይ ከኣ ንእሽቶ ቊራስ መግቢ ባዕሎም ኣልዒሎም ኪበልዑ ግደፎም፣ ዝበዘሉ ቁልዑ መግቢ ብዝግባእ ኣብ ኣፎም ኣእትዮም ኪውሕጡ ይጽገሙ፣ ቁልዑ ካብ ኣፎም መግቢ እንተ ኣውጺኦም ስለ ዘይፈተዉዎ ኮይኖም ዘይኮነስ። ክመይ ከም ዚገብሩ ስለ ዝጠፍኦምን። ኣቃውማ መግቢ ስለ ዘይለመድዎን ' ዩ፣ ንቡር መግቢ ከም ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ ' ደ ሸኮራም ኣይኮነን፤ እቲ ሓድሽ ባዕሚ ንምልማድ ከኣ ጊዜ ይበልዕ፣

ገለ - ገለ ቁልዑ ተሎ ይቕበልዎ። ገለ - ገለ ቁልዑ ግን ርግጸኛታት ኣይኮኑን፤ ነቲ ሓድሽ መግቢ ብተደጋጋሚ ኪፍትንዎ ' ለዎም፣ ነቲ መግቢ ባዕልኻ ብምጥዓም ማዕረ ክንደይ ጥዑም ምኃኑ ብምርኣይ ከተተባብዎም ኣለካ፣ ነቲ መግቢ ኪበልዎ ድላይ እንተ ዘየርእዮም ግን ሒደት መዓልቲ ጸኒሕካ ምፍታን ይሓይሽ፣



ሓደ - ሓደ እዋን ዚጠብዉ ቆልዑ። ብጥርሙዝ ስብቆ (ኬሊን) ምምጋብ ኪጅምሩ ክለዉ ጡብ ኪሕሰሙ ይኽእሉ ' ዮም ምኽንያቱ እቲ ናይ ጥርሙዝ መግቢ ስለ ዚቕልጥፍ። ምእንት ' ዚ ገዓት ወይ ብኹባዖ ስብቆ እንተ ሃብናዮም ይምረጽ። ገዓትን ስብቆን ዚበዘሕ እዋን ግሉተን ከም ዘለዎ ዘይምርሳዕ። ስለ ' ዚ ኣብ ፈለማ ኣውሕድ ኣቢልካ ሃብ።

## መዓስ' ዩ መጥዓሚ መግቢ ዚወሃቡሉ ዝበለጸ ጊዜ?

ኣበየናይ እዋን ኣብ መዓልቲ ንቈልዑ መጥዓሚ መግቢ ትህብ ኣየገድስን' ዩ፣ ገለ - ገለ ኣብ እዋን ምሳሕ ምሃብ ይሓይሽ ይብሉ፤ ካልኦት ግን ኣብ እዋን ድራር ወይ ኣብ መንጎ ምሳሕን ድራርን ዘሎ ጊዜ ምሃብ ይሓይሽ ይብሉ፣ እቲ ኣገዳሲ ነገር። ቈልዑ ኣዝዮም ከይጠመዩ። ኣዝዮም ከይጸገቡን ወይ ከይደኸሙን ከለዉ ምሃብ' ዩ፣ ኣየናይ ከም ዘዋጽእ ባዕልኻ ምፍትታን ኣሎ፣

## ንቈልዑ ኣየናይ መጠን መግቢ የድልዮም?

ቈልዑ ከንደይ ዝመጠኑ መግቢ ይደልዩ ብርግጽ ምፍላጥ ኣይከኣልን' ዩ፣ ገለ - ገለ ቈልዑ ከኡሉሳዕ ብዙሕ መግቢ ይደልዩ፤ ገለ - ገለ ግን ዳርጋ መግቢ ኣይጥዕሙን፣ ከም መጠን ወላዲ ክልቲኦ ከኡነታት ኬጨንቑ ይኸእል' ዩ፣ መብዛሕትኦ እዋን፤ ቈልዑ ኣብ ዚጠመዩሉ እዋን ብምሕባር ዚኣኸሎም መግቢ ከም ዚረኽቡ ይገብሩ፣ ሓደ - ሓደ እዋን ምስ ደቅኻ ሓቢርካ ብምብላዕ ንኺበልዑ ከተቃልሎም ትኸእል ኢኻ፣ እቶም ቈልዑ ውሑድ መግቢ እንዳተመገቡ ብዙሕ ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ ዚረኽቡ እንተ ኾይኖም። እቲ ዚረኽብዎ ጠቓሚ መግቢ ነዊሕ የጸንሑም' ዩ፣ ከም' ቲ ዚደለ ይዓብዩን ይምዕብሉን እንተለዉ። ምሽቓል ኣየድልን፣

ብዙሕ ኪበልዑ ዘይደልዩ ደቂ እንተለዉኻ። ነዚ መዓስ ደው ከም ተብሎ ምፍላጥ ብርቱዕ ኪኸውን ይኸእል' ዩ፣ ቈልዑ ገና ዚጠመዩ እንተ ኾይኖም። ካብ ነቲ መጠን መግቢ ብቕልጡፍ ተዛይዶ። ነቲ ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ ጡብ ምዝደድ ይሓይሽ፣ ገዓትን ስብቕን' ውን ከምኡ - ቀስ ኢልካ ነቲ መጠን ኣዛይዶ፣



# ፋልማይ መግቢ - ሒደት ቀለልቲ ኣገባባት ኣሰራርሓ መግቢ

## ጥሑን ድንሽ። ሱር - ኣሕምልቲ ወይ ኣሕምልቲ

እቶም ዚበዝሑ ሱር-ኣሕምልትን (ፍትፍሩክት) ኣሕምልትን ጥሑንካ መረቕ ምድላው ይክእልዮ፣ ንኣብነት ከም ዚስዕቡ ንውሰድ፡-

- 1 ድንሽ 1 ካሮቲ 1 ፓልስተርናካ።
- ዕፉን። ዓይኒ ዓተር። ሓደ ዕታር ብሮኮሊ ወይ ካውሎፍዮሪ
- 1 ማንካ-ጣውላ ፈሳሲ ማርጋሪን ወይ ዘይቲ (ዘይቲ ራፕስ እንተ ኾይኑ ጽቡቕ)
- ሒደት ጸባ ጡብ ወይ ልሙድ ጸባ

**ከምዚ ግበር፡-**  
 ድንሽን ሱር-ኣሕምልትን ተቐሪፎም ይምተሩ፣ ንምታር ኣሕምልቲ ኣብ ድስቲ ኣእቲኻ ክሳብ ዚኸደን ማይ ትመልኡ፣ ክሳብ ዚልሰልስ ተብሰሎ። ብእቶን ማይክሮወይቭ'ውን ኪበሰል ይኸእልዮ፣ ብፎርኬታ። ብመጨፍለቂ ጸዕዳ ሽጉርቲ ውይ ብመንፊት ኣሕሊፍካ ጥሓኖ፣ ብዝሕ ዝበለ መግቢ ተዳሎ እንተ ኾይንካ ሚክሰር ወይ መጥሃን መኪና ተጠቐም፣

**ኣትክልታዊ ጸብሒ ብርስን**  
 1 ዴሲሊተር ድሩቕ ብርስን ወይ 3 ዴሲሊትር ዝበሰለ  
 2 ማንካ ዘይቲ ራፕስ  
 1 ሽጉርቲ  
 1 በርቦሮኒ  
 1 ፍረ ጸዕዳ ሽጉርቲ  
 400 ግ ጥሑን ኮሚደረ  
 ጠስነ (ቲምዖን)

**ከምዚ ግበር፡-**  
 ኣብ መዐሸጊ ጎማ ዘሎ መምርሒ ተኸቲልካ ነቲ ብርስን ብዘይ ጨው ተብሰሎ፤ ወይ ከኣ ብሱል ብርስን ትጥቀም፣ ሽጉርቲ። በርቦሮኒ ጸዕዳ ሽጉርቲ መቲርካ ዘይቲ ጌርካ ኣብ ድስቲ ወይ ኣብ ምክ ክሳብ ዚልምልም ብትሑት ሞዲ ተብሰሎ፣ ጥሑን ኮሚደረን ነቲ ዝበሰለ ብርስን ኣእትወሉ'ሞ። ተሓዊሱ ይብሰል፣ ጠስነ (ቲምሳን) ኣእቲኻ ኣቃምሞ፣

ከም "ፊስክቡላር"። "ሌቨርፓስተይ" ወይ ንእሽቶ ቍራጽ "ብሉድፑዲን" ዚኣመሰሉ መግብታት ኣብ ሚክሮወይቭ ኪሞቑ ዚኸእሉ ንኹልቡ ዚበቕፁ መግብታት / ዮም፣





መግቢ ብዕቅን መቻቂልካ ንኣብነት ኣብ መስርሒ በረድ (istärningsfack) ኣእቲኻ ብመዝሓሊት ኣደስክል፣

**ስጋ ወይ ደርሆ**

እዚ ን15-20 መቐኝን ይኣክል፣  
 (1 መቐኝን ሓደ ማንካ-ጣውላዮ)  
 400 ግራም ጥሑን ስጋ ወይ ስጋ ደርሆ  
 4-5 ዴሲ ሊትር ማይ  
 ዲል (ሰሰግ) ፐርሰሚሎ ወይ ካልእ ተኽሊ

**ከምዚ ግበር።-**

ስጋ ደርሆ መቲርካ ክሳብ ኣጸቢቐ ዚበስል ብማይ ተፍልሖ፤ ማለት ክሳብ ውሽጡ ዚጽዕዱ ይበስል፣ ብሚክሰር ወይ መጥሓን መኪና ወይ መፋሕፍሒ ተዳቕቐ፣ ጥሑን ስጋ ምስ በሰለ ብፎርኬታ ይሕምሸሽ፣ ክሳብ ብዕቅን ዚሓፍስ። ፍላሕ ኣእትወሉ፤ ብዲል(ሰሰግ) ወይ ፐርሰሚሎ ጌርካ ከኣ ኣቃምሞ፣

**ዓሳ**

1 ፊለቶ ሳልሞን (ላክስፊሌ)(100-150 ግራም)  
 1ማንካ-ጣውላ ፈሳሲ ማርጋሪን ወይ ዘይቲ (ዘይቲ ራፕስ እንተ ኹይኑ ጽቡቕ)  
 ዲል (ሰሰግ) ወይ ካልእ ተኽሊ።  
 ዝተጸምቁ ለሚን

**ከምዚ ግበር።-**

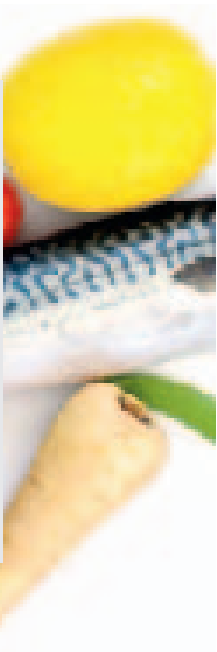
ነቲ ፊለቶ ዓሳ ሳልሞን መቲርካ ኣብ ሸሓኒ ግበር፣ ብመኽደኒ ኣጸቢቕካ ከይክደንካ ብልዑል ሓይሊ 2-3 ደቓይቓ ኣብ ማይክሮወይቭ ተብስሎ፣ ጥሒንካ ወይ መቲርካ ምስ ጠስምን። መቃመሚ ተኽልን ወይ/ከምኡውን ለሚን ጽማቕ ለሚን ግበረሉ፣

ፍረታት ብማንካ ጥሒንካ ከም መዛዘዚ ምሳሕ ወይ ድራር ተጠቐም፣

**ምግቢ ክትሰርሕ ከለኻ ክትሓስበሉ ዘድሊ**

ቁልዑ ትሕቲ ሓደ ዓመት። ንሕማም ከስዐ ኬስዕቡ ዚኸእሉ ባክተርያን ቫይረስን ተኅቀፍ ቲዮም፣ ስለዚ ኣብ ምድላው መግቢ ቁልዑ። ብዛዕብ ጽሬት ክትሓስብ ኣዝዩ ኣገዳሲዮ።

- ቅድሚ መግቢ ምድላው ምጅማርካ ኣእዳውካ ተሓጸብ፣
- ጥረ ስጋን ደርሆን ሒዝካ እንተሰሪሕካ ምስ ወዳኢካ ኣእዳውካ ብቐጥታ ተሓጸብ፣
- ስጋን ደርሆን ምስ መቲርካ። መምተርን ኣቕሑ ክሸነን ብጥንቃቄ ምሕጸብ፣
- ጥሑን ስጋን ደርሆን ብዕሊ ክሳብ ዚበስል ኪፈልሕ ወይ ኪጥበስ ኣለዎ፣
- ዝተረፈ መግቢ ክትዓቀር መደብ እንተለካ። ብዝተኻእለ መጠን ብቕልጡፍ ኣብ መዝሓሊት ይቀመጥ፣ እቲ መግቢ ኣብ መዝሓሊት እንተ ዘይተዓቕሩ ድሕሪ ሒደት ሰዓታት ባክተርያ ክፍሪ ይኸእልዮ፣ መጠኑ ንእስ ዝበለ። ቍሩብ ምውቕ ዝበለ መግቢ ብቐጥታ ኣብ መዝሓሊት ኪኣቱ ይኸእልዮ፣



# ብግምት ካብ ሾመንተ ኣዋርሕ ንንዩው

ቁልዑ ዕብይ ዝበለ መጥግሚ መግቢ ምስ ዚደልዩ። በብጊዜኡ ናብ ንእስ ዝበለ መጠን መግቢ ተዛይዶ፣ ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ። ንቁልዑ ዜድልዮም ጠቓሚ መግቢ ገና ኣለዎ፣ ስለ' ዚ ናብ መደበኛ መግቢ ምስጋር ዜሀውኽ ዮብሉን፣ ናይ' ቶም ቁልዑ ኣገዳስነት መግቢ ነቲ ቅልጣፊ ምስጋር ኪውስኖ ምግዳፍ ዮድሊ፣ ቀስ ብቐስ ቁልዑ ካብ ዓሰርተ ክሳብ ዓሰርተ ክልተ ዓመት ምስ መልኡ። ጠዓሞት ኣመንጉዮም ንመዓልቲ ክልተ ሳዕ ይምገቡ፣

ኣብ' ዚ ዕድመ' ዚ። እቲ መግቢ ብመዳቕቕ ኪደቅቅ ወይ ብኸራ ኣፍሪኽ ኪምተር ወይ ብመኪና ኪጠሓን ኣለዎ፣ ቁልዑ ሒዞም ዚበልዕዎ ፍርይ ዝበለ መግቢ' ውን ኣብ ኢዶም ምሃብ ይከኣል' ዩ፣

## ቊርሲ። ጠዓሞት መማሰዪ ጠዓሞት

ጸባ ጡብ። መተካእታ ጸባ' ደ። ገዓት። ስብቆ ኣብ ኩባያ ጌርካ። ወይ እምበቲቶ ማሕለፍያ ቊርሲ ይኸውን፤ ከምኡ' ውን ጠዕሞትን መማሰዪ ጠዓሞትን፣ ምስ ፍረ። መዓረ-ምጹ (bär) ወይ ኣሕምልቲ ምቕራብ ይከኣል' ዩ፣

### ገዓትን ስብቆን

ንቁልዑ ትሕቲ ሓደ ዓመት ብጠቓሚ መግቢ ዝተራጎደ ገዓት ሓርጭ (በሪካድ ፑልሸርግሮት) ምሃብ ጽቡቕ' ዩ፤ ምኽንያቱ ካብ ኣብ ገዛ ዝተዳለወ ገዓት ዚዛይድ ሲታሚንን ማዕድንን ስለ ዘለዎ፣ ንኣብነት ቁልዑ ብዘዕግብ ኣገባብ ዘይረኽብዎ ከም ሓጺን ዚኣመሰለ ማዕድን ኣለዎ፣ ብማዕርኡ ግን መታን ምስ ጣዕሙ ኪላለዩ። ኣብ ገዛ ዝተዳለወ ገዓት ኪበልዑ' ውን ጽቡቕ' ዩ፣ ብጠቕላላ መግቢ ገዓትን ስብቆን ካብ ሰለስተ ሳዕ ንመዓልቲ እንተ ዘይዛየደ ይሓይሽ፣ ቁልዑ መታን ንዕጽቕ ዝበለ መግቢ ምኽኡምሳዕ ኪለማማዱ ንክልእ ዓይነት መግቢ እንተ ለመዱ' ውን ጽቡቕ' ዩ፣



ቆልዑ እንዳቐድሑ ብዙሕ' ዮም ዚመሃሩ። ስለ' ዚ ምስ ደቅኽ ክትበልዕ ክለኽ ምግቢ እንዳቐመስካ ጥዑም ከም ዝኾነ ኣርኢ።

## ፍልኮርንን ጽሕፍት

ፍልኮርንን ጽሕፍት (ፊበር) ንኣሸቲ ቁልዮ ውን ጽቡቕ' ዩ፤ ትሕቲ ክልተ ዓመት እንተ ኾይዮም ግን ብዙሕ እንተ በለዎም ቀሩብ ከብደም ከውጽኦም ይኸእል' ዩ፤ በንጻሩ ግን ንኸልኦት ቁልዮ ድርቀት ኪገብረሎም ይኸእል' ዩ፤ እቲ ቁልዮ ብዘይ ጸገም ከብዲ ኪበልዕዎ ዚኸእሉ መጠን ጽሕጊ ካብ ቁልዮ ናብ ቁልዮ ይፈላለ' ዩ፤ ፈቲንካ ፍለጦ፤ መጠነኛ ዕቅን ብኣዕጋቢ ኣገባብ ንምፍላጥ። ፍልኮርን ዘለዎም መግብታት ውሕድ ጽሕጊ ዘለዎም መግብታትን እንዳቐያየርካ ምጥቃም' ዩ፤

## ውጽኢታት ጸባ

ቁልዮ ክሳብ ሓደ ዓመት ዚመልኡ። ጸባ ከም መስተ ወይ ብዘሕ ዝበለ ርጉሑ። ፊል ከይሃብካ ምጽናሕ፤ ብርግጽ ጸባ ሓያለ ቪታሚናትን ማዕድንን ኣለዎ፤ ናይ ሓጺን ትሕዝቶኡ ግን ውሑድ' ዩ፤ ቁልዮ ብዙሕ ጸባ ወይ ውጽኢታት ጸባ ዚረኽቡ ኮይዮም። ካልእ ዓይነት ሓጺን ዘለዎ ዚኣክል መግቢ ከይበልዑ ሓደጋ' ሎ፤ ጸባ' ደ። መተካእታ ጸባ' ደ ወይ ካልእ መወሰኸታ መግቢ (ቲልቦኮኔሪን) ብምምጋቦም ድሮ ዚኣክል ዝሰማምዎም ጸባ ይረኽቡ' ለዉ፤

**ሓጺን።** ካብቶም ቁልዮ ብኣዕጋቢ ኣገባብ ዘይረኽቡዎም ማዕድን ሓደ'ዩ፤ ቁልዮ ማዕድን ሓጺን ዘለዎ ገዓት ወይ ስብቆ እንተ ዘይበለዎም። ካልእ ዓይነት ብሓጺን ሃብታም ዝኾነ መግቢ ከም ስጋ። ገዓት-ደም (ብሉድፕዲን) ወይ ካልእ ብደም ዚሰራሕ መግቢ ኪበልዑ ኣገደ ኣገዳሲ'ዩ፤ ባልደንን። ዓተር። ብርስን። ቶፋ ከምኡ'ውን ገለ-ገለ ፍረታት ዓካ-ዓካን ዘርእታትን ገለ ካብቶም ኣትክልታውያን ምንጭታት ሓጺንዮም፤

## ምሳሕን ድራርን

ከም ድንሽ። ፓስታ። ፍዝ። ባኒ። ቡልጉር ወይ ካልእ ዓይነት መግቢ ምስ ሰራውር ኣሕምልትን (ሮትፍሩክት) ኣሕምልትን ብምዝናቕ ከም መሰረታዊ መግቢ ተጠቐም፤ ስጋ። ዓሳ። ደርሆ። እንቋቋሖ። ባልደንን። ብርስን ወይ ቶፋ ድማ ነቲ መግቢ ዝተማለኦ ይገብርዎ፤ ፍረታት ብምቕራብ ዛዘሞ፤ ኣብ ፍረታት ከም ቪታሚን "ሲ" ዚኣመሰሉ ኣብ መግቢ ዘሎ ሓጺን ናይ ምቕባል ዓቕሚ ዚሕዝቡ ቪታሚናት ኣለዉ፤ ቁልዮ መታን ምስ ዝተፈላለዩ መግብታት ኪለለዩ። ሓደሽ ጣዕሚ መግብን ትሕዝቶ መግብን ኣብ ምትእትታትው ቀጽል፤ ሓደሽ ጣዕሚ ዘለዎ መግቢ ኪለምዱ። ምስ' ቲ ዚፈትዉዎ ዓይነት መግቢ ኣጣሚርካ ምቕራብ ኬቃልል ይኸእል' ዩ፤

ኣብ መግቢ ምስራሕ ልምዲ እንተዘይበልካ። ወይ ዘዳለውካዮ መግቢ ንደቅኻ ዚኣክል ጠቓሚ መግቢ ዚህብን ዘይብን ተኣማንነት እንተ ዘይበልካ። ናይ ቁልዮ ጥርሙዝ መግቢ ክትቅርብ ይቐለልካ ይኸውን፤ ናይ ጥርሙዝ መግቢ ምቕራብ ጌጋ' ዩ ማለት ዘይኮነስ። ምናልባት ኩሉሳዕ ስሩሕ መግቢ ክትገዝእ ኪኸብረካ ይኸእል' ዩ፤ ናይ ገዛ መግቢ ክትቅርብ' ውን ብርቱዕ ኣይኮነን፤ ንኣብነት እቶም ካልኦት ኣባላት ስድራኻ ዚበልዕዎ መግቢ ክትወስድ ትኸእል ኢኻ፤ ጨው ጥራይ ኣይትገበረሉ፤ ምክንያቱ' ኸኣ ቁልዮ ትሕቲ ሓደ ዓመት ሚዛን ጨው ኣካላቶም ብዝግባእ ኪቁጸጸሩ ስለ ዘይክእሉ' ዩ፤ ኣብ' ቲ ኣሰራርሓ መግቢ ዚገልጹ ገጻት ንእስ ዝበለ መግቢ በየናይ ኣገባብ ከም ዚሰራሕ ሰፊሩ' ሎ፤

ቁልዮ ትሕቲ ክልተ ዓመት ካብ መግቢ ኣባጽሕ ስብሕ ዝበለ መግቢ የድልዮም ምክንያቱ ተሎ ኢሎም ስለ ዝግብዩ፤ ኣብ ገዛ ንዝተዳለዉ መግቢ ብፈለምኡ ስብሐ እንተ ዘይብሉ። ኣብ ሓደ ዕቅን መግቢ። ሓደ ማንካ ሸኮር ፈሳሲ ማርጋሪን ወይ ዘይቲ። ንኣብነት ዘይቲ ራፕስ (ራፕስኦልደ) ምእታው እኹል' ዩ፤ ስሩሕ መጊ ቁልዮ ድሮ እኹል ስብሐ' ለዎ፤ ስለ' ዩ። ተወሳኺ ቅብኣት ምእታው ኣየድልን፤

ፕሮቲን ብዝምልከት ግን። ቁልዮ ብሓፈሽኡ ካብ ዜድልዮም ንላዕሊ ይረኽቡ' ዮም፤

## ቁልድ ክንደይ ዚኣክል መግቢ የድልዮም?

ቁልድ ክንደይ ዚኣክል መግቢ የድልዮም ባዕሎም ይፈልጡ' ዮም፣ ኣብ ገለ - ገለ እዋን ንእሽቶ መግቢ ይበልድ፤ ብድሕሪኡ ኣብ ዚሰዕብ እዋን መግቢ ድማ ካብ' ቲ ኣቐዲሞም ዚበልዕዎ ዚዛይድ መግቢ ይበልድ፣ ብነዊሑ እንተ ተራእዩ። ዚበዝሕ ጊዜ ቁልድ እኹል መግቢ ይበልድ' ዮም፣ ስለ' ዚ ቁልድ ብንቡር ክሳብ ዝዓበዩን ዝማዕበሉን። ምሽቓል ኣየድልን፣

ንእሽቱ ቁልድ ብዙሕ መግቢ ኪበልድ ኣይክእሉን' ዮም፤ ስለ' ዚ ካብ ኣባጽሕ ንላዕሊ ብተደጋጋሚ ምብላዕ የድልዮም፣ ብስርርዕ መግቢ ብምብላዕ። ቁልድ እቲ ዜድልዮም መጠን መግቢ ኪበልድ ይክእሉ፣ ጽቡቕ ኣገባብ ኣመጋግባ። ንኣብነት - ቍርሲ። ምሳሕን ድራርን ከምኡ' ውን ኣመንጉኻ ገለ ጠዓሞት ኪኸውን ይክእል፣

## ክሳብ መዓስ ምጥባው ወይ መተካእታ ምሃብ የድሊ?

ቁልድ ካልእ መግቢ ምብላዕ ኣብ ዚለምዱሉ ወቕቲ። ጸባ ጡብን መተካእታ ኣገደስቲ ምንጭታት ጠቓሚ መግቢ' ዮም፣ እቲ ሓድሽ መግቢ ብብቕሩብ ስለ ዚተካታቶ እቶም ቁልድ ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ ምምጋብ ኪቕጽሉ ጽቡቕ' ዮ፣ መጠን ዚበልዕዎ ንቡር መግቢ ዚወስኹ። ብመጠኑ ድማ ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ' ደ ኣድላይነቱ ይንኪ፤ ግን ክሳብ እቶም ቁልድን ኣደታቶምን ድላይ ዝሃለዎም ድሕሪ ምምላእ ዓመት' ውን እቲ ምጥባው ኪቕጽል ይክእል' ዮ፣ ብምልእታ ኣብ' ታ ፋልመይቲ ዓመት መተካእታ ጸባ' ደ ብቐጻሊ ምሃብ' ውን ጽቡቕ' ዮ፣

## ብብንእሽቶ ካብ ምብላዕ ምቕጣብ

“ማይስክሮካ” (Majskrokar) ።  
“ስሞርጎስሮን” (smörgåsrån) ።  
ዘቢብን ካልእን ንቁልድ ምሃብ ከም መጠበሪ ወይ መሕለፍ ጊዜ ኪረኣ ይክእል' ዮ፣ ግን ጽቡቕ ሓሳብ ኣይኮነን፣ ቁልድ ኣብ ኣፎም ወትሩ ጨቕም ዜብልዎ ዚብላዕ ኪህሉ ነስናኖምን ሸውሃቶምን ኪጎድእ ይክእል' ዮ፣

ሸኮራዊ መስተ ከም ጁስ ወይ ሻሂ ብመጥበዊ ጥርመዝ ጌርካ ንቁልድ ምሃብ ፈጺምካ ምውጋድ የድሊ፣ ዜርብሕ ጠቓሚ መግቢ የብሉን። ስኒ ድማ የበላሹ፣ እንተ ቁልዓ እንተ ጸሚኡ ማይ ምስታይ ኪለምድ ብዝያዳ ይምረጽ፣







### ንኣሽቱ ቁልዑ ኪበልዕዎ ዘይግባእ ኣሎ' ዶ?

ቁልዑ ኩሉ' ቲ ካልኦት ኣባላት ሰድራ ዚበልዕዎ ኪበልዑ ይኸእሉ' ዮም፤ ንገለ - ገለ ዓይነታት መግቢ ግን እንተ ዘይበልዑ ወይ ክሳብ ሓደ ዓመት ዚመልኡ እንተ ተጸበዩ ይሓይሹ።

### ኣሕምልቲ

ከም ሰላጣ። ሩኮላን ስፒናቶን ዚኣመሰሉ ኣሕምልቲ። ክሳብ ቁልዑ ሓደ ዓመት ዚመልኡ ዘይምሃብ፣ ድሕ' ርካ ግን እቲ መጠን ተዛይዶ፣ እዞም ኣሕምልቲ ብዙሕ ናብ ኒትሪት ኪቐየር ዚኸእል ባእታ። ናይትሪት ኣለዎም፣ ኒትሪት ኣብ ዕሽላት ምምልላስ ኣክሰጅን ኣብ ደም ኪዕንቅጽ ይኸእል' ዩ።

### ቁጽለዋይ ድንሽ

ቁጽለዋይን ዝተጎድኡን ድንሽ ሶላኒን ኣለዎ፣ ሶላኒን ቅርጽት። ተምላስን ውጽኣትን ኬሽትል ዚኸእል ባእታ' ዩ፣ ስለ' ዚ ከም' ዚ ዓይነት ድንሽ ቁልዑን ኣባጽሕን ኬወግድዎ ይግባእ፣ ኣብ ዘይተደድኡ ድንሽ' ውን ሶላኒን ኣሎ፤ ግን ኣብ ትሕቲ ቅራፍ' ዩ ዚወጽእ፣ ስለ' ዚ ሓድሽ ድንሽ ቅድሚ ንቁልዑ ትሕቲ ሓደ ዓመት ምሃብካ ቅረፎ።

## መዓር

ንቄልዑ ትሕቲ ሓደ ዓመት መዓር ዘይምሃብ፣ መዓር ኣብ መዓንጣ ስሕት ኢሉ ናብ ባክተርያ ኪምዕብል ዚኽእል "ሰፖር" ኣለዎ፣ እዞም ባክተርያ ኣብ መዓንጣ ቦቱሊን ዚበሃል ሓደገኛ መርዚ ይሰርሑ፣

## ዘይተጠተረ ጸባ

ኣባጽሕይኹኑ ቁልዑ ከም' ዚ ዓይነት ዘይተጠተረ ጸባ ኪሰትዩ የብሎምን፣ ዘይተጠተረ ጸባ። ከም ኤህክ (ehc) ። ካምፒሎባክተር (campylobacter) ዚኣመሰሉ ተጓዳኝቲ ባክተርያ ኪሕዝ ይኽእል' ዩ፣ ኤህክ (ehc) ። ኣብ ቴስታት ኪላባዕ ዚጀመረ ኣብ ቁልዑ ሓደገኛ ጉድኣት ኩሊት ኬኸትል ዚኽእል "ሓድሽ" ዓይነት ባክተርያ' ዩ፣ ዘይተጠተረ ጸባ። ኣብ ድካናት ምሻጥ ክልኩል' ዩ፤ ኣብ ገለ-ገለ ቦታታት ሕርሻ ግን ይርከብ' ዩ፣

## ጨው

መግቢ ኪምቅረልና ጨው ነእትወሉ፣ እዚ ንቄልዑ' ውን ይምልከት' ዩ፣ ንመግቢ ቁልዑ ብፕርሰሜሎ። ዲል (ሰሰግ) ። ጳቕዳ (ኮሪያንደር) ዚኣመሰሉ ቐመማት ተጠቐምካ ምምቃር ዘይምፍራህ፣ ንመግቢ ቄልዑ ትሕቲ ሓደ ዓመት ጨው ምግባር ግን ምጥንቃቕ የድሊ፣ ንኣሽቱ ቁልዑ ንሚዛን ጨው ኣካላቶም ብዝግባእ ኪቁጸጸሩ ኣይክእሉን' ዮም፣ ቁልዑ ጨው ዚበዝሐ መግቢ ክይለምዱ ምግባር' ውን ጽቡቕ' ዩ፣ ንስድራ ዚኸውን መግቢ ከተዳሉ ክለኻ። ቅድሚ ጨው ምእታውካ ነቶም ቁልዑ ፈሊኻ ኣጽንሕ፣ ጨዋም ጠዓሞት ኣወግድ፤ ከም ካሰለር ሃዶግ ዝኣመሰሉ ጨዋማት ውጽኢታት ስጋ' ውን ምርሓቕ፣

## ሸኮር

ብዝተኸእለ መጠን ብሸኮር ዝመቀሩ መግብታት ምውጋድ፣ ሸኮር ባዶሽ ካሉሪ' ምበር ጠቐምቲ ሺታሚናትን ማዕድናትን የብሉን፣ ኣብ ዝመቀረ ርጉኦ (ዮጉርት። ፊል) ። ብሸኮቲ። ዶልሺ። ቶርታ። መረቕ ኒፖን (ኒፖንሶፓ) ። ክሬማታት። ማልማላታት። ከምእ' ውን ካረሜሊን ጀላቶን ብዙሕ ሸኮር ኣሉ፣

ኣብ ከም ጁስ። ጽማቕ። ፍረን ልስሉስ መስተን ዚኣመሰሉ ምቁራት መስተታት ብዙሕ ትሕዝቶ ሸኮር ኣሉ፣ ከም' ዚኣቶም ዝኣመሰሉ መስተታት ንቄልዑ ክይሃብካ ማይ ምስታይ ከም ዚለምዱ ምግባር፣

## ዘይተዳቐቐ ዓካዓካን ፋልን

ቅድሚ ሕጂ። ንቄልዑ ዓመት ክሳብ ዚመልኡ ፍረታት ዓካዓካን (ኖተር) ፋልን ካብ ምሃብ እንተ ተቐጠብካ ኣለርጂ ክይሕዞም ይክለኸል' ዩ ዚብል እምነት ኔሩ፤ ሓድሽ ዝተገብረ መጽናዕቲ ግን። እቲ ጉዳይ ከምኡ ከም ዘይኮነ ኣረጋጊዶ፣ በቲ ሓደ ወገን ግን ቁልዑ ዓካዓካ ክየዳቐቐ ኣብ ጎሮሮኦም ክየእትዎዎ ሓደጋ' ሎ፣ ዝተዳቐቐ ዓካዓካ ግን የዋጽእ' ዩ፣

# ኣለርጂ

## ኣለርጂ ትጥርጥር እንተ ኾይንካ

ደቅኻ ገለ ዓይነት መግቢ ኣይጻወሩን' የም ትብል እንተ ኾይንካ። ምስ ኣብ ማእከል ጥዕና ዘለዉ ነርሳት ክትማኸር ኣገዳሲዩ፣ እቶም ቁልፀ ነፀርታ ከይተገብረሎም ባዕልኻ ብኢደ - ወነንካ። ካብ' ቲ ዓይነት መግቢ ከም ዚቕሩጡ ክትገብር የብልካን፣ ቁልዓ ብሃንደበት ብመግቢ እንተ ሓመመ ግድን ኣለርጂ / ለዎ ማለት ኣይኮነን፣ ንኣሽቱ ቁልፀ ብኣለርጂ ወይ ተነቃፍነት ከይተጠቐሱ። ኣካላቶም ኪቐይሩ ኣብ ጥቓ ኣፎም ሸፍታ ኪወጹም። መቐመጫኦም ኪቐይሩ ወይ ከብዶም ኪጸለጹም ይኽእሉ' ዩ፣

## ደቅኻ ኣለርጂ እንተለዎም

እቶም ኣብ ቁልፀ ዚኸሰቱ ኣውራ ልሙዳት ዓይነታታት ኣለርጂ። ኣብ ጸባን እንቋቑሖታን ዘለዉ ፕሮቲናት' የም፣ ደቅኻ ኣለርጂ እንተለዎም። ካብ ኪኢላ ስነ - መግቢ (ዲያቲስት) ምኽሪ ክትረክብ ኣገዳሲ' ዩ፣

ኣብ መካነ - መርቡብ [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) ብዛዕባ ኣለርጂን ተነቃፍነት መግብን ተወሳኺ ሓበሬታ' ሎ፣

# እማመ ንመዓልታዊ ዝርዝር መግቢ

## ቁልዑ ካብ 0 -1 ዓመት

ኣብዚ መዓልታዊ መግቢ ቁልዑ ኣብ ፋልማይ ዓመት ከመይ ኪመስል ከም ዚኸእል ከም ኣብነት ቀሪቡ'ሎ፣ እዚ ግን ቃል ብቻሉ ግድን ክትስዕቦ የብልካን፤ እንታይ ደኣ ናይ ቁልዑ ተገዳስነት መግቢ'ዩ ኪውስን ዘለዎ!

ዕድሙ	መግቢ
0-6 ኣዋርሕ	ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ'ደ ከም ልማድ* ቁልዓ
6-8 ኣዋርሕ	ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ'ደ ከም ልማድ ቁልዓ መጥዓሚ መግቢ ካብ ዝተፈላለዩ ዓይነት ንቡር መግቢ (ዝተጣሕነ ወይ ልስሉስ ቊራስ)። ገዓት ምስ/ወይ ስብቆ
8-12 ኣዋርሕ	1-2 ቀንዲ መግቢ** በብእዋኑ ዚሓፍስ ቊርስን ካብ 2-3 ጠዓሞት ጸባ ጡብ ወይ መተካእታ ጸባ'ደ ከም ልማድ* ቁልዓ
ብግምት ካብ 12 ኣዋርሕ ጀሚርካ	2 ቀንዲ መግቢ** ቊርስን ካብ 2-3 ጠዓሞት ጸባ ጡብ ከም ድላይ ኣደን ቁልዓን

\* እንተ ደንጎዩ ኣብ ሻድሻይ ወርሒ። እንተ ቐልጠፊ ኸኣ ካብ ራብዓይ ወርሒ ጀሚሩ እቶ ቁልዑ ግሉተን ዘለዎ ንእሽቶ መግቢ ኪለምዱ ኪጅምሩ'ለዎም፣ እቶም ቁልዑ ድላይ እንተ ኣርእዮም ድማ ካብ ካልእ መግቢ ንእሽቶ መጥዓሚ ምሃብ ይከኣል'ዩ፣ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ገጽ 5 ንቡብ፣

- \*\* ቀንዲ መግቢ ኪበሃል ከሎ ነዞም ዚስዕቡ ዚሕዝ ማለት'ዩ።
- ድንሽ። ፓስታ። ሩዝ። ቡልጉር ወይ ካልእ
  - ስጋ። ዓሳ። ደርሆ። እንቋቐሖ። ባልደንን። ብርስን ወይ ቶፉ
  - ኣሕምልቲ
  - እንተሎ ፍረታት ወይ መዓራምጽ (በር) ንደዘርት



## ተወሳኝ ሐበሬታ' ዶ ትደሊ?

ኢብ መካነ - መርብብ

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) እቶ፣

ኢብኡ ብዛዕባ ምግብ ቆልዑን ካልእን

ሐበሬታ' ሎ።