

መርጠው ለሚመጡ
ልጆች ምክር

ህጻናት ስለሚበሉት ነገር ቸልተኛ ሊሆኑ ይችላሉ።
ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ።

እንደ ምግብ መምረጥ የሚመስሉ ነገሮችን ላደርግ እችላለሁ።

ብዙውን ነገሮችን በራሴ ለማድረግ እየሞከርኩኝ ሲሆን፣ ነገሮችን በራሴ መንገድ ማድረግ እፈልጋለሁ።

የምወዳቸውን ምግቦች ብቻ መብላት ስፈልግ፣ አንዳንድ ጊዜም ምንም መብላት ላልፈልግ እችላለሁ። ስለ ምግቦችና ስለ አበላል መማር የእድገት መደበኛ ክፍል ነው።



እየመረጠ የሚበላ ልጅዎን እንዳይመርጥ ማድረግ የሚችሉባቸው ነገሮች።

- ትንሽ መጠን እያደረጋችሁ ስጡኝ። ከመሞከሪ በፊት ብዙ ጊዜ ለመስጠት መሞከር አለባችሁ።
- ሁሉንም ምግቦች ልሞከር፣ እናንተም የማትወዷቸውን ምግቦች ጭምር። ይህ ጤናማ የአመጋገብ ልምድ እንዲኖረኝ ያደርጋል።
- በምግብ ሰአት ነፃውን መንፈሴንም አብራችሁ መግቡ። ውሳኔዎችን በራሴ በማድረግ እንዳድግና እንድማር እርዳኝ። ከምትሰጡኝ ጤናማ ምግቦች ውስጥ የራሴን ምርጫ ላድርግ።
- የምግብ ሰአቶቼን የሚያዝናኑ ያድርጉ። የምግብ ሰአቱ ጥሩ የሚሆነው አብረን ስንበላ ነው።

ብዙ ወተት ወይም ጭማቂ ከጠጣሁ፤ በምግብ ወይም በመከሰስ ሰዓት ላልበላ እችላለሁ። ከምግብና ከመከሰስ መሃል ውሃ ብቻ ስጡኝ።



አሁን ትልቅ እየሆንኩኝ ነው!

- በፍጥነት እያደኩ ስላይደለ ትንሽ ትንሽ መብላቴ የሚያሳሰብ አይደለም።
- ውሳኔዎችን በራሴ ማድረግ እየተማርኩ ሲሆን አንድ ምግብ ብቻ መብላት ልፈልግ እችላለሁ።
- ሲርበኝና ስጠግብ መብላት እንደማቆም እንደማውቅ ይመኑኝ።
- “አዎ፣ እባክዎን” እና “አይ አመሰግናለሁ” ማለትን አስተምሩኝ።



6

ስድስት መንገዶች

ጤናማ የአበላል ልማዶችን እንድማር ልትረዱኝ ትችላላችሁ!



1. ምግብ ሲዘጋጅ አብሬ ላግዝ።
2. አዎንታዊ ምሳሌ በመሆን፤ በገበታው ያለ ሁሉም ሰው ከሚመገበው ተመሳሳይ ምግብ እንድብላ ይሰጠኝ።
3. ምግቤንና መክሰሴን በመደበኛ ሰአታት መብላት እወዳለሁ።
4. ከሚቀርቡልኝ ምግቦች ውስጥ የምባለውን ምግብ ልምረጥ እና እራሴን ላስተናግድ።
5. በጊዜ ሂደት ትክክለኛ ምግቦችን በትክክለኛና በቂ መጠን እንደምባለ ይመኑኝ።
6. በአንድ የምግብ ጊዜ ትንሽ ብባለ ወይም ምንም ባልባለ አትጨነቁ! በጊዜ ሂደት ጤናማ ለመሆን የሚያስፈልገኝን እንደማገኝ እርግጠኛ ነኝ።

አንዳንድ ጊዜ የማግዝ ከሆነ መምረጥን እቀንሳለሁ። አብረን መስራት የምንችላቸው ነገሮች!

| ፍራፍሬ እና የአሹሎኒ ቅቤ ማጣቀሻ |
|-----------------------|
| 1 ኩባያ የተቆራረጠ አፕል |
| 1 ኩባያ የተቆራረጠ ሙዝ |
| 1 ኩባያ የተቆራረጠ ፒር |
| 1 ኩባያ ወይን |
| 1 ኩባያ ስትሮቤሪ |
| 1 ኩባያ የተቆራረጠ ሃባብ |
| 1/2 ኩባያ የቫኒላ እርጎ |
| 1/3 ኩባያ አሹሎኒ ቅቤ |



መመሪያዎች

1. ፍራፍሬውን በማጠብና በመቆራረጥ ያዘጋጁ።
2. ፍራፍሬውን በትሪ ላይ አነሰ ባለ ጎድጓዳ ሰሃን ዙሪያ ይደርድሩ
3. ማጣቀሻ ለመስራት፤ እርጎ እና አሹሎኒ ቅቤ በትንሽ ሰሃን ይደባልቁ።
4. በደንብ ያዋህዱት።
5. ለማቅረብ ዝግጁ እስከሚሆን ድረስ ፍራጅ ውስጥ ያስገቡ።

ማስታወሻ: የትኛውንም የታጠበ ፍራፍሬ መጠቀም ይቻላል። ፍራፍሬዎቹን እንዳጥብና ሰሃን ላይ በማስተካከል እንድረዳዎት ጠይቁኝ።

በትክክል የተጠበሱ ምግቦችን እኔ (የእናንተው መርጦ በዪ) እወዳለሁ!



የቀዝቀዙ ፍራፍሬዎች

በተወሰነ መንገድ የለሰለሱ፣ ወይም ሌላ የተቆራረጡ ፍራፍሬዎች የሚያዝናኑ እና ለጤናዬ ጠቃሚዎች ናቸው።

ተጨማሪ ፊንገር/የተቆራረጡ ምግቦች

ምግቦቼ በትንንሹ ተቆራረጠው ሲሰጡኝ ደስ ይለኛል። አንዳንድ ለእኔ የሚሆኑ ሀሳቦች አሉ። የበሰሉ የስኳር ድንች ቁርጥራጮች፣ ትናንሽ ችዞች፣ ቶስት ዳቦ ከአቸሎኒ ቅቤ ጋር፣ ወይም ቀላል ሳልሳ ከ ቀሳዲላ ጋር።



ሌሎች እናቶች መርጠው የሚበሉ ልጆቻቸው እንወዳለን የሚሉት ነገር!

- የተፈጨ አቮካዶ ቶስት ትሪያንግል ወይም ክራክር ላይ
- የተቆራረጡ አሊቮች እና ክሬም ችዝ ሴላሪ ላይ ትልቅ ስሆን ወይም ትንሽ ስሆን ለሰላሳ ዳቦ ላይ
- ገርሃም ክራክሮች ከ አቸሎኒ ቅቤ ፣ እና ከታንጀሪን ጋር
- የፖም ሶስ እና አርጎ ቀረፋ ተጨምሮበት
- የተጠበሰውን ብሮኮሊ ያማስሉ - ሱቴ ትንንሽ ፍሎሬቶች እና ትንሽ ጨው ገብቶበት
- ጥቂት ጨው የተማቲም ድልህ እና ያልተፈተገ ጥራጥሬ ክራክር
- የሚወደው ድሬሲንግ ውስጥ ለማስገባት የታጠበ ስፒናች ቅጠሎች

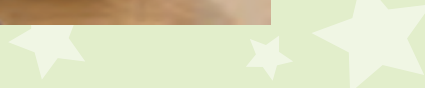


! እድሜያቸው ከ 4 በታች የሆኑ ልጆች በ ፈንዳሽ፣ የፍራፍሬ ቆዳዎች፣ የደረቀ ፍራፍሬ፣ እና ጥሬ አትክልቶች ሊታገቁ ይችላሉ።



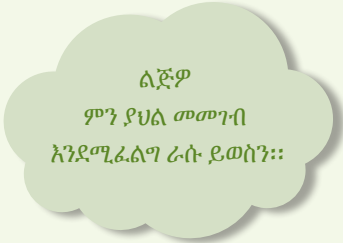
መታገስ ከማስገደድ ይልቅ ውጤታማ ነው።

ለልጆቻቸው አዳዲስ ምግቦችን ይስጡ። ከዚያም፣ ምን ያክል መብላት እንደሚፈልጉ ያስመርጡዎቻቸው። ልጆች አዳዲስ ምግቦችን በራሳቸው ምርጫ ሲመገቡ ይበልጥ ደስተኛ ይሆናሉ። በተጨማሪም እንዴት ራሳቸውን መቻል እንዳለባቸውም ያስተምራቸዋል።



ጥያቄ እና መልስ

ከስነ ምግብ ባለሙያ ጋር:



ልጅዎ
ምን ያህል መመገብ
እንደሚፈልግ ራሱ ይወስን።

Q ቤተሰብ ውስጥ ላለው ሰው ሁሉ አንድ አይነት መጠን ምግብ አቀርባለሁ። አንዳንድ ጊዜ የ2 አመት ልጄ አንድም ጉርሻ እንኳን አይጎርስም። ምን ማድረግ እችላለሁ?

A. ለአብዛኛዎች ወላጆች ከባድ የሆነውን ደረጃ ፈፅማቸታል፤ የቤተሰብ ማዕድ መመገብ እና ለሁሉም ሰው አንድ አይነት ምግብ ብማቅረብ። የምግብ ስለቶችን አስደሳች እና ከጭንቀት ነፃ ያድርጉ። አንድ ትንሽ ልጅ በጣም ጥቂት ሊበላ፤ ምንም ላይበላ ወይም ተጨማሪ ሊጠይቅ ይችላል፤ ይህም ጤናማ ነው። ጤናማ ምግቦችን እና መከሰሶችን ማቅረብዎትን ይቀጥሉ፤ በዚህም እንደ አነስተኛ ስብ ያለው ወተት(10%)፣ እርጎ፣ ጮማ የሌለው ስጋ፣ ፍራፍሬ፣ አትክልት እና ያልተፈተነ ጥራጥራ ምግብ ያሉትን ያካቱ። ይህም በረጅም ወቅት ውስጥ ልጆቻዎ ትክክለኛውን ንጥረ ነገር እያገኙ እንደሆነ የሚያረጋግጡበት መንገድ ነው።

Q ለልጄ የሚያስፈልገውን ሁሉንም ቫያይታሚን እና ንጥረ ነገር ስለያዘ መጠጥ ማስታወቂያ አይቼ ነበር። ምግቧን ካልበላች ያንን ልስጣት?

A. ኩባንያዎች ምርታቸውን እንድትገዛ ማድረግ የሚፈልጉ ሲሆን ሰዎችን ምርታቸው አንድን ነገር “እንደሚያስተካክል” ለማሳመን ብቃት አላቸው። የቤተሰብ ምግቦች ልጆቻዎ እርስዎ የሚመመገቡትን ምግብ መመገብ እንዲማሩ ይረዳል። ምግቦች እና መከሰሶችን በፕሮግራም ያቅርቡ፣ አና ልጅዎ ምን ያክል መመገብ እንደሚፈለግ ይወስን። ልጅዎን ለእድገቱ የሚያስፈልገውን መጠን መብላቱን እርግጠኛ ይሁኑ።

Q አንዳንድ ጊዜ የ3 አመት ልጄ በቀናት ውስጥ አንድ አይነት ምግብ ብቻ ሊመገብ ይችላል። ጤናማ ለመሆን የሚያስፈልገውን ምግብ እያገኘ አይደለም ብዬ አፈራለሁ። ሌሎች ምግቦችን እንዲመገብ ማድረግ የምችለው አንዴት ነው?

A. ልጆች አንድ አይነት ምግብ ብቻ የመብላት ደረጃ ወስጥ ማለፋቸው የተለመደ ነው። ለመታገስ ይምከሩ እንዲሁም በአጭር ጊዜ የሚደርስ ምግብን የማዘዝ ወጥመድ ውስጥ አይወደቁ። ልጅዎ በምግብ ስአት የስኬታማነት ስሜት እንዲሰማው ለመርዳት ቢያንስ እሱ በአብዛኛው ከሚወዳቸው ምግቦች አንዱን ማካተትን ከግምት ያስገቡ።





ምግቦችንና ማስታወሻዎችን አብረው ይከውኑ።

- በእያንዳንዱ ማዕድ ቢያንስ ከምድድ ምግብ አንዱን ከሌሎች ምግቦች ጋር ያቅርቡ።
- ምግብ ሲሰራ ላግዝ። በእኔ እገዛ የተሰሩ ምግቦችን ሙብላት እወዳለሁ።
- መምረጥ እወዳለሁ! ሁለት ምርጫዎችን ሰጡኝና አንዱን ልምረጥ!

መደበኛ ቤት ውስጥ የሚሰራ ማከራ እና ቺዝ

- 2 ኩባያ ያልተፈተገ ስንዴ ማከራ
- 1/2 ኩባያ ሽንኩርት የተከተፈ
- 2 ኩባያ የተነነ ስብ አልባ ወተት
- 1 መካከለኛ እንቁላል፣ የተመታ
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1/4 ኩባያ ዝቅተኛ ስብ ያለው ጅዳር ቺዝ፣ በደቃቃ የተቆራረጠ እንዳይጣበቅ የሚያደርግ የማብሰያ ስፕሬይ እንዳይሰፈረገ



1. ማከራን አንደ መመሪያው ያብስሉ - ነገር ግን የማብሰያ ውሀው ውስጥ ጨው አይጨምሩ አድርገው ለብቻው ያስቀምጡ።
2. ምድጃውን አስቀድመው በማያጣበቅ ስፕሬይ ይርጩ።
3. ማብሰያውን እስከ 350°F ድረስ ያሙቁ።
4. የሰስ/የሾርባ ድስቱን በስሱ የማያጣበቅ ስፕሬይ ይርጩበት ሽንኩርቱን ወደ ድስቱ ጨምረው ለ 3 ደቂቃ ያብስሉ።
5. ሌላ ሰሀን ውስጥ፣ የበሰለውን ማከራ፣ ሽንኩርት እና የቀረውን ምግብ አንድ ላይ ያደባልቁ።
6. ድብልቁን ወደ ጎድጓዳ ሰሀን ይጨምሩ።
7. አረፋ እስከሚያወጣ ድረስ ለ 25 ደቂቃ ያብስሉ። ከመቅረቡ በፊት ለ 10 ደቂቃ ይቆይ።



DOH 961-196 September 2016 Amharic

ለአካል ጉዳተኞች፣ ከተጠየቀ ይህ ሰነድ በሌላ መንገድ መቅረብ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ፣ አባከምን በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።

የ Washington State WIC የሰነድ ምግብ ፕሮግራም እያዳለም። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው። ይህ እትም ከ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋሚ የታተመ።