

# ናይ ኣመጋግባ መደብ - Tigrinya

## 0 - 6 ወርሒ

ጸባ ኣደ ወይ ውን ንጸባ ኣደ ዝትክእ ጸባ፡

### ካብ 14 መዓልቲ ክሳብ 4 ዓመት ንዘለዉ ቆልዑ

ዝነጥብ ሺታሚን D ክወስዱ ኣለዎም።

ኩሎም ዓቅመ ኣዳም ዝበጽሑን ካብ 4 ዓመት ንላዕሊ ዘለዉ ቆልዑን ከኣ ኣብ ግዜ ክረምቲ ማለት ካብ (ጥቅምቲ ክሳብ ምያዝያ) ዘሎ ምዓልታዊ ካብ 5-10 ማይክሮግራም (µg) ሺታሚን D ክወስዱ ይግባእ

### ንጸባ ኣደ ዝትክእ ጸባ ጥራሕ ንዝወስድ ቆልዓ እዚ ዝስዕብ ጽሑፍ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

እንተድኣ ውላድካ ምዓልታዊ መተካእታ ጸባ ኣደ 800 ml (ሚሊ ሊትሮ) ወይ ካብ 1,3 µ (ማይክሮግራም) ሺታሚን D ንላዕሊ ዘለዎ ንመተካእታ ጸባ ኣደ ዝተዳለወ ጸባ ዝወስድ ኮይኑ፡ ክሳብ ካብ 800 ml ዝወሓደ ዝወስድ ነቲ ዝነጥብ ሺታሚን D ካብ ምሃብ ክቋረጽ ኣለዎ።

እቲ ቆልዓ እንተድኣ ብዙሕ ምግብ ዝወስድ ኮይኑ ቀጺሉ ዝሰትዮ መተካእታ ጸባ ኣደ ካብ 800 ml ዝወሓደ፡ 1,3 µ (ማይክሮግራም) ሺታሚን D ካብ 100 ml (ሚሊ ሊትሮ) ወይ ዝበዝሕ ትሕዝቶ ዘለዎ ምዓልታዊ ዝሰቲ ምስዝኸውን፡ ብመሰረት መምርሒ መንግስታዊ ትካል ጥዕና፡ እቲ ምዓልታዊ ዝወሃብ ዝነጥብ ሺታሚን D ክቅጽሉ ኣለዎ።

www.sundhedstjenesten-egedal.dk  
www.altomkost.dk  
www.sst.dk → ምግብ ንናእሽቱ  
- ካብ ጸባ ናብ ናይ ወለዲ ምግብ.

## 4 - 6 ወርሒ

ጸባ ጡብ ኣዶ ወይ መተካእታ ናይ ጸባ ጡብ ኣዶ

### መእተዊ ብዛዕባ ብጣንካ ዝብላዕ ምግብ ከም ኣድላይነቱ፡

#### ግዓት

ግዓት ንኣብነት ካብ ዕፋን፣ ሩዝ፣ ስርናይ፣ መሸላ ከምኡውን ጸሊም ባኒ ዝተሰርሐ ክወሃብ ይኽእል እዩ ካብ ሩዝ ዝተሰርሐ ግዓት መዓልታዊ ኣይትሃብ ግሉተን ዘለዎ እኽልታት እንዳተወሰኸ ይወሃብ ዝተፈላለዩ ዓይነት ግዓት እንዳቐያየርካ ኣቕርብ

#### ኣታኽልትታት

ልንቃጦ ካብ ተጠጠቐ ድንቻ ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ፐርስጥሊ ወይ ድማ ፓስቲናክ፣ ምቕር ዱባ ወይ ዓይኒ-ዓተር ዝተዳለወ

### ኣብ ገዛ ንዝስራሕ ግዓትን ልንቅጦን ዘይቲ ወይ ጠስሚ ይኣትዎ፣ ከማኡውን መተካእታ ናይ ጸባ ጡብ ኣዶ - ቆልዓ 1 ዓመት ክሳብ ዝመላኡ

#### ፍረ

ሜላ፣ ፔያ፣ ባናና፣ ኩኽ ክወሃብ ይከኣል እዩ፣ ከይበዝሐ ድማ ምቕር ብርቻቕን ቤሪን ፍረታት ከም ልንቃጦ - ብጥሬኡ ወይ ተጠጢቕ ከም ግዓትን ወይ ከም መደምደምታ ድሕሪ ምብላዕ ናይ ኣታኽልቲ ምግብ ይወሃብ

### ንቆልዓ ኣብ ቀዳማይ ዓመቱ ኣብ ምግቡ ተወሳኺ ጨው ኣይተእትወሉ

### ቆልዓ ኣብ ቀዳማይ ዓመቱ መዓር ኣይትሃብ ድሕሪ ሓደ ዓመት ከኣ ኣብ ነብስወክፍ መኣዲ ሓደ ኩባያ ዘይፈልሐ ማይ ይወሃብ

## 6 - 8 ወርሒ

ጸባ ጡብ ኣዶ ወይ መተካእታ ናይ ጸባ ጡብ ኣዶ

#### ግዓት

ግዓት ንኣብነት ካብ ዕፋን፣ ሩዝ፣ ስርናይ፣ መሸላ ከምኡውን ጸሊም ባኒ ዝተሰርሐ ክወሃብ ይኽእል እዩ ካብ ሩዝ ዝተሰርሐ ግዓት መዓልታዊ ኣይትሃብ ግሉተን ዘለዎ እኽልታት እንዳተወሰኸ ይወሃብ ዝተፈላለዩ ዓይነት ግዓት እንዳቐያየርካ ኣቕርብ

#### ኣታኽልትታት

ኩሉ ዓይነት ኣትኽለቲ ተለንቂጡ ክወሃብ ይከኣል እዩ ቆልዓ ምሕያኽ ምስጀመሪ ዝተጠጠቐን ሓድሽ ልስሉስ ኣትኽልቲ ብብንእሽተይ ተቆራሪጹ ይወሃብ ሰደኖ፣ ስፒናቶ (ዓይነት ሓምሊ)፣ ቀይሕ ሱርን ብጫ ዕምባባ ዘለዎ ዓይነት ተኽሊ በብ14 መዓልቲ እዩ ክወሃብ ዘለዎ ቡናዊን ጳዕዳን ባልደንዳ፣ ዓይኒ-ዓተርን ብርስን ኣውሕድ ኣቢልካ/ከይበዝሐ ክወሃብ እከኣል እዩ

#### ፍሩታ

ኩሉ ዓይነት ፍሩታ ኣጥሒንካ ክትህብ ትኽእል ኢኻ - ሓድሽ ወይ ዝተጠጠቐ ቤሪን ነኣሽቱ ለስሉሳት ቁራጽ ፍሩታት ንቆልዓ ዝወሃብ ምሕያኽ ምስጀመሪ እዩ

#### ስጋ፣ ዓሳን እንቋቁሉ

ብደቕቕ ዝተመትረ ስጋ፡ ናይ ዶርሆ፣ ዶርሆ ማይ፣ ሓሸማ፣ ባሪዕ፣ ስጋ ምራኽን ስጋ ከብቲን ዝብላዕ ዓይነት ዓሳ፡ ሮዝስፔርተ፣ ላክስ፣ ሳይ፣ ማክረል፣ ሲል፣ ቶርስከሮውንን ቶርስክ ሓሓሊፍ ዝተጠጠቐ እንቋቁሉ ምሃብ ይከኣል እዩ ሓደ ሓደ ጊዜ ጠዓሞት ክወሃብ ይኽእል እዩ

ዓባይቲ ሃዲኖም ዝምገቡ(ሃደንቲ) ዓይነት ዓሳታት ከምኡውን ዝተፈላለዩ ናይ ቱና ዓይነት ካብ ምብላዕ ተቆጠብ

#### ናይ ጸባ ውጽኢት

ጸባ ጡብ ኣዶ ወይ ድማ መተካእታ ጸባ ጡብ ኣዶ

#### ባኒ፣ ሩዝን ፓስታ

ኣብ መወዳእታ "ደረቕ/ከቢድ" ብዘይ ፍራፍረ እኽለ ዝተሰርሐ ባኒ ክወሃብ ይከኣል እዩ፣ ንኣብነት ደረቕ ባንን ንምጥሓት ኣብ ከርሲ ውላድካ ምቕእ ዘይኮነን ቅጫን። ሩዝን ፓስታን ሓሓሊፍ ክወሃብ ይከኣል ኣዩ።

# 9 - 12 ወርሐ

## ውጻኢት ጸባ

ናይ ኣደ ጸባን/ ወይ ናይ መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ እንተበዘሐ 1 ዴሲሊትሮ ጸባ ላም ምስቲ ምግብ ይወሃቦ ኣብ ከባቢ 1 ዓመቱ መተካእታ ጸባ ጡብ ኣደ ብጥረሙዝ መጥቦቢ ምሃብ ጠጠው እንተበልኩም ይምረጽ

## ውጻኢት መጻጽ ጸባ

½ ዴሲ ሊትሮ/dl ቀስ ኢልኩም ክሰብ 1 ዴሲ ሊትሮ ገለ ዘይተሓወሰሉ ርግኦ/ yoghurt naturel ፣ ሓፊስ ጸባ/ tykmælk ወይ Δ38 3.5% ቅብኣት ዘለዎ ክትህቡዎ ትኽእሉ። ናይ ውጻኢት መጻጽ ጸባ ኣንተበዘሐ 3,5ግራም ፕሮቲን ካሳብ 100 ግራም ክህሉዎ ኣሎዎ።

## ባኒ

ውላድካ ሕጂ ቁራጽ ናይ ጸሊም ባኒ ክምንጭት ይኽእል እዩ። ሙሉእ ናይ ዘይተጥእሕን ስርናይ ባኒ ይምረጽ.

ንኽትበልዎ ኣብ ባኒ ዝልከይ ወይ ዝልጠፍ ንኣብነት፡ ዝልከይ ኣጅቦ፣ ጥሑን ጸሊም ከቢዲ፣ ቶርስከሮውን፣ ኮድ፣ ኣሸካይ፣ ሁሙዝን ባናና ብተወሰኹ ድማ ንኣብነት ዝተጠጠቐ ካሮት፣ ዙኪኒ ዝመስል ሓምሊን ቀይሕ ናይ ጉዕ ፍሩታ

ውላድካ ባኒ ምምንጭትን ትርር ዝበለ መግቢ ምሕያኽ ምስከኣለ እዘን ሲዒባን ዘሎዎ ክቅረባሉ ይኽእል እዩ። ዝሑል ኣብ ባኒ ዝግበር ስጋን ዓሳን፣ ዝተጠጠቐ እንቋቁሉ፣ ብቀጢን ዝተቆረጸ ኣጅቦ፣ ዙኪኒ ዝመስል ዓይነት ድንኽ፣ ናይ ቱፋሕ መግቢን ካብ ድራር ዝተረፈ (ሕዳር ክኸውን ይኽእል)

## ፍሩታን ኣታኽልቲ

ዝተጠጠቐን ሓድሽ ዝተቆረጸን ተለሓጸን ፍሩታት በብኣኸተይ ክሕይኹ ብዝተኸእሎ መጠን ዝተቆራረጹ ክወሃቦ ይኽእል። ቆልዓ ሕጂ ዝተለሓጸን ብቐሊል ክወሓጥ ዝኽእል ኣታኽልቲ በብኣኸተይ ክሕይኹ ብዝኸእሎ መጠን ክወሃቦ ይከኣል

## ስጋ

ቆሎኣ ሕጂ ብስጋ ተሰርሐ ናይ ገዛ ምግብ ክበልዕ ይኽእል እዩ። እቲ ስጋ ናይቲ ቆልዓ ክእለት ኣተሓይዞ ኣብ ግምት ዘእተወ ክኸውን ኣሎዎ።

## ሩዝን ፓስታን

ንውላድካ ሩዝ፣ ፓስታን ቡርጉልን ምስ ኣታኽልቲን ስጋን ተሓዊሱ ዝተሰርሐ መግቢ ውላድካ ሕጂ ባዕሉ ብኢዱ ጌሩ መግቢ ኣብ ኣፉ ብምእታው ክበልዕ ይፍትን

ናይ ውላድካ ምግብ ካብ ሕጂ ንንዮ መብዛሕቱ መበገሲኡ እቲ ስድራ ቤቱ ዝበልዑዎ ዓይነት ኣመጋግባ ይኸውን

ንውላድካ ብዙሕ ተፈላላዩ ምግብ ክጥዕዎ ሃቦ

# 1 - 3 ዓመት

ንጥዕና ብዝሰማማዕ ምርጫኽ ናይ ገዛ ምግብ ንምብልዕ ቀጽል 3 ቀንዲ ምግብን 2 - 3 ናይ ጠዓሞት/መጻንሒ ምግብን

## ጸባ

ድሕሪ 1 ዓመት፣ ዝተሓተ ስብሒ ዘሎዎ ጸባን ካባኡ ዝፈረይ መጻጽ ጸባ በዓል ኣካባቢ 1.5% ስብሒ ይምረጽ ድሕሪ 2 ዓመት ስብሒ ዳርጋ ዘይብሉ ናይ ጸባ ፍርያት፣ ማለት skummet-, mini- og kærnemælk ከምኡውን ካብኣን ዝፈረ ዓይነት ፍርያት መጻጽ ጸባ ይወስድ ብዙሕ ፕሮቲን ዘሎዎ ፍርያት መጻጽ ጸባ ድሕሪ 2 ዓመት ክወሃብ ይከኣል እዩ፣ ንኣብነት ስኩያር(skyr), ፍኸመኣ(fromage)፣ ፍረይስ(frais)፣ ዩመር(ymer)ን ዩልተ(yvette)። ብዝሒ ናይ ፍርያት ጸባ ተወሓደ 3,5 dl – ca.5 dl.

## ምግብ በብዓይነቱ ክኸውን ኣሎዎ ከምኡውን ካብ ኣርባዕቲኣን ናይ ምግብ ጉጅለ ዝሓዘ ክኸውን ኣሎዎ

- ባኒ፣ ከርክሮ ጽጽዩን ድንኸን፣ ሩዝን ፓስታን
- ፍረን ኣታኽልትን
- ስጋ፣ ዓሳ፣ ጸባን እንቋቁሉን
- ቁሩብ ናይ ብልዒ ቅብኣት

ምግብን መስተን ብዙሕ ሽከር ክህልዎ ዮብሉን ምኽንያቱም ቀልጢፍ ናይ ቆልዓ ድሌት ብካሎሪ ስለ ዝሸፍንን ብእኡ ጌሩ ነቲ ናይ ጠቐምቲ ዓይነት ምግብታት ቦታ ስለ ስለዝኸዘን። ቆልዓ እንተጸሚኡ ማይ ኣስትዮ።



## ከቢድ/ደረቕ ምግብ

ምሉእ ዘይተቐረፈ ካሮት፣ ናይ ካሮት ቆጽልን ዝኣምሰሉን ከቢድ/ደረቕ ምግብ ኣብ ከባቢ 3 ዓመት ምስ መልኡን ጽቡቕ ምሕያኽ ምስ ከኣለ እዩ ንውላድካ ንክግህጽ ሃቦ። እቲ ትኽኽለኛ ግዜ ዝውሰኖ ብደረጃ ምዕባሌ ናይ ውላድካ እምበር ብዕድምኡ ኣይኮነን።

ናይ መዓዲ ግዜ/እዋን ጽቡቕን ዘሕጉስን ስለ ዝኾነ ብጣዕሚ ኣገዳሳይ እዩ።