

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

መስከረም 2018

Tigrinya | Tigrigna | Tigrino



## ጥዑይ አመጋግባ ኣብ ካልኣይን ሳልሳይን ዓመታት ናይ ህይወት

ምስ እቲ ሰድራቤት ናይ ምምጋብ መምርሒ

ሕታም

አሕታሚ

Gesundheitsförderung Schweiz: ብደገፍ ናይቲ ባሻርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትራ ናይ ምግብ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን

ደራሲ

አንጀሊካ ሀየር፡ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ጥዑይ አመጋግባ SGE

መርከቢ

ብቲና ሁሰማን፡ Gesundheitsförderung Schweiz

አምር

አብቲ ስነ-ፍልጠታዊ መሰረታት ናይቲ ጀርመናዊ ለበዋታት ዝተመርኮሰ “Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter” (ጥዑይ አመጋግባን አካላዊ ምንቅስቃስን ንኣሸቱ ቆልዑ) ብስርዓተ-መርበብ “Gesund ins Leben” ዝተሓትመ፡

ትሕዝቶ

አብቶም ለበዋታት ናይ ፈጸራላዊ ቤት-ጽሕፈት ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተመርኮሰ

ናይ ፎቶግራፍ ምስጋና

ባርባራ ቦኒሶሊ፡ ሙኒክ፡ አሌክሳንደር ወርነር፡ ባሻርያ፡ Dreamstime.com፤ ፎቶልያ

ንድፊ

ታይፖፕረስ ቦርን ከምኡውን 360plus Design GmbH፡ ሙኒክ

ሓበሬታ

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,  
office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

ቁጽሪ ትእዛዝ

02.0226.TI 09.2018

PDF አውርድ

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz፡ መስከረም 2018

## መጻተዊ

ዝተኸበርኩም ወለዲ

ዝተኸበርኩም ኣለይቲ

እተን ኣብ ናይ ሓደ ቆልዓ ህይወት ዘለዎ ቀዳሞት ዓመታት ንምሉእ ህይወቶም ክጸልዎ ይኸእላ እየን። ካብ ምጅማር ናይ ሓደ ጥንሲ ክሳብ ናይ 4 ዓመት ዕድሙ፡ ኣብ ናይ ሓደ ውልቀሰብ ጥዕና ወሰንቲ መሰረታት ዝንበረሎም እዮም።

እዚ ስእላዊ ብሮፕሮክ እዚ እቲ ዝቐረብ ምቃል ዓቕናት ንነኣሸተይ ቆልዑ ኣብ ናይ ካልኣይን ሳልሳይን ዓመታት ህይወቶም የርኢ።

ገጽ 4 ናይ ሓደ መዓልቲ ኣብነት የርኢ — ካብ ንግሆ (ናይ ጸሓይ ምልክት) ክሳብ ግዜ-ለይቲ (ናይ ወርሒ ምልክት)። እቶም ኣናኣሸተይ ስእሊታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ኣከታቲልካ ንዝውሃቡ ብቐዕ ምግብታት ይውክሉ።

ንባሻርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ምግብ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን ስለ እቲ ዘቐረብዎ ፎቶግራፋት ከነምስግኖም ንደሊ።

እቲ ውድብ ጎስጓስ Gesundheitsförderung Schweiz ብዛዕባ ጥዕና ዕሸላት ጎስጓስ ንምግባር ነቲ ፕሮጀክት ምያፓስ ([ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ፕላይን](#))፡ ምስቶም ሃገራዊ መሻርኽቱ ብሓባር ብምጥቃስ ኣቐራምዎ ኣሎ። ነዚ ዕላማ እዚ፡ ምስ ህጻናትን ቆልዑን ንዝሰርሑ ሰብ ሞያ ዝኸውን ሓደ ፍሉጥ እኩብ ናይ መሰረታዊ መትከላትን መልእኽታትን ማዕቢሉ ኣሎ። ብተወሳኺ፡ ሓንጻጽቲ ፖሊሲ ብዛዕባ ኣገዳስነት ጎስጓስ ጥዕና ኣብ መጀመርታ ናይ ቁልዕነት እዋን ከምዝፈልጡ ይገብር።

Gesundheitsförderung Schweiz ሓደ ቦተን ክፍለ-ሃገራትን ናይ መድሕን ኩባንያታትን ዝድገፍ ውድብ እዩ። ንሱ ስጉምታት ናይ ጎስጓስ ጥዕና ክጅምር፡ ከወሃህድን ከግምግምን ሕጋዊ መዝነት ኣለዎ (ስዊዘርላንዳዊ ፈጃራላዊ ናይ መድሕን ጥዕና ሕገ፡ ዓንቀጽ 19)። እቲ ውድብ ተሓታትነቱ ናብቲ ኮንፌደሬሽን እዩ። እቲ ናይቲ ዝለዓለ ወሃቢ-ውሳነ ኣካል እቲ ቤት-ምክሪ ውድብ እዩ። ንሱ ኣብ Bern ከምኡ'ውን ኣብ Lausanne ቤት-ጽሕፈታት ኣለዎ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ኣብ ስዊዘርላንድ 4.80 CHF (ስዊስ ፍራንክ) ንዓመት ናብ Gesundheitsförderung Schweiz ኣበርክቶ ይገብር። እዚ ገንዘብ'ዚ ቦቶም ወሃብቲ መድሕን ጥዕና ይእከብ። ተወሳኺ ሓበሬታ፡ [ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ፕላይን](#)



# ኣብነት ናይ ውጥን መዓልታዊ ምግብ

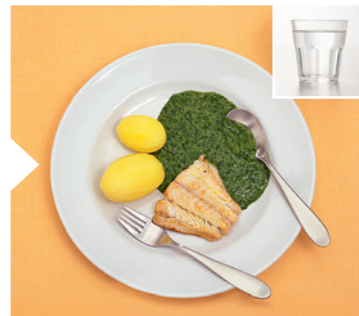
መውሰሊ ምስ ኣጃ፡ ባናናን ጸባን?



ኮሚደረታት ቼሪ  
+ ምናልባት ድማ ባኒ



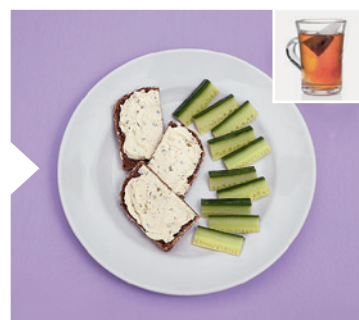
ዓሳ፡ ስጋ፡ እንቋቋሖ ወይ ቶፋ፡ ድንሽ፡ ስፒናችን ዘይቲ ራፐሲድን



ሕዋስ ዘብሉ ርግኦ ምስ  
ፍራውሊታት + ምናልባት ድማ  
ናይ ምሉእ እኽሊ  
ንቐጽ ቢስኮቲ



ናይ ምሉእ እኽሊ ሕብሽቲ ምስ ሓድሽ ፎርማጆን ኩኩምበርን



## መስተታት

ደረት ዘይብሉ ተጠቃሚነት ማይ ቡምባ\*፡ ማዕድናዊ ማይ፡ ሽኮር ዘይብሉ ፍሩታ ወይ ተኸላዊ ሻሂ



\* ማይ ቡምባ ኣብ ሰዊዘርላንድ ከስተ ይኸኣል እዩ። ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝኣለወ እዩ።

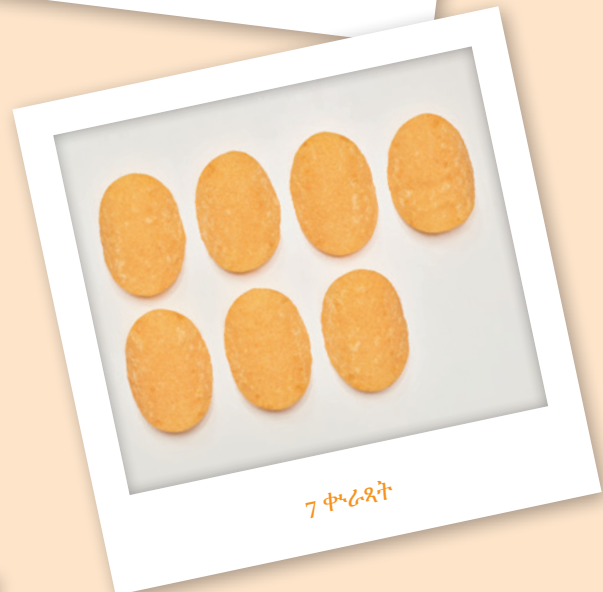
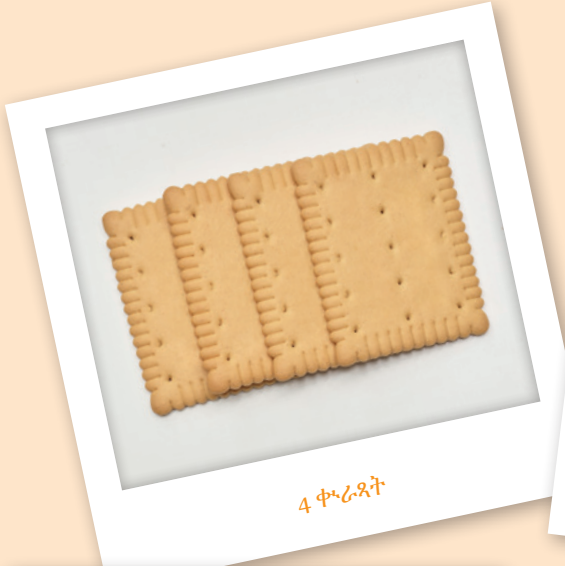
ገደብ ዘለዎ ተጠቃሚነት፡ ዝለዓለ 1x ንመዓልቲ 100 ሚ.ሊ ጽሚቕ (100 % ፍሩታ፡ ሽኮር ዘይተወሰኸ) ብኣደ ዓቕን ማይ ዝተቐጠነ



ንተጠቃሚነት ወይ ምውሳዕ ዘይሰማማዕ፡ ሽሮፖ፡ ጽሚቕ ለሚን፡ መስተታት ናይ ጽሚቕ ፍሩታ፡ ቅጽበታዊ ናይ ቆልዑ ሻህን ካፈይን ዘለዎም መስተታትን (ንኣብነት ኮላ፡ ናይ በረድ ሻሂ)



## ሓለዋትን ጨዋም ቁርስታትን



ሓለዋት ወይ ጨዋም ቁርስታት  
እንተተዋሂቦም፡ እዚ እንተበዝሐ ናብ ሓዲ  
ምቃል ንመዓልቲ ክድረት ኣለዎ።

ነፍስ ወከፍ ተመልኪቱ ዘሎ ምቃል  
95 ካሎሪታት ዝውክል እዩ።



# ምስቲ ስድራቤት ኮይንካ ምምጋብ

## ስሩዕ ናይ ምግብ-ግዝያት

ውላድካ ሓደ ኣገባብ ናይ ስሩዕ ናይ ምግብ-ግዝያትን ምግብ ዘይውሃበሎም ግዝያትን ከምዝለምድ ግበር። ኣብ ብዙሓት ስድራቤታት፡ እቲ መብዛሕትኡ ግዜ ዝርእ ኣገባብ ሰለስተ ቀንዲ ምግብታት (ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር) ከምኡውን ክልተ ኣናጂሽተይ ቁርስታት ኣብ ንግሆን ድሕሪ ቀትርን እዮም። እዚ ምስ ስድራቤትካውን ዝሰማማዕ ድዩ፡ እንተዘይኮይኑ፡ ክትቅጽሊ ትኽእል ንስኻን ውላድካን ናይ ገዛእ ርእሰኹም ኣገባብ ናይ ምግብ-ግዜ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ መንጎ ናይ ምግብ እዋናት ምብላዕ ወይ ቁርሲ ምጥዓም ክህሉ የብሉን።

## ቀንዲ ምግብታት

ቀንዲ ምግብታት ኩሉግዜ ነዚ ከጠቓልሉ ኣለዎም፡

- ኣሕምልቲ ወይ ፍሩታ (ኣብቲ ወቕቲ ዘሎ ብምምርኳስ፡ ንኣብነት ኩኩምበር፡ ካሮት፡ ኮሚደረ ቸሪ፡ ፊኖክዮ፡ ቱፋሕ፡ ወይኒ፡ ምሽምሽ)
- ልዑል-ስታርች ዘለዎ ምግብ (ንኣብነት ባኒ፡ ኣእካል፡ ድንሽ፡ ፓስታ፡ ሩዝ፡ ዓደስ፡ ዓተር)
- ልዑል-ፕሮቲን ዘለዎ ምግብ (ንኣብነት ጸባ፡ ርግኦ፡ ኳርክ፡ ሓድሽ ፎርማጅ፡ ብራሕ፡ ፎርማጅ ናይ ጎጆ፡ ፎርማጅ፡ ስጋ፡ ዓሳ፡ እንቋቕሓ ወይ ቶፋ)
- ሓደ ሽኮር ዘይብሉ መስተ (ንኣብነት ማይ፡ ወይ ፍሩታ ወይ ተኽላዊ ሻሂ)
- ቊሩብ ናይ ራፐሲድ ዘይቲ ንመኽሸኒ ምግብ

ዝተመጣጠነ ምግብ ንምርካብ ብቐንዱ፡ ኣሕምልቲ፡ ፍሩታታትን ልዑል-ስታርች ዘለዎም ምግብታትን ዝበዝሐ ክፋል ናይቲ ብያቲ ክሕዙ ይግባእ። ናብ ልዑል-ፕሮቲን ዘለዎም ምግብታት እንተመጸኡ፡ ንሳቶም ዝውሓደ ዓቕን እዮም ዘድልዩ።

ስጋ፡ ዓሳ፡ እንቋቕሓታት ወይ ቶፋ ንመዓልቲ ሓደ ግዜ ጥራይ ክወሃቡ ኣለዎም። ናይ ጸባ ውጽኢታት፡ 3 ግዜ ንመዓልቲ ምቕራብ ይምከር።

## ቁርስታት

ናይ መፋርቕ-ንግሆ ቁርስታት ኩሉግዜ ነዚ ከጠቓልሉ ክኾኑ ይግባእ፡

- ፍሩታ ወይ ኣሕምልቲ (ንኣብነት ቱፋሕ፡ ወይኒ፡ ምሽምሽ፡ ኩኩምበር፡ ካሮት፡ ኮሚደረ ቸሪ፡ ፊኖክዮ)
- ሓደ ሽኮር ዘይብሉ መስተ (ንኣብነት ማይ፡ ፍሩታ ወይ ተኽላዊ ሻሂ)



ማይ ቡምባ \* ወይ ማዕድናዊ ማይ



ፍሩታ/ተኽላዊ ሻሂ ብዘይ ሽኮር

\* ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላንድ ክስተ ይኽእል እዩ። ንሱ ጽቡቕ መቐረታ ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝሓለወ እዩ።

ውላድካ ማዕረ ክንደይ ጠምዩ ኣሎ ብምምርኳስ፡ እቲ ናይ መፋርቕ-ንግሆ ቁርሲ ብናይ ስታርች ምግብ ክስነ ይኽእልዮ (ንኣብነት ባኒ፡ ንቑጽ ብሽኮቲ፡ ናይ እኽሊ ተሪር ዶልሺ) ከምኡውን/ወይ ድማ ሓደ ውጽኢት ጸባ (ንኣብነት ርግኦ፡ ፎርማጅ)።

## ቆልዑ ክንደይ ዝኣከል ፍሩታን ኣሕምልትን የድልዮም፡

እቲ ለበዋ 5 ግዜ ክቕረብ ኣለዎ እዩ ዝብል፡ ኣሕምልቲ 3 ግዝያት ፍሩታ ድማ 2 ግዝያት ክቕረቡ ኣለዎም። ኣብ ሓደ እዋን ዝቕረብ ማዕረ ግዝፊ ኢድ ናይ ሓደ ቆልዓ እዩ። ውላድካ እናዓበየ ክኸይድ ከሎ፡ ግዝፊ ኣእዳዎም እናወሰሸ ይኸይድ ስለዚ ድማ ናይ ኣሕምልትን ፍሩታን ምቃላቶም ምሳኣቶም “ይዓቢ”።



### ጥዕና ዝህብን ዘሓጉሱን

ከም ዝግመት፡ ክሎም ወለዲ ውላዶም ሓደ ዝተመጣጠነን ዝተፈላለየን ምግቢ ክወስድ ይደልዩ። እንተኾነ ግን ጥበራ፡ ምግባድ ወይ ምጉት ከም “ንጥዕና ጽቡቕዮ” ብዙሕ ሓጋዚ ኣይኮነን ዓንቃጺ'ውን ክኸውን ይኽእል እዩ።

እዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ሓገዝቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፡

- ብዝተኸለለ መጠን ኩሉግዜ ብሓባር ተመግብ።
- ኣብ ግዜ-ምግቢ ግዜ ውሰዱ።
- ከም ወለዲ፡ ናይ ውልድኩም ኣብነት ምጂንኩም ዘይምዝንጋዕ፡ ምሕራይ፡ ምፍንፋንን ኣጠማምታን ኣብ ናይ ውላድካ ናይ ምምጋብ ባህሪ ከቢድ ጽልዋ ክህልዎም ይኽእል እዩ። እቲ ካብ ውላድኩም ትጽቢይዎም ነገራት ኣብነት ብምጂን ኣርእይዎም።
- ውላድኩም ሓደስቲ ምግብታት ክፍትን ኣተባብዕዎ። ውላድኩም ሓደ ዝተወሰነ ምግቢ ዋላኳ እንዩዘደፈተዎ፡ ደጊምኩም ኣብ ካልእ መዓልቲ ኣቕርቡሉ። መብዛሕትኡ ግዜ ሓደ ሓድሽ ዓይነት ምግቢ ጥዑም ክሳብ ዝጥዕም ሸሞንተ ግዜ ክፍተን ኣለዎ።
- ከም ወለዲ፡ ኣብቲ ጣውላ ንዝቐረበ ትውስኡ ንስኻትኩም ኢኹም። ሓደ ጥዕና ዝህብ ዝተፈላለየ ምግቢ ተቐሪቡ ምህላዉ ኣረጋግጹ።
- ውላድኩም እንታይን ክንደይን ክበልዕ ከምዘደሊ ክፍቀደሉ ይግባእ። ቆልዑ ጽቡቕ ናይ ምጥማይን ምጽጋብን ስምዒት ኣለዎም። ንውላድኩም ኩሉ እቲ ኣብ ብደቲኡም ዘሎ ምግቢ ንክበልዎም ኣይተገድድዎም።
- ምግቢ ዝኾነ ምስ ብቐዓት ዘተኣሳስር ነገር የብሉን። ንውላድኩም ብምኽንያት ዝበልዕዎ ዓቕን ምግቢ ኣይትንኣድዎም ወይ ኣይትግንሕዎም። ኣብ ክንድኡ፡ ናጻ ኮይኖም ንምብላዕ ብምፍታኖም ንኣድዎም።
- ኣብ ናይ ምግቢ-ግዜ ኣብ ባእስታት ኣወግዱ። ቆልዑ እንተድኣ ምኒን ኣብ ዝብልሉን ዝኣብይሉን ብዙሕ ኣቓልቦ ከምዘረኽቡን ካልእ ምግቢ ከምዝተዋህቦም እንተ ኣስተውዒልዎ፡ ኣብቲ ዝቐጽል ናይ ምግቢ እዋን ከምኡ ዓይነት ጠባይ ከርእዩ እዮም።
- ንምግቢ ከም ንመጻናንዒ፡ ሓደ ዓስቢ ወይ ከኣ ከም ሓደ መቐጻዕቲ ኣይትጠቐሙሉ።
- ኣብ ናይ ምግቢ-ግዜያት ባህ ዘብል ኩነታት ከም ዘሎ ኣረጋግጹ። ንውላድኩም ብኣድናቕትን ጸወታን ተኸናኸንዎ።
- ንውላድኩም ኣብ ምዕዳግ፡ ምድላው ምግብን ምስራሕ ጣውላን ጸንብርዎ። መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ንቐልዑ የሓጉሱም እዩ።

### ተወሳኺ ሓበሬታ

- “ጥዕይ አመጋግባ ንህጻናትን ንኣሸቱ ቆልዑን” ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#)) ብቲ ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ ብሮሹር
- ብቲ “አመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን” ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ ብራሪ ወረቐት
- ናይ FSVO ኣተሓሳዚ ናብ ጥዕይ አመጋግባ ንህጻናትን ኣናእሸተይ ቆልዑን ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))
- ብቲ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዕይ አመጋግባ SGE ዝተሓትመ ናይ ሓበሬታ ተበተንቲ ወረቐቕቲ ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))
- ምኽርታት ብዛዕባ ዝተመጣጠኑ ናይ መፋርቕ-ንግሆን ናይ ድሕሪ ቐትርን ቁርስታት
- ሓቢርካ ምምጋብ፡ ናይ ጣውላ ባህሊ፡ [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) ([ጀርመን](#)) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) ([ፈረንሳ](#))
- ህያባት ንቐልዑ ወለድን ብመሰረት ለበዋ ናይ ጎስጓስ ጥዕና ስዊዘርላንድ ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))

### ውልቃዊ ሓበሬታን ምኽርን

- ምኽሪ ንኣዴታትን ኣቦታትን ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))
- ኣድራሻታት ናይ ክኢላታት ጥዕይ አመጋግባ ([ጀርመን፡ ፈረንሳ](#))
- ሓበሬታ ብዛዕባ ዘይምቅብባላትን ናይ ምግቢ ዘይተጻዋርነታትን ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን፡ እንግሊዝ](#))