



ስለ ሆድ ድርቀት
ያሉ እውነታዎች

ለሆድ ድርቀት እንዲረዱ ተጨማሪ ፋይበሮችን፣ ፈሳሾችን እና
እንቅስቃሴዎችን መጨመርን በተመለከተ ጠቃሚ ምክሮች!

ስለ ሆድ ድርቀት ማወቅ የሚገባዎት ነገሮች

ጠንካራ ደረቅ ሰገራ (የአንጀት እንቅስቃሴ ወይም ሰገራ) ለማሳለፍ የሚከብድ ከሆነ የሆድ ድርቀት ምልክት ሊሆን ይችላል።

- ችግሩ የሆድ ድርቀት መሆኑን እና ሌላ ነገር አለመሆኑን ለማወቅ ከሀኪም ጋር ይነጋገሩ።
- እለታዊ የአንጀት እንቅስቃሴ በመኖሩ አይሰጉ። ሰገራው ለስላሳ ከሆነ ምናልባት የሆድ መድረቅ አይደለም።
- በሐኪምም ካልታዘዘ በስተቀር አንጀት እንዲጠራ የሚያደርግ መድሃኒት፣ የማእድን ዘይትን፣ በሰገራ መወጫ ቀዳዳ የሚደረጉ መድሃኒቶችን ወይም ህክምናን አይጠቀሙ።



የሆድ መድረቅ በሚከተለው ሊከሰት ይችላል፡-

- በቂ የሆነ ፈሳሽ ባለመውሰድ።
- በቂ የሆነ እንቅስቃሴ ወይም ተግባር ባለማድረግ።
- በንዳንድ መድሃኒቶች።
- በማስመለስ ምክንያት ውሃ ከሰውነት ማነስ፣ ትኩሳት ወይም በቂ ፈሳሽ በሰውነት ውስጥ አለመኖር ምክንያት።
- ፋይበር ያላቸውን ምግቦች በበቂ ቦታ ለመመገብ።
- አንዳንድ የጤና ሁኔታዎች (ከሀኪምም ያረጋግጡ)።
- በትክክል ያልተደባለቀ የህጻናት ፎርሙላ።

ፋይበር አስፈላጊ ነው። ፋይበር የሆድ ድርቀት ላይ እገዛ ያደርጋል ምክንያቱም ማድቀቅ የማንችለው የምግባችን ክፍል ነው - ሰገራ ለስላሳ እንዲሆን ይረዳል።

የባለሞያዎች አስተያየት

ብዙ ፋይበር ያለባቸውን ምግቦች ይመገቡ፣ ብዙ ፈሳሽ ይውሰዱ፣ እና በየእለቱ እንቅስቃሴ ያድርጉ (ማለትም በእግር እንደ መሄድ)።

ፋይበር ያላቸው ምግቦች

ያልተፈተጉ ጥራጥሬዎች



- 100% ያልተፈተጉ የሰንዴ ዳቦ
- ያልተፈተጉ ጥራጥሬ ብስኩት
- ያልተፈተጉ ጥራጥሬ muffin
- የበቆሎ ቁጣ

የበሰሉ ጥጥሮች



- በኒ ሩዝ
- በልገር
- ያልተፈተጉ የሰንዴ ፓስቲ
- ሌሎች ያልተፈተጉ ጥጥሮች

ባቆላ እና አሻሎኒ



- Pinto ባቆላ
- ጥቁር ባቆላ
- Navy ባቆላ
- Kidney ባቆላ
- የደረቀ አተር (የተከካ አተር)
- ምስር
- Garbanzo ባቆላ
- የአሻሎኒ ቅቤ

ደረቀ እና ትኩረት



- ትኩረት**
- ፒር
 - ብርቱካኖች
 - ፖሞች
 - እንጆሪዎች
 - Blackberries
 - Raspberries
 - Cantaloupe



እድሜያቸው ከ 4 በታች የሆኑ ህፃናት፣ የፍራፍሬ ገለባ፣ ደረቅ ፍራፍሬ እና ጥሬ አትክልት

ን ለልጆች እና ለአዋቂዎች

ጥሬ-ጥሬዎች



ታ
ጥሬ

የቁርስ ሲሪያል



- 100% ገለባ ጥሬ-ጥሬ
- የተፈጨ የስንዴ እህል
- ያልተፈተገ የስንዴ እህል
- የአጃ ምግብ
- ሌሎች ያልተፈተጉ ጥሬ-ጥሬዎች

ስ ፍሬ-ፍሬዎች



የደረቀ

- ጥሩኒ
- ዘቢብ
- የበለሰ ፍሬ
- አፕሪኮት
- ፒር
- ኮከ
- ፖም

አትክልቶች



- ካሮቶች
- አተር
- ድንኞች
- አረንጓዴ ባቄላ
- በቆሎ
- የበሰሉ አረንጓዴዎች (ጎመን ወይም ሌሎች አረንጓዴዎች)
- ብሮክሊ
- አበባ ጎመን
- ጎመን
- Winter squash
- Summer squash
- ሌሎች አብዛኛዎቹ አትክልቶች

ት በሚወስዱበት ወቅት ትን ሊላቸው ይችላል፡ አትክልቶችን ለህጻናት እና ልጆች ያብሰሉ፡፡



የሆድ ድርቀትን ለመከላከል ለሚረዱ ምግቦች እና መክሰሶች ጠቃሚ ምክሮች

የቁርስ ሀሳቦች

- Bran muffins ወይም bran cereals – ለትንንሽ ልጆች፣ bran flake cerealን በማድቀቅ በአነስተኛ መጠን ሙብያ ሰሃን ውስጥ በመሰባበር እና ወተት በመጨመር እንዲለሰልስ ከማቅረብዎ በፊት ጥቂት ደቂቃዎች ያቆዩ።
- 100% የአትክልት ጭማቂ፣ ማለትም አንድ ፕሩኒ፣ ፖም ወይም ፒር
- የአጃ ምግብ ከዘቢብ ወይም ሌላ ደረቅ አትክልት ጋር
- አፕሪኮቶች-ትኩስ፣ ደረቅ ወይም ስኳር ሳይጨመርባቸው በጣሳ የታሸጉ

በቤት ውስጥ የሚሰራን የፍራፍሬ የአጃ ምግብን ይሞክሩ*

የመክሰሶ ምክሮች

- Graham ብስኩቶች
- ያልተፈተገ ጥራጥሬ ብስኩቶች
- ያልተፈተገ ጥራጥሬ ቶስት ከአቶሎኒ ቅቤ ጋር
- ትኩስ ፍራፍሬ ወይም አትክልት
- ከ Chex cereals እና ደረቅ ፍራፍሬ የተዘጋጀ መክሰሶ

የምሳ ሀሳቦች

- 100% ያልተፈተገ የሰንዴ ዳቦ እና አትክልት በመጠቀም የሚሰራ እንደ ቲማቲም እና ሰላጣን ያካተተ ሳንድዊች
- የ በቆሎ ወይም ያልተፈተገ ሰንዴ ቂጣ እንደገና ከተጠበሰ ባቄላ ጋር
- ሃሞስ ካልተፈተገ ጥራጥሬ ብስኩት ጋር

የእራት ሀሳቦች

- ዋና ምግብዎ ላይ ያልተፈተቱ ጥራጥሬን ጥቅም ላይ ያውሉ**
- ታኮ ወይም quesadillas ካልተፈተገ ጥራጥሬ ወይም የበቆሎ ቂጣ ጋር
 - ስፓጌቲ ካልተፈተገ የእህል ፓስታ ጋር

መኮረኒ የበዛበት ሾርጣን ለእራት ይሰሩ *

ጥራጥሬ፣ አትክልቶች እና ፍራፍሬን የሚያካትት የጎንዮሽ ምግቦችን ይሰሩ።

- የበሰለ ትኩስ አትክልት። squash፣ ካሮት ወይም አረንጓዴ ባቄላን ይሞክሩ።
- ቡኒ ሩዝ ወይም bulgur
- አረንጓዴ ሰላጣ ወይም የፍራፍሬ ድብልቅ

* ከጀርባው በኩል የምግብ አሰራሮችን የመልከቱ።

ከሰድስት ወራት እድሜ በታች የሆኑ ህጻናት

በመጀመሪያው ወር፣ ልጆች ከእያንዳንዱ ምግብ በኋላ ሰገራ ሊኖራቸው ይችላል፣ ወይም ጥቂት ሰገራ በቀን። ከአንድ ወር በኋላ፣ ልጆች አነስ ያለ የሰገራ መጠን በቀን ውስጥ ወይም አንድ ሰገራ በየጥቂት ቀናቱ ይኖራቸዋል።

- ለልጅዎ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ ብቻ ነው የሚያስፈልገው። ጋር ልጅዎ በቂ የሆነ የጡት ወተት ወይም ፎርሙላ አያገኘ እንደሆነ ከህኪም ወይም ከ WIC ያረጋግጡ።
- ለልጅዎ ፎርሙላ የሚመገብ ከሆነ በደንብ መደባለቁን እርግጠኛ ይሁኑ። በጣሳው ላይ ያለውን መመሪያም ይመልከቱ።
- ከህኪምዎ ወይም ከ WIC ሰራተኛ ጋር ከተነጋገሩ ከኋላ ብቻ ፎርሙላን ይቀይሩ። ፎርሙላን በየጊዜው መቀየር ችግሮችን ሊያመጣ ይችላል።



ከ 6 ወራት በላይ የሆናቸው ልጆች

- ልጅዎ ይበልጥ እንዲንቀሳቀስ ይርዱ የልጅዎን እግር ብስክሌት እንደሚነዳ አይነት ያንቀሳቅሱ ልጅዎ መሬት ላይ እንዲሄድ ወይም እንዲንቀሳቀስ ያበረታቱ።
- ለልጅዎ ተጨማሪ ፈሳሽ ይስጡ። 2 አውንስ የፕሩኒ፣ ፒር ወይም የፖም ጭማቂን ከ 2 አውንስ ውሀ ጋር አደባልቀው በቀን ሁለት ጊዜ ወይም በቀን ሁለት ጊዜ 4 አውንስ ገጹ ውሀ መስጠት ይችላሉ።
- ተጨማሪ በለስላሳው የበሰሉ አትክልቶች ወይም ፋይበር ያላቸውን ፍራፍሬዎች መስጠት ይችላሉ። በየእለቱ ከ 2 እስከ 4 አውንስ ፍራፍሬ ወይም አትክልት ሊሰጡ ይችላሉ።
- አንድ የሻይ ማንኪያ 100% bran cereal በጡት ወተት ወይም በፎርሙላ ያለስልሱ እና ይህንን በልጅዎ ጥራጥሬ ውስጥ መጨመር ይችላሉ።

በየትኛውም እድሜ ላይ ያሉ ጨቅላዎች፣ ከፍተኛ ህመም ወይም ደም ያለው ሰገራ ከሆድ መድረቅ ምልክት ጋር የሚያሳዩ ከሆነ ህኪምዎትን ያግኙ።

ጨቅላዎች እና ህጻናት

- ከፍተኛ ፋይበር ያላቸውን የተለያዩ ምግቦች ለልጆቻቸው ይስጡ። በተለይም ያልተፈተገ ጥራጥሬ ዳቦ፣ አትክልት እና ፍራፍሬ ጠቃሚ ናቸው።
- ልጅዎ ለስላሳ ምግብ እና ሲሪያል ውስጥ ያለውን ፋይበር (እንደ እርጎ ወይም ቤት ውስጥ የተሰራ ዳቦ ወይም muffins) ይጨምሩ ይህንንም፡ በየቀኑ ከ 1 እስከ 3 የሻይ ማንኪያ 100% bran cereal ወይም ከ 1 እስከ 2 የሻይ ማንኪያ ደቃቅ የደረቀ ፍራፍሬ ማለትም እንደ ዘቢብ፣ ፕሩኒ ወይም ደረቅ ፖም በመጨመር ነው።



- ያልተቋረጠ የአካል አንቅስቃሴ አስፈላጊ ነው። ልጅዎ በየእለቱ ጨዋታ እንደሚጫወት እርግጠኛ ይሁኑ!
- ለልጅዎ በየእለቱ ብዙ ፈሳሽ ይስጡት፤ በተለይ ውሀ። በተጨማሪም ትንሽ መጠን ያለውን ፕሩኒ፣ ፖም ወይ ፒር ጭማቂ መስጠት ይችላሉ።
- ልጅዎ በተደጋጋሚ ሽንት ቤት አንዲሄድ ያግዙ። በየእለቱ ሽንት ቤትን ለመጠቀም የጻጥታ ጊዜን ይመድቡ። ከምግብ በኋላ ምርጥ የሆነው ጊዜ ሊሆን ይችላል።
- መጠቀም ሲያስፈልጋቸው ልጅዎ ሽንት ቤት አንዲሄዱ ያበረታቱ። ልጅዎን አያስቸኩሉ።

ደስተኛ ልጆች ደስተኛ ሆድ

ትናንሽ ለልጆቻቸውን የሚወዱትን ዳቦ፣ ጥራጥሬ ወይም ፓስታ ያልተፈተገ ጥራጥሬ አምሳያ ይስጡ። ተጨማሪ ያልተፈተገ ጥራጥሬን እንዲመገቡለ መርዳት ቀላልሉ መንገድ ነው። እናም ከፍተኛ ፋይበር ያላቸውን ጥራጥሬዎች መመገብ የሽንት ቤት ስአትን ቀላል ያደርገዋል።

- ትኩስ አትክልት
- ያልተፈተገ ጥራጥሬ muffin
- በለስላሳው የበሰለ ካሮት ቁርጥራጭ
- ያልተፈተገ ስንዴ ቶስት ቁራጭ
- የአጃ ኩኪስ
- ያልተፈተገ ጥራጥሬ

ፍራፍሬ ያለው ቤት ውስጥ የተሰራ የአጃ ምግብ



- 3/4 ኩባያ የድሮው ጥቅልል አጃ
- 1-1/2 ኩባያ ቀዝቃዛ ውሀ
- 2 የሻይ ማንኪያ ዘቢብ
- 1 የተላጠ፣ ኮር የተደረገ እና የተቆራረጠ ፖም
- 1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

ውሀውን በሾርባው ድስት ውስጥ ይጨምሩ።
 በመካከለኛ ሙቀት ውሃውን ወደ መፍላት ያድርሱት። አጃውን፣
 ዘቢቡን፣ የተቆራረጠውን ፖም እና ቀረፋውን እያማሰሉ ይጨምሩ።
 ሙቀቱን ዝቅ ያድርጉት። ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉ።
 ይህም ብዙ ጊዜ እያማሰሉ። ለ 2 ሰዎች ይበቃል።

መኮረኒ የበዛበት ሾርባ

ለ 6 ሰዎች ይበቃል

- 1 lb የልተፈተገ ስንዴ ፓስታ
- 1 ጭብጥ የስዊስ chard ወይም ስፒናት፣ ግንዱ የወጣለት፣ ተለቅ ተለቅ ተደርጎ የተከተፈ
- 3 ራስ የተጨፈለቀ ነጭ ሽንኩርት
- 2 የሻይ ማንኪያ በሶቢላ፣ የደረቀ
- 2 ኩባያ ቲማቲም፣ የተከተፈ፣ ከውሃው ጋር
- 3 ኩባያ የአትክልት መረቅ፣ ዝቅተኛ ሶዲየም ያለው
- 3 ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 3 ማንኪያ ያልተፈተገ ስንዴ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1/2 የሻይ ማንኪያ በርበሬ

በመመሪያው መሰረት ፓስታውን ያብስሉ። ከዚያም፣ በመካከለኛ ሙቀት ትልቁን መጥበሻ ያሙቁ። 3 ማንኪያ ዘይት ይጨምሩ እና እንዲዳረስ ያዟዙሩት። ቲማቲም፣ ነጭ ሽንኩርት፣ chard ወይም ስፒናት፣ በሶቢላ ጨው እና በርበሬ ይጨምሩ። አረንጓዴዎች እስከሚጠወልጉ እና ቲማቲሞች ለሰልሰው ውሃ እስከሚያመጡ ድረስ ያብስሉ። አትክልቶች ላይ ዱቄት በትነው ሙሉ በሙሉ እስኪዋሃዱ ድረስ ያማሰሉ። ሾርባውን በቀስታ ያማሰሉ። ሾርባው እስከሚበስል ድረስ እና እስከሚወፍር ድረስ ከ 5-8 ደቂቃ ማማሰልዎን ይቀጥሉ። ፓስታ ጨምረው ያቅርቡ።

ማስጠንቀቂያ: እድሜያቸው ከ 4 አመት በታች የሆነ ልጆች በአቸሎኒ፣ የፍራፍሬ ልጣጭ፣ ደረቅ ፍራፍሬ ጥሬ እንዲሁም በጥሬ አትክልት ሊታነቁ ይችላሉ። ሁሉንም አትክልቶች ለልጆች እና ህጻናት ያብስሉ።



PUBLIC HEALTH
 ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

አካለ ስንኩል ለሆኑ ሰዎች ከጠየቁ ፣ ይህ ሰነድ በሌላ መንገድ መቅረብ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ፣ ለባክም በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።
Washington State WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳላም። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።
 ይህ አገግ ከ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋግ የታተመ።