



Aayranii
ol guuti!

**Qajeelfama nyaata aayranii
qaban filachuun
atii fi maatiin kee fayyaalessa fi naga
qabeessa akka taatan isin gargaara!**

Akkamittiin aayranii gahaa anaaf ykn ma

Qajeelfama Daa'immaniif

Harma hoosisuu!

- Aannan harmaa aayranii daa'imni kee salphatti argatu qaba. Hoggaa toora baatii 4 gayu, daa'ima harma luuguuf dawaa aayranii doktora kee gaafadhu.
- Waggaa tokkotti, harma hoosisuu itti fufuu dandeessa ykn aannan horii kennuufii dandeessa.

Oomisha midhaanii aayranii eeggame qabu toora 6 kenniif.

- Oomisha midhaanii kan daa'ima aannan harmaa ykn nyaata daa'imaaf qophaa'e (formula)n walitti laaqa.
- Oomisha midhaanii (cereal) fayyadamuun buskuta ilkaan biqilchan ofumaan godhi.

Nyaata aayranii qaban baatii 6 hamma 9 kenniif.

- nyaata foonii daa'ima kenni Nyaata laallaafaa akka kudraalee basheyfaman, aanduumii laafaa bilcheeffame ykn ruuzatti maki.
- Foon, atara, ykn jubnaa shumburaa bilcheesii daakii basheysi, Nyaatuma kana keessatti Muraa fi kudraa Vitaamin sii (C) qaban kan umrii daa'imaatiif ta'an kenniif. "Nyaata Vitaamin sii (C) ol'aanaa qaban" kutaa harka mirgaa keessa jiru laali.



Daa'imman...Daa'imman olka'uuf jedhan...Aannan fi Aayranii

Daa'imman yeroo hedduu hoggaa toora guyyaa dhaloota duraa gayan aannan harmaa ykn foormulaa "nyaata daa'imaaf qophaa'e irraa gama aannan horiitti dabran, harma hoosisuus itti fufuu dandeetta.

Aannan madda gaarii pirootiinii fi kaalshiyamii irraa argatani, garuu madda gaarii aayranii irraa argatanii miti.

Daa'imman ol ka'uuf jedhan yeroo jijjiiramaa kana aannanuma quufanii nyaata biraatiif bakka dhabuu danda'u, keessattuu nyaata aayranii qaban.

Kaayyoon kun daa'ima kee akka sirritti nyaatu godhuu fi gosoowwan nyaata biroo kan akka aannan, nyaata aayranii qaban faa sooratan godha.



Yoo daa'imni kee aayranii gad-aanaa qabaate, doktorri kee shirooppii cupha aayranii kennuuf mala. Shirooppii copha i hamma sirrii ta'e osoo itti hin heddummeessine akka kennituuf of eeggannoo godhi! Kiniina aayranii fi shirooppii copha aayranii mara ijoolleeraa fageessi. Aayraniin kiniinaa ykn copha daa'ima kee summeessuu danda'a.

atii kootif argadha?



Qajeelfama Ijoollee fi dargageeyiif.

- **Nyaata madda aayranii gaarii ta'an 2 ykn 3 guyyaa guyyaan filadhu.** Xalayaan kun tarreeffama nyaata aayranii qabanii fi qajeelfama guyyaa kee karoofachuuf si gargaaru qabba.
- **Hoggaa ciree barbaaddu,** Nyaata aayranii, akka oomisha midhaan WIC mudraalee goggogfameen walitti makame filadhu.
- **Foon xiqqo ykn nyaata biroo itti dabali,** akka makaroonii ykn dhadhaa, dhadhaa piizzaa, fi saanaa kudraa.
- **Nyaata maxbasha sibiilaa ykn distitti bilcheessi.** Nyaanni maxbasha sibiilaatti dalagaman aayranii ol-aanaa qabaachuu danda'an. Kun kan ta'u hoggaa aayraniin xiqqo gama nyaataatti baheedha.
- **Atara goggogaa hoggaa bilcheessitu,** sa'aa muraasaaf bishaanitti naqii tursiisi, San booda bishaan sun irraa naqii bishaan haarayaan atara bilcheessi. Qaamni keenya aayranii atara keessa jiran yoo bishaan keessa tursiisan ykn halkan bishaan keessa bulchan irra fudhata.
- **Yoo shaayii ykn buna dhugde,** nyaata iddutti dhugi ykn aayranii qaama seenan idduu seena.
- **Yoo ulfa qabaatte,** vitaaminni maatii aayranii dabalataa sii'ii fi daa'ima kee barbaachisu qaba. Yoo vitaamina maatii fudhachuun si rakkise doktora keetti dubbadhu ykn yaada WIC gaafadhu. Hoggaa ulfa qabdu vitaamina maatii fudhadhu. Eega daa'imni kee dhalatee booda itti fufuuf doktora kee gaafadhu.
- **Ijoollee fi dargaggoon hir'ina aayranii qaban:** Kiniina aayranii dabalataa isaan barbaachisa ta'a. Yoo hir'ina aayranii qabaatte doktora keetii waliin mari'adhu.



Nyaata Aayranii Ol-aanaa Qaban

Foon

- Foon horii
- Booyee
- Lukkuu ykn sololiyaa
- Kal'uunaa fi killee baharaa (clams)

Waan Foon Hin Qabne

- Oomisha midhaan WIC
- Baaqilaa fi atara bilchaate
- Cunfaa kuukii jaldeessaa (Prune)
- Jubnaa shumburaa
- Killee
- Daabboo fi qixxaa
- Ruuza, baasxaa, fi oomisha midhaanii bilchaate
- Baala magariisa: baala muka (collard), baala muka (chard), qoosxaa, baala muka (mustard greens), raafuu
- Mudraa goggoge



Nyaata Vitaamin Sii (C) Ol-aanaa Qaban

Raafuuwwan

- Dinnicha
- Timaatima
- Raafuu daraaraa
- Daraaraa raafuu adii
- Raafuu
- Qaccee faranjii (Bell pepper)

Muduraawwan

- Burtukaana
- Habhab
- Maangoo
- Pappaayaa
- Samargeela
- Goraa

Cunfaalee

- Burtukaana
- Samargeela
- Timaatima
- Cunfaalee WIC mara

Nyaata Vitaamin sii (C) nyaata aayranii waliin nyaadhu

Vitaamin siin (C) qaamni kee akka aayranii fayyadamu gargaara Hoggaa nyaata aayranii nyaattu nyaata vitaamin siitis (c) nyaadhu ykn waliin bilcheessi.

Fakkeenyo:

- Oomisha midhaanii ciree keetii waliin cuunfaa burtukaanaa bircuqqoo tokko dhugi.
- Baaqilaa timaatim wajjiin bilcheessi.
- Qassa'aa ykn qixxaa (taco) nyaadhu.
- Daa'ima keetiif oomisha midhaanii mudraa waliin kenniif.

Akkeekkachiisa: Ijjoollee umurii 4 gadi akkaawii boqqolloo dhoohu irraatti wacuu, ocholonii, qola kuduraa, kuduraa goggoggaa fi muduraa dheedhii raafuuwwan hunda bilcheessi daa'iimootaa fi ijjoolee mucooliif. Nyaata umurii sirrii ta'an qofa daa'immanii fi ijjoolee xixiqqoof laadhu. Gorsa ykn yaadaaf WIC gaafadhu.

Vitaaminni ayiranii maaliif barbaachisaa?

Aayranii gad-aanaa ykn hir'ina aayranii kan dhiiga diimaa qabaachuun ati ykn daa'imni kee:

- Dadhabbii fi laafinaatu isintti dhagayama
- Daftanii aartu ykn jarjartu
- Ni addaattu
- Beela isin cufa
- Ammaa amma dhukkubsattu

Dabalataan, Ijoolleen aayranii gad-bu'aa qaban sirrittis hin guddatan, barachuurratti rakkoo qaban, ykn mana barumsaattis hin ciman. Yoo ati aayranii gad-aanaa qabaattee ulfooote, daa'imni kee osoo hin geenye ykn baayyee xiqqaa ta'ee dhalata.

Irrinni aayranii dhiiga diimaa maali?

Hir'inni aayranii dhiiga diimaa haala yeroo dhiigni kee seelii dhiiga diimaa fayyaa ykn dhiiga burebiluu (hemoglobin) namatti dhufe guddatuudha. Mallattoon hir'ina dhiigaa, dadhabbiin namatti dhagayamuu, sababni qaamni qilleensa “oksijiin” barbaadu argachuun waan sitti jabaatuuf.

Hir'inni aayranii dhiiga diimaa gosa hir'ina dhiigaa (anemia) ittiin beekkamaati. Nyaata aayranii irraa argachuuf gaarii, fi yoo barbaachise dawaa aayranii namaaf kennu fudhachuun karaa ittiin bareedaa hir'ina aayranii dhiiga diimaa waldhaananiini.



Hir'ina aayranii dhiiga diimaa ofirraa ittisuun sii fi maatii keetillee fayyaaleessa fi akka isinitti tolu isin godha. Qajeelfamni xalayaa tanarra jiru salphaa fi hordofuuf ni danda'ama. Fakkeenya qajeelfamaa fi ibsa-wantootaa kan ciree ykn hirbaataafillee bayeessa ta'aniif fuula duubaa irra laali.

Fakkeenya Qajeelfamaa

Nyaata vitaamina aayran qaban guutuu siif ykn daa'ima keetiif

Ciree

Oomisha midhaanii WIC mudras fi annan, cunfaa burtukaanaa, daabboo waadame

Tursiiftuu

Koshoroo dhadhaa loozaa, mudraa waliin

Laaqana

qixxaa atara fi foonn, salaxaa, timaantim, aannan waliin

Tursiiftuu

Shumburaa kudraa waliin

Irbaata

Lukkuu jubnaa shumburaa ykn ruuzaa, raafuu daraaraa (broccoli) kaaroot, mudraa, aannan



Aayranii hedduu Ibsa-wantoota kanatti killee Meksikali dabali!

- 2 kubbaayyaa qassa'aa ykn suugoo timaantimaa
 - 15 oz. xaasaa ataraa (ashangoree, gurraacha, etc.), Kan xuluqamee goggogfame ykn atara bilchaate kubbaayyaa 2
 - killee 6–8
 - 1/4 kubbaayyaa dhadhaa, daakame
1. Qassa'aa fi atara walitti naqi.
 2. Ho'a jiddu galaatin bilcheessi, hanga danfuu walitti laaqi.
 3. Killee mara cabsii itti al tokko tokkoon itti naqi.
 4. Cuqqaalii hamma killeen jabaattutti bilcheessi—toora daqiiqa 6.
 5. Dhadhaa daakame irra facaasii hamma dhadhaan baquu bilcheessi.
 6. Qixxaa faranjii ykn ruuzaa waliin dhiheessi. 4–6 Tajaajiluu.

