



Dhugaa waa'ee
gogina garaa

**Qajeelfama gogina garaa gargaaruuf
dabalamu, faaybar, dhangala'aa fi sochii
godhuu baayyisuu!**

Wantootaa goggogina garaa irraatti beekamu qabaatan.

Udaan goggogaa jabaa (adeemsa bobbaa ykn udaanii)

kan bahuuf jabaatan mallattoo goggogina garaa irraa ta'uu mala.

- Rakkoon kun goggogina garaa irraa malee waan biraa irraa akka hin ta'in doktora keetii waliin mari'adhu.
- Waa'ee guyyaa guyyaan bobbaa qabaachu hin yaada'iin. Yoo udaan laafaa ta'e goggogina garaa irraa ta'uu dhabuu mala.
- Dawaa karaa udaanii laaffisan, zayta, kiniina hudduu, dhangala'aa tuubboon huddutti naqaman hanga doktorri kee siif ajajuutti hin fayyadamin.



Wanni goggogina garaa fidu:

- Dhangala'aa gahaa dhuguu dhabuu.
- Sochii gahaa godhuu dhabuu.
- Qoricgoota tokko tokko.
- Qaamni sababaa aqqisuu, leyduu, ykn dhangala'aa gahaa dhabuun goggoguu.
- Nyaata faaybar gahaa hin qabne nyaachuu.
- Haalota fayyaa tokko tokko (doktora keetii waliin qoradhu).
- Foormulaa daa'ima kan dogongoraan makame.

Nyaatiwwan faayibarii qaban barbaachisaadha. Faayibarii goggogina garaa gargaara.

Sababiin isaas innis qaama nyaataa nuti daakuu hin dandeenye ta'eefu — bobbaan akka laafuuf gargaara.

Yaada beektonni kennu

Nyaata faaybar hedduu qaban nyaadhu, dhangala'aa hedduu dhugi, ammas taasisi socho'i (akka daddeemuu faa).

Nyaanni Vitaamina faayl

Callaa midhaanii



- 100% daabboo qamadii
- Koshoroo midhaanii
- Keeka midhaanii
- Qixxaa boqqolloo

Midhaan



- Ruuza bunnii
- Qincee
- Baasxaa qamadii
- Midhaan biroo

Baaqilaa fi looza



- baaqelaawwan
- Baaqilaa gurraacha
- Harikkoo ykn baaqilaa adii
- baaqilaa kalee (Kidney beans)
- Atara goggogaa (fuul)
- Misira
- Shumburaa
- Dhadhaa loozaa

Muduraalee g



Ho'aa

- Piir (Pears)
- Burtukaana
- Tuffaah
- Goraa
- Goraa gurracha
- Raasberii (raspberries)
- Baxxiikh



Ijjoolee umurii 4 gadi akkaawii boqqolloo dhoohu irraatti wacuu, ocholonii, qola kudu

bar joollee fi dargaggoof.

bilchaate



Ciree oomisha midhaanii



- 100% Oomisha midhaanii bassoo
- Oomisha midhaan qamadii daakame.
- Oomisha midhaan qamadii
- Ajjaa ykn muuqii
- Oomisha midhaanii kan biroo

goggaa fi haaraa



Raafuuwan



Goge

- Kuukii jaldeysaa
- Zabiiba
- Harbuu (figs)
- Kuukii
- Piir (pears)
- Kookii (peaches)
- Tuffaah

- Kaaroot
- Atara
- Dinnichaa
- Baaqilaa magariisa
- Boqqolloo
- Baala (greens) kan bilchaate (raafuu ykn baala (greens) kan biroo)
- Daraaraa raafuu (broccoli)
- Raafuu adii
- Qoosxaa
- Dubbaa
- Ujuree
- Kudraalee biroo

ura, kuduraa goggogaa fi muduraa dheedhii Kudraalee daa'immaniif bilcheessi



Qajeelfama Nyaataa fi Ciree kan Goggogina Garaa Gargaaran

Yaada Faxaraa ykn Ciree

- Keeka bassoo ykn oomisha midhaan bassoo – ijoollee xixiqqoof, oomisha midhaan bassoo (cereal flakes) qorii keessatti xixiqqeessitee caccabsuun osoo hin dhiheessine dura daqiiqaa muraasaaf aannan itti naqqi.
- 100% cunfaa mudraa, akka kuukii jaldeessaa tuffaah, ykn piir (pear)
- Ajjaa zabiiba ykn mudraa goggogaa biroo wajjin
- Kuukii, goggogfame, ykn xaasaa keessaa kan sukkara hin qabne

Yaada Ciree

- Koshoroo mudraa
- Koshoroo midhaanii mara
- Midhaan bilchaale dhadhaa ocholonii wajjin
- Mudraa ykn kuduraa haaraa (fireesha)
- Ciree koshoroo oomisha midhaanii fi mudraalee goggogana wal keessa



Yaada laaqanaa

- Saandusha daabboo qamadii 100% fi kudraalee, akka timaatimii fi salaxaa
- Qixxaa boqqolloo ykn qamadii baaqilaa dalagame waliin
- Shumburaa daakame koshoroo midhaanii waliin

Yaada Hirbaataa

Callaa midhaanii qorii ijoo kee keessatti fayyadami

- Qixxaa ykn faxiiraa midhaan callaa ykn qixxaa waliin
- Baasxaa callaa midhaanii waliin

Cinatti saanaa godhii midhaan callaa, kudraalee, fi mudraalee akka:

- Kudraa haaraa bilchaate. Dubbaa ykn ujuree, kaaroot ykn baaqilaa magariisa yaali.
- Ruuza bunnii ykn qincee
- Salaxaa magariisa ykn salaxaa mudra



Daa'imman ji'oota 6 gadiitiif

Daa'imman baatii duraa, soorata hunda booda ykn guyyatti yeroo xiqqo udaanuu danda'u. Baatii tokkoon booda daa'imman guyyaa guyyaan udaanuun irraa xiqqaata ykn guyyaa xiqqo xiqqoon udaanan.

- Daa'imni kee aannan harmaa ykn foormulaa qofa barbaada. Aannan harmaa ykn foormulaa gahaa argachaa jiraachuu isaanii mirkaneeffachuuf doktora kee ykn WIC waliin mari'adhu.
- Yoo foormulaa kennaafii jiraatte foormulaa sirritti maki. Qajeelfama xaasaa gubbaa jiru laali.
- Foormulaa doktora kee ykn hojjattoota WIC dubbistu malee hin jijjiirin. Foormulaa jijjiiruun yeroo hedduu daran rakkoo uumuu danda'a.



Daa'imman baatii 6 olii

- Daa'imni kee daran akka cimuu gargaari. Miila daa'ima akka nama baaskila oofutti sochoosi. Daa'imni akka socho'u ykn afraniin lafarra deemu hamilee kanniif.
- Daa'ima keetiif dhangala'aa wayyeessii kenniif Kuukii jaldeessaa, awunsii 2, piir ykn cunfaa tuffaah bishaan awunsii 2 waliin laaqame, guyyatti yeroo 2 ykn bishaan buhaawaa awunsii 4 guyyatti yeroo 2.
- Daa'ima keetiif nyaata faaybar qaban kan akka mudraalee lallafoo fi kudraalee lallafoo bilchaatan wayyeessii kenniif. Guyyuu mudraalee ykn kudraalee awunsii 2 hanga 4 kennuufii yaali.
- 100% hashara oomisha midhaanii (bran cereal) aannan harmaa ykn foormulaa waliin oomisha midhaan daa'ima keetitti dabaliif.

Daa'ima umurii maraa hundaaf, mallattoolee akka dhukkubbii hamaa ykn udaan dhiiga qabu gogina garaatii waliin yoo irratti agartan gargaarsaaf doktora keessan qunnamaa.

Daa'immanii fi Ijoollee Xixiqqoo

- Daa'ima kee nyaata gosoota addaa addaa faaybar ol aanaa qaban kenniif Keessattii daabboo midhaan callaa ykn oomisha midhaanii, kudraalee, fi mudraalee haarawni gaari.
- Nyaata lallaafaa daa'ima keetii keessatti faaybar heddummeessi (An ittuu ykn daabboo manatti dalagamte ykn keekaan fedha) ammallee oomisha midhaanii kanatti dabaluuhaan:
Guyatti oomisha midhaan hashara 100% qamadii fi garbuu fallaana 1 hanga 3, ykn Mudraalee ciramee goge kan akka zabiibaa kuukii jaldeessaa ykn tuffaah ciramee goge fallaana 1 hanga 2.



- Sochiin yeroo maraatis barbaachisaadha. Daa'imni kee guguyyuu akka socho'ee taphatu mirkaneeffadhu.
- Daa'ima kee dhangala'aa hedduu, keessattuu bidhaan guyyuu kanniif. Cunfaa kuukii jaldeessaa tuffaah ykn piir.
- Yeroo mara daa'imni kee akka bobbaa dhaqu gargaari. Yeroo nagayaa takka sagaraaf achi kaayi. Nyaata booda tarii yeroo ittiin gaariiti.
- Daa'imni kee yeroo bobbaa dhaquu feetu hamilee kenniif akka dhaqxu. Daa'ima kee hin jerjersin.

Ijoollee gammadduu, garaa gammadaa

Ijoollee kee daabboo, oomisha midhaanii ykn baasxaa isaan jaalatan dhiheessiif. Kun karaa salphaa akka isaan midhaan callaa nyaatan godhu. Midhaan callaa faaybar ol-aanaa qaban nyaachuun yeroo hin jirre siif laaffisa.

- Mudraa haarawa
- keeka midhaan callaa
- mummuraa kaarootii xiqqo bilcheeffame
- Daabboo qamadii waadani mummuran
- Buskuta ajjaa
- Oomisha midhaan callaa

Muuqii Mudraa Manatti Hojjetamu

- Kubbaayyaa 3/4 ajjaa maramaa
- Bishaan qabbanaawaa kubbaayyaa 1-1/2
- Zabiiba fallaana 2
- Tuffaa; solleeffamee, firiin baafamee, cirame 1
- Qarfaa hurraa fallaana shaayii 1

Bishaan distii suugoo keessatti naqi bishaan fidii sadarkaa jiddu galaatti danfisi. Muuqii, zabiiba, tuffaah cirame, fi qarfaa walitti maki. Ibdda jalaa xiqqeeysi daqiiqa 5 bilcheessi, amaa amma wali maki. Tajaajila 2.



Nyaata Quubsaa

Wantootaa 6 dhiheessuu

- Baasxaa qamadii lb 1
- Raafuu Iswiss ykn qoosxaa; muka irraa baasi, akkuma garte ciri.
- Qullubbii, ciramte firii 3
- Reyhaana goge hurraa fallaana guddaa 2
- Cunfaa mara waliin timaatim kubbaayyaa 2 kan cirame.
- Marakha kudraa soodiyamii gad-aanaa kubbaayyaa 3
- zeet zeytuun fallaana guddaa 3
- Ficaa qamadii fallaana guddaa 3
- Soogidda fallaana 1
- Barbaree fallaana 1/2

Akka qajeelfama xalayaa baasxaarra jirutti bilcheessi. San booda maxbasha guddaa ibidda oowwa jiddu-galarra kaayi, zeeta fallaana guddaa 3 itti naqii wali kokorsi. Timaatima, qullubbii, baala raafuu, rahana fi barbaree itti naqi. Hanga baalli lash ja'ee timaatimis laaffatee cunfaa oomishutti taka godhi. Daakuu kudraalee irra facaasi hanga walitti makamii laaqi. Marakha suuta waliin dhawii laaqi Hamma soogoon danfitee furdattutti daqiiqaa 5-8 walitti laaquu itti fufi. Paastaarratti naqii dhiheessi.

***Akkeekkachiisa:** Joolleen umrii waggaa 4 gadii looza, gogaa mudraa, mudraa gogee fi kudraalee jiraan hudhamuu danda'u. Raafuwwan hunda bilcheessi daa'iimootaa fi ijjoolee mucooliif.*