



ድርቀት ከብዲ ዝምልከቱ
ሓቕታት

ድርቀት ከብዲ ንምኽልኻል ብዛዕባ ዝያዳ ፋይበር፣ ፈሳሲን
ምንቅስቃስ ዘሎ ተወሳኺ ሓበሬታ!

ብዛዕባ ድርቀት ክፍለጡ ዝግብኦም ነገራት

ደረቕ ፅዑቕ ቀልቀል (ምንቅስቓስ ከብዲ ወይ መዓንጣ) ንምውጻእ ኣፀጋሚ ምዃኖም ናይ ድርቀት ምልክት ክኸውን ይኽእሉ።

- እቲ ፀገም ድርቀት ከብዲ ምዃኑን ካልእ ከምዘይኮነ ርግፀኛ ንምዃን ምስ ዶክተርኩም ተራኸቡ።
- ብዛዕባ መዓልታዊ ምንቅስቓስ መዓንጣ ኣይትጨነቑ። እቲ ቀልቀል ልሰሉስ እንተኾይኑ፣ ምናልባሽ ድርቀት ከይኸውን ይኽእሉ።
- ዶክተርኩም እንተዘይአዚዙ፣ ከብዲ ዝፀርግ መድኣኒት፣ ማዕድናዊ ዘይቲ፣ ኣታዊ መሳርሒ ወይ ኤነማስ ኣይትጠቐሙ።



ናይ ድርቀት ከብዲ ምኽንያት፡

- እኹል ፈሳሲ ዘይምስታይ።
- እኹል ምንቅስቓስ ወይ ተግባር ዘይምህላዉ።
- ገለ መድኣኒታት።
- ካብ ምምላስ፣ ዋዒ/ሙቕት ወይ እኹል ፈሳሲ ብዘይምህላዉ ምኽንያት ዝፍጠር ስርዓት ድርቀት።
- ፋይበር ዘለዎም እኹል መግቢታት ዘይምምጋብ።
- ገለ ኩነታት ሕክምና (ምስ ዶክተርኩም ኣገርዩ)።
- ብጌጋ ዝተሓዋወሰ ናይ ዕሽል ፎርሙላ።

ፋይበር ኣገዳሲ እዩ። ፋይበር ምድቋስ ዘይኽእል መግቢ ኣካል ብምዃኑ ምኽንያት ንድርቀት ዝሕግዝን - ቀልቀል ልሰሉስ ንኸኾን ዝሕግዝ እዩ።

ናይ ክኢላታት ሓሳብ ምኽሪ

ዝያዳ ፋይበር ዘለዎ መግቢ ምብላዕ፡ ብዙሕ ፈሳሲ ምስታይን ኣብ ሕድ ሕድ መዓልቲ ንቐሕ ምዃን (ከም ብእግሪ ምጉዓዝ)።



ንቆልዑን ዓባይቲ ዝኾኑ

ኩሎም ጥራምረ እኽሊ



- ምሉእ 100% ናይ ስርናይ ባኒ
- ኩሎም ጥራምረ እኽሊ ባሽኮቲ
- ኩሎም ጥራምረ እኽሊ ማሬንስ
- ዕፉን ቶርቲላስ

ዝበሰለ ጥራምረ



- ቡናዊ ሩዝ
- በልገር
- ምሉእ ናይ ስርናይ ፓስ
- ካልኣት ኩሎም ጥራምረ

ባለንጎን ፍል



- ፒንቶ ፍጆሊ
- ጸሊም ፍጆሊ
- ፍጆሊ ባሕረኛ
- ኩሊታይ ፍጆሊ
- ዝደረቐ ዓተር (ዝተኸፋፈለ ዓተር)
- ብርስን
- ፍጆሊ ጋርባንዞ
- ጠስሚ ፍል

ዝደረቐን ሓ



- ሓድሽ**
- ፒርስ
 - ኣራንሺታት
 - ቱፋሕ
 - ፍራውለ
 - ብላክቤሪስ
 - ራዝቤሪስ
 - ሓብሓብ

! ትሕቲ 4 ዓመት ዝኾኑ ቆልዑ ቆሎ ዕፉን፣ ፍል፣ ቅላጥ ፍራምረ፣ ዝደረቐ ፍራምረን ዘይበሉ

በዓል ፋይበር መግቢታት

ጥሬ ጥሬ እክል



ጥሬ
እክል

ናይ ቁርሲ ጥሬምረ



- 100% ናይ ገፈል ጥሬምረ
- ዝተቈራረጸ እክል ስርናይ
- ምሉእ እክል ስርናይ
- መግቢ ዓረስ
- ካልኣት ኩሎም ጥሬምረ እክሊታት

ድሽ ፍራምረ



ዝደረቐ

- ፕሩን
- ዘቢብ
- ተኸሊ ሳግላ
- ሚሽሚሽ
- ፒርስ
- ዘይትሁን
- ቱፋሕ

ኣሕምልቲ



- ካሮት
- ዓተር
- ድንሽ
- ፋጆሊ
- ቆሎ ዕፉን
- ዝበሰለ ሓምላይ (ስፒናቺ ወይ ካልኣት ሓምላይ ነገራት)
- ካውሎ ፍዮሪ
- ካውሎ ፍዮሪ
- ካውሎ
- ዊንተር ስኳሽ
- ሰመር ስኳሽ
- ዝያዳ ካልኣት ኣሕምልቲ

እስ ኣሕምልቲን ክዓግቶም ይኸእል። ናይ ቆልዑን ህፃውንቲ ኣሕምልቲ የብስሱ።



ድርቀት ንምኽልካል ዝሕግዙ

መግቢታትን ጠዓሞትን ዝምልከቱ ተወሳኺ ሓበሬታ

ሓሳባት ቁርሲ

- ንናእሽቲ ቆልዑ ብቋፅ ማሬን ወይ ጥረ፣ እቲ ብቋፅ ናብ ዝነኣሰ መጠን ንምግባር ኣብ ጎድጓድ ሸሐኑ ምጥሓንን ቅድሚ ምጥቃም ንዝተወሰነ ደቓይቕ ፀባ ምውሳኽ።
- 100% ፅሚቕ ፍራምረ፣ ከም ፕሩን፣ ቱፋሕ ወይ ፒር ዝመሰሉ
- መግቢ ዓረስ ምስ ዘቢብ ወይ ካልኣት ዝደረቑ ፍራምረ
- ሚሽሚሽ - ሓድሽ፣ ዝደረቑ ወይ ብታኒካ ዘይተጠርነፈ ብዘይ ተወሳኺ ሸኮር



ሓሳብ ጠዓሞት

- ግራሓም ክራክርስ
- ኩሎም ጥራምረ እኽለ ባሽኮቲ
- ኩሎም ጥራምረ እኽለ ጥቡስ ባኒ ምስ ጠስሚ ፉል
- ሓድሽ ፍራምረ ወይ ኣሕምልቲ
- ካብ ቼክስ እኽለን ዝደረቑ ፍራምረ ዝተዳለወ ጠዓሞት

ሓሳብ ምሳሕ

- ምሉእ 100% ናይ ስርናይ ባኒን ኮሚደረን ሰላጣ ዝመሰሉ ኣሕምልቲ ብምጥቓም ሳንድቂቕ ምድላዉ።
- ዕፉን ወይ ምሉእ ናይ ስርናይ ቶርቲላ ምስ ዝተጠበሰ ኣለንጓ
- ሓምስ ምስ ኩሎም ጥራምረ እኽለ ባሽኮቲ

ሓሳብ ድራር

ኣብ ቀንዲ መግቢኹም ኩሎም ጥራምረ እኽለ ተጠቐም

- ታኮስ ወይ ኬሳዲላስ ምስ ኩሎም ጥራምረ እኽለ ወይ ናይ ዕፉን ቶርቲላስ
- ስፓጌቲ ምስ ኩሎም ጥራምረ እኽለ ፓስታ



ከምዝሰዕቡ ዓይነት እኽለ፣ ኣሕምልቲን ፍራምረ ንምውሳኽ ተደረማሪ መግቢ የዳልዉ።

- ዝበሰለ ሓድሽ ኣሕምልቲ። ስኳሽ፣ ካሮት ወይ ፋጀሊ ፈትን።
- ቡናዊ ሩዝ ወይ በልገር
- ሓምላ ሰላጣ ወይ ናይ ፍራምረ ሰላጣ

*ኣብ ዝባን ፓኔል መምርሒ ኣሰራርሓ መግቢ ረኣዩ።

ትሕቲ 6 ወርሒ ዝኾኑ ቆልዑ

ኣብ መጀመርታ ወርሒ፣ ድሕሪ ሕድ ሕድ መግቢ ቆልዑ ቀልቀል ክህልዎም ወይ ኣብ መዓልቲ ዝተወሰነ ቀልቀል ክህልዎም ይኸእልዮ:: ድሕሪ ሓዲ ወርሒ፣ ቆልዑ ዝነኣሰ ቀልቀል ወይ ድሕሪ ዝተወሰነ መዓልቲ ቀልቀል ክህልዎም ይኸእልዮ::

- ዕሸልክን ናይ ጡብ ፀባ ወይ ፎርሙላ ጥራሕ የድልዮ:: እኹል ናይ ጡብ ፀባ ወይ ፎርሙላ ምርካብም ርግፀኛ ንምዃን ምስ ዶክተር ወይ ምስ WIC ራኽብ::
- ናይ ፎርሙላ ኣመጋግባ ምስትጥቀሙ እንተኾይነን እቲ ፎርሙላ ብትኽክል ምሕዋስ የድሊ:: ኣብቲ ታኒካ ዘሎ መምርሒ ረኣዩ::
- ፎርሙላታት ምቕያር ዝግባእ ምስ ዶክተር ወይ ምስ ሰራሕተኛ WIC ድሕሪ ምዝራብ ጥራሕ ኢዩ:: ብተደጋጋሚ ፎርሙላ ምቕያር ንዝያዳ ፀገም ምኽንያት ክኸውን ይኸእልዮ::



ልዕሊ 6 ወርሒ ዝኾኑ ቆልዑ

- ወድኹም ዝያዳ ንቑሕ ንኸኸውን ምሕጋዝ:: ወድኹም ብሽክለታ ክዝውር ኮነ ብ እግሩ ምንቅስቓስ:: እቲ ቆልዓ ኣብ ምድሪ ከንቀሳቐስ ወይ ከፍሓኽ ምሕጋዝ::
- ንወድኹም ዝያዳ ፈሳሲ ምሃብ:: ኣብ መዓልቲ 2 ፓውንድ ፕሩን ወይ ቱፋሕ ምስ 2 ፓውንድ ማይ ዝተሓወሰ ፅሚቕ ወይድማ ኣብ መዓልቲ 4 ፓውንድ ፅሩይ ማይ ክልተ ጊዜ ምሃብ::
- ከም ልስሉስ ፍራምጊን ልስሉስ ዝበሰሉ ኣሕምልቲ ዝመሳሰሉ ፋይበር ዘለዎም ተወሳኺ መግቢታት ንቕልዓ ምሃብ:: ቡብመዓልቱ ኣስታት 2-4 ፓውንድ ፍራምጊ ወይ ኣሕምልቲ ምሃብ::
- 100% ብራን እኽሊ ብናይ ጡብ ፀባ ወይ ፎርሙላ ሓዲ ማንካ ምልሰላስን እዚ ኣብ ናይ ቕልዓ እኽሊ ምውሳኽ::

ኣብ ዝኾነ ዕድሙ ንዘለዉ ቆልዑ ከቢድ ቃንዛ ወይ ደማዊ ቀልቀል ምስ ድርቀት ከብዲ ዝበለ ምልክት እትርእዩ ምስ ዶክተርኩም ተራኽቡ::

ዕሽላትን መንእሰያት

- ንቕጽልዎ ዝተፈላለዩ ብፋይበር ዝማዕበሉ መግቢታት ኣቕርቡ። ብፍላይ ድማ ምሉእ ብምሉእ ካብ እኽለ ዝተዳለዉ ባኒን ጥራምረ፣ ኣሕምለቲን ሓድሽ ፍራምረ ፅቡቕ እዩ።
- ኣብ ናይ ቆልዓ ልሰሉስ መግቢ (ከም ገዓት፣ ኣብ ገዛ ዝተሰንከተ ቅጫ ወይ ማሬንስ)፡- ካብ 1-3 ማንካ ፀብሒ ቦብመዓልቱ 100% ብራን እኽለ ወይ 1-2 ማንካ ፀብሒ ብፅቡቕ ዝተከንተፈን ዝደረቐ ፍራምረ ፕሩን ወይ ዝደረቐ ቱፋሕ ብምውሳኽ ትኽእሉ።



- መዓልታዊ ምንቅስቓስ ኣገዳሲ እዩ። ወድኹም ሕድ ሕድ መዓልቲ ብንቕሓት ምፅዋቱ ርግፀኛ ኹኑ!
- ንወድኹም ብዙሕ ፈሳሲ ብፍላይ ማይ ቦብመዓልቱ ይሃቡ። ከም ኡድማ ዝተወሰነ መጠን ዘለዎ ቱፋሕ ወይ ፅሚቕ ፐር ምቕራብ ይከኣል።
- ወድኹም ቦብጊዚኡ ናብ ክፍሊ መሕፀቢ ነብሲ ንክኸድ ሓግዙዎ። ዓይኒ ምድሪ ንምጥቓም ቦብመዓልቱ ውሱን ሰዓት ምውፃእ። ድሕሪ መግቢ ዝሓሸ ሰዓት ክኸውን ይኽእል።
- ምኽድ እንትትደሊ ናብ ክፍሊ መሕፀቢ ነብሲ ንክትጥቀም ምሕጋዝ። ወድኹም ኣይትህፀውዎ።

ሕጉሳት ቕጽልዎ፣ ሕጉስቲ ከብዲ

እቲ ዝፈትውዎ ባኒ፣ ቅጫ ወይ ፓስታ ኩሉ እኽለ ዝበለ ንቕጽልዎ ምሃብ። ዝያዳ ምሉእ እኽለ ንኸምገቡ ንምሕጋዝ ቀሊል መንገዲ እዩ። ከምኡ ድማ ዝለዓለ ፋይበር ዘለዎ መግቢ ምምጋብ ናይ ዓንዛር ጊዜ ቀሊል ይገብርዎ።

- ሓድሽ ፍራምረ
- ኩሎም ጥራምረ እኽለ ማሬንስ
- ልሰሉስ ዝበሰሉ ናይ ካሮት ቁራዓት
- ምሉእ ናይ ስርናይ ጥቡስ ባኒ
- መግቢ ዓረስ ኩኪስ
- ኩሎም ጥራምረ እኽለ

አብ ዝዛ ዝተዳለወ ናይ ፍራምሪ መግቢ ዓረስ

- 3/4 ኩባያ ባህላዊ ዝተጠቐለለ ዓረስ
- 1-1/2 ኩባያ ዝሒል ማይ
- 2 ማንካ ዘቢብ
- 1 ቱፋሕ፣ ዝተቀረፈን ዝተንከተፈ.
- 1 ማንካ ሲናመን



እቲ ማይ ኣብ ሾርባ ሸሓን ኣቐምጥ። ብማእከላይ ሙቕት ዝፈልሕ ማይ ምምጻእ። ኣብ መግቢ ዓረስ፣ ዘቢብ፣ ዝተከንተፈ ቱፋሕን ሲናመን ምሕባር። ሙቕት ምንካይ። ን5 ደቂቕ ምብሳልን ብተደጋጋሚ ምሕባር። ን2 ሰባት ይኣክል።

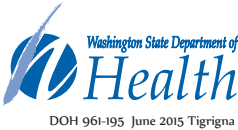
አዝዩ ብዙሕ መረቕ ባስታ

ን6 ጊዜ ዝኣክል ምግባር

- 1 ፓውንድ ምሉእ ናይ ስርናይ ፓስታ
- 1 ጭቡጥ ናይ ስዊስ ቻርድ ወይ ስፒናቺ፣ ብዘይ መረቕ፣ ዝተከንተፈ.
- 3 ሽጉርቲ ጻዕዳ፣ ዝተከንተፈ.
- 2 ማንካ ዘቢብ፣ ዝደረቐ
- 2 ኩባያ ኮሚደረ፣ ዝተከንተፈ፣ ምስ ኩሎም ፅሚቕ
- 3 ኩባያ ናይ ኣሕምልቲ ስብቆ፣ ዝተሓተ ሶዲየም
- 3 ማንካ ኦሊቭ ዘይቲ
- 3 ማንካ ናይ ስርናይ ሕሩጭ
- 1 ማንካ ጨው
- 1/2 ማንካ በርበሪ

ብመሰረት መዐሸጊ መምርሒታት ፓስታ ምብሳል። ድሕር እዚ፣ ኣብ ማእከላይ ሙቕት ብዝገደፍ ድስቲ ምውዓይ 3 ማንካ ዘይቲ ምውሳኽን ንክጸሓዎወስ ምሕብን። ኮሚደረ፣ ሽጉርቲ ጻዕዳ፣ ቻርድ ወይ ስፒናቺ፣ ቅመም፣ ጨውን በርበሪ ምውሳኽ። ሓምላይ ስጋዕ ዝፅምሊ ኮሚደረ ስጋዕ ዝልሰልስ ምውዓይን ፅሚቕ ምድላው። ኣብ ልዕሊ ኣሕምልቲ ሕሩጭ ምንሰናስን ስጋብ ዝተሓሐወስ ምሕባር። ብቐስታ ቅመም ምውሳኽ። እቲ ስን ንምውዓይ ስጋብ ዝመፅን ዝሓፍስ ካብ 5-8 ደቂቕ ምሕባር ምቕጻል። ኣብ ልዕሊ ፓስታ ምፍሳስን ምቕራብ።

መጠንቐቕታ፡ ትሕቲ 4 ዓመት ዝኾኑ ቆልዑ ቆሎ ዕፉን፣ ፉል፣ ቅላጥ ፍራምሪ፣ ዝደረቐ ፍራምሪን ዘይበሰለ ኣሕምልቲ ክዓግቶም ይኸእል። ናይ ቆልዑን ህፃውንቲ ኩሎም ኣሕምልቲ ዮብስሉ።



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ንድሕት ኣካል ንዘለም ሰባት፣ እዚ ሰነድ ብዝኖርብ ሕቶ መሰረት ብካልኣት መልካዒታት ይቐርብ። ሕቶ ንምቕራብ፣ ብክብረትኩም ብተሰፎን call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።
ናይ የሽንግተን ግዛእት WIC ፕሮግራም ስነ መግቢ ፍልልይ ላይንብር፡ እዚ ትካል እዚ ንኹሉ ሰባት ኣኹል ዕድል ዝህብ እዩ።
እዚ ሕታም ካብ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዩ። ብፍቓድ ዳግም ዝተሓተመ።