

Gorsa faayida
qabeessa
namoota nyaata
filataniif!

**Daa'imman wanta nyaatan filachu danda'u.
Sana furmaachisuuf wantoonni isin gochuu
qabdan jiru.**

Ani wantoota nyaata filachuu fakkaachuu danda'an gochuun danda'a.

Ani ofii kiyyaaf wantoota sanaa oliin gochuuf yaalaa jira, wantan godhus akka fedhii kiyyaatti gochuun barbaada.

Tarii nyaatotan jaalladhu nyaachuu barbaaduun danda'a, or gaaf tokko tokko ammoo I hangasuu nyaachuu dhisuun danda'a. Kunis qaama olguddachuu fi waa'ee nyaataa nyaachuu barachuu kanuma jirudha.



Nama keessan nyaata filatu gargaaruuf wanti isin gochuu dandeessan filannoo isaa akka hirrisu dha.

- xiqqoo naaf dhiyeessaa. Nyaachu kiyya dura akka si'a baayyee naaf dhiyaatu barbaaduun danda'a.
- Akkan gosoota nyaataa kamiyyu, kanuma isin hinjaallannellee akkan yaaluuf naaf hayyamaa. Kunis jireenya kiyya keessatti akkan amala nyaata fayya qabeessa gabbifadhu na gargaara.
- Yeroo irbaataatti hafuura kiyya ofdanda'aa nyaachisaa. Akkan murtiilee tokko tokko ofii kiyyaan taasisaa akkan guddadhu fi akkan baradhu na gargaaraa. Mee nyaatota fayya qabeeyyii isin dhiyeessitan keessaa filannoo mataa kiyyaa fudhadhu naaf hayyamaa.
- Yeroo irbaata kiyya akkan gammadu naaf taasisa. Yommuu nuti waliin maaddii gammachisaatti nyaannu nyaata kiyya fooyyesseen nyaadha.

Guyyaa guutuu aannan ykn juusii baayyee yoon fayyadame yeroo irbaataa ykn ciree nyaachuu dhiisuun danda'a. Ciree fi irbaata gidduu yeroo jirutti bishaan qofa naaf dhiyeessaa.



Ani amma guddaa ta'aan jira!

- Ani saffisaan guddachaa waanan hinjirreef nyaata xiqqaa nyaachuun kiyya anaaf kanuma jirudha.
- Of danda'ee murtee murteessuu barachaan jira kanaafuu nyaata tokko qofa nyaachuu fedhuun danda'a.
- Yeroon beela'u beekuu fi yommuun quufu dhisuuf akkan danda'u na amanaa.
- Akkan "Wayyee, maaloo" fi "waawuu galatoomaa" akkan jedhu na barsiisaa.



6 Maloota Ja'a

Isin akkan amala nyaata fayya qabeessa baradhu na gargaaru dandeessu!



1. Akka ani qaama qophii nyaataa ta'u naaf hayyamaa.
2. Fakkenya gaarii naaf baasaati nyaata tokko tokkoon namaa nyaachaa jiru wajjin gosa tokko ta'e naaf dhiyeessa.
3. Ani irbaata fi ciree kiyya garaagarummaa yeroo idleettin nyaachuu jaalladha.
4. Nyaatota isin dhiyeessitan keessaa wantan nyaadhu akkan ofiif fudhadhu naaf hayyamaa.
5. Yeroodha yerootti nyaatota sirrii gahaa akkan nyaadhu na amanaa.
6. Yoo ani yeroo irbaataa tokkotti nyaata xiqqo qofa nyaadhe ykn tasuma nyaachu dhiise hinyaadda'iinaa! Ani yeroo dha gara yerootti sana jijjiiree wanta fayya buleessa ta'uuf na barbaachisu argadha.

Takka takka yommuun fooyya'u filannoo hin baayyisu. Wanti ta'e kan nuti waliin gochuu dandeenyu kanadha!

Kudura fi Dhadhaa Ocholonii Cuubbatamu Wajjin

- Muraa applii finjala 1
- Muraa muuzii finjaala 1
- Muraa piirii finjaala 1
- Sangii loomii finjaala 1
- Stirooberii finjaala 1
- Muraa meeloon finjaala 1
- ½ Itittuu Vanillaa finjaala
- ⅓ Dhadhaa ocholoonii finjala



Qajeelfamoota

1. Wanta ittiin baqaqsitan miicaati kudura qopheessaa.
2. Kudura nannaa shaani golbootti shaanii irratti qophessaa.
3. Wanta itti cubbatamu hojjechuuf, itittuu fi dhadhaa ocholoonii qoda xiqqaa keessatti walii makaa.
4. Akka gaaritti sochoosaa.
5. Hanga dhiyeessuuf qophoofanitti cuubaticha firijii keessa kaayaa.

Hubachiisa: Kuduraa miicame kamiyyu fayyadamuu dandeessu. Akkan kuduraalee miicee shaanii irratti sirreessuu isin gargaaruuf na gaafadhaa.

Akka ani (nyaata filataan keessan) nyaatota ibiddan qophaa'an akkan jaalladhu sirridha!



Kuduraawwan dilalleeffaman

Biluuberiiwwan hanga ta'e lallafisaman, ykn kuduraawwan murmuraman, kan ana gammachiisani fi fayyaa naaf kennani dha.

Nyaatota qubaa itti dabalaa

Ani nyaatni ani nyaadhu xixiqqaatee yoo murmuramun jaalladha. Anaaf isaan kun yaadota hanga ta'ani dha: Shukkar dinnichii, baaduu xiqqaa, dhadhaa ocholonii wajjin ykn silsii giddugaleessa kuwesdilla wajjin bilcheessa.



Harmeewwan biroon wantoota daa'imni isaanii nyaata filatu jaallatu jedhan!

- Abokaadoo lanqaxame
- haalaan walmakamee zayitiin weyiraa fi mi'eessituun itti godhamee yommuun guddaa ta'u ykn yommuun ani daa'imaama ammo dabboo lallafaa irratti godhamee
- Girahaam kiraakerii dhadhaa ocholonii fi tangerlinee waliin
- Sugoo appilii fi Itittuu qarafaan itti firfirsame
- Borchollii xabbasame sochoosa ti mi'eessituu xiqqoo itti godhaati ashaboo xiqqoo itti godhaa
- Shoorbaa timaatima soodiyeemii xiqqaa qabu xiraaxireedhan hojjetame
- Nyaata jaallattan keessatti suuquuf baala spinachii bareedduu

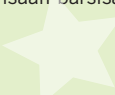


- ! **Ijjoolee umrii 4 gadi akkaawii boqqolloo dhoohu irraatti wacuu, Ocholonii, qola kuduraa, kuduraa**
- **goggoggaa fi muduraa dheedhii**



Obsi dhiibbaa caalaa hojjeta.

Daa'imman keessaniif nyaatota haaraa dhiyeessaa. Sanaan booda akka isaan amma nyaatan filatan hayyamafi. Daa'imman yommuu filannoo isaaniitin nyaachuu barbaadan irra caalaatti nyaatota haaraatti gammadu. Innis akkasuma akkamiin akka of danda'an isaan barsisa.



Q&A

ogeessa nyaataa wajjin:

Daa'imni keessan hangam akka nyaatu akka murteessu hayyamaafi.

Q. Ani tokkoo tokkoon miseensa maatii kootiif nyaata walfakkatunu dhiyeessa. Daa'imni kiyya kan umriin waggaa -2 takka takka muraa tokkollee hin nyaatu. Maal gochuun danda'a?

A. Isin nyaata maatii wajjinii qabaachu fi tokko tokkoo namaatiif nyaata gosa tokko dhiyeessudhaan: maatiiwan heeddudhaaf waan cimaa dalagdani jirtu. Yeroo nyaanni itti dhiyaatutti gammachiisaa fi kan dhiibba irraa bilisa ta'e taasisuuf yaalaa. Daa'imni xiqqaan nyaata baayyee xiqqoo nyaachuu, tasuma nyaachuu dhiisuu fi akka dabalamuuf gaafachuu danda'a, kunis walumaagalatti wanta jirudha. Irbaata fi ciree fayya qabeessa kan akka aannan moora gadi bu'aa qabu (1%), dhama, foon daakamaa, fuduraa fi fuduraa fi nyaata midhaan hundaa dhiyeessuu itti fufaa. Kunis yeroodha gara yerootti akkaataa isin ittiin daa'imman keessan xixiqqoon albuudota isaan barbaachisaan argachaa jiraachu isaanii ittiin mirkaneeffattani dha.

Q. Ani qaamota vitaaminii fi albuudota daa'imman kiyya barbaachisan hunda ofkeessatti qabatan gurgurtaaf dhiyeessu jedhamanii yaadaman dhiyeenyattin beeka. Yommuu ishiin nyaata nyaachuu diddutti tokko kennufin narra jiraa?

A. Dhaabileen daldalaa akka isin oomisha isaanii bittan waan barbaadaniif namoonni akka oomishini isaanii wanta ta'e "furmaachisa" jedhanii akka yaadan taasisuu irratti cimoodha. Irbaatni maatii daa'imni keessan wanta isin nyaattan nyaachuu akka baratuuf isa gargaara. Irbaata fi ciree sagantaadhaan dhiyeessaati daa'imni keessan hanga kam akka nyaatu akka murteessu hayyamaafi. Daa'imni keessan hanga guddinaaf isa gargaaru gahaa nyaachuu isaa amanaa.

Q. Yeroo takka takka daa'imni kiyya kan umriin isaa waggaa-3 yeroo tokkotti nyaata tokko qofa guyyoota baayyeef nyaata. Akka fayya buleessa ta'u wanta isa barbaachisu argachaa hinjiru jedheen yaadda'a. Akkamittinin akka inni nyaatota kan biroo nyaatu taasisuu danda'a?

A. Daa'imman yeroo itti nyaata tokko qofa nyaatan isaan mudachun waanuma jirudha. Obsuuf yaalaa malee bilcheessuu nyaataa asiin kutaa keessa hin seeninaa. Akka daa'imni keessan yeroo irbaataatti milkaa'aa ta'e itti dhaghamuuf yoo xiqqate nyaata tokko kan daa'imni keessan yeroo hunda nyaachuu jaallatu itti makaa.





Nyaataa fi yaadannoo walduukaa taasisaa.

- Yoo xiqqate nyaata tokko nyaadhaa Ani tokko tokkoo yeroo nyaatatti, nyaatota kan biroo wajjinin jaaladha.
- Mee waa'ee nyaataatiin isin haagargaaru. Nyaatotan ani hojjechuu danda'u nyaachuun jaaladha.
- Filachuun jaaladha! Filannoo lama naaf dhiyeessati akkan tokko fudhadhu naaf hayyamaa!

Makaroonii fi Baaduu barmaatiledhaan manatti qophaa'e

Makaroonii guutumman guutuutti qamadii irraa hojjetame kubbaayyaa 2

½ qullubbii adii finjaala 2, kan kattafame

Aannan danfisame kan moora xiqqaa qabu finjaala 2

Anqaaquu giddugaleessa 1, kan walmakame

Qeexoo/Qaaraa ¼ ffaa fallana shayii

Baaduu furdaa 1¼ ffaa finjaala, kan xixiqqatee bulla'e

Akkaataa barbaachisummaa isaatti, bisheessituu fallana malee



1. Makaroonii akkataa qajeelfama isaatiin bilcheessa-garuu bishaan ittin affeltanitti ashaboo hin godhiina. Bishaan isaa calalati kaayaa.
2. Bilcheessituu fallana maleetiin sugoo bilcheessa.
3. Ovenii keessan dursaati hanga 350F tti diimessa.
4. Bilcheessituu fallana maleetiin sugoo haphisaati itti firfirsaa. Qullubbii saanii sugo baatutti godhaati daqiiqaa 3 tiif sochoosaa.
5. Qodaa kanbiroo keessatti makaroonii affelamaa, qullubbi fi mi'eessitoota hafan walitti dabalatti haalaan waliin makaa.
6. Wanta walitti maktan gara shaanii ho'isamuu danda'utti dabarsaa.
7. Hanga daqiiqaa 25 bilcheessaa ykn hanga danfutti bilcheessa. Utuu hindhiyeessiin duraan daqiiqaa 10f akka turu godhaa.