



ለህጻናት ጤነኛ  
ምርጫዎች!

ልጆቻዎ ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ልምድ እንዲያዳብሩ ምን  
ማድረግ ይችላሉ።

# እናቶች በተደጋጋሚ የሚከተለውን ይጠይቃሉ፦

በሰሃቸው ላይ ምግብ መተዋቸው ምንም ችግር የለውም።

**Q. ልጆቼ በቂ ምግብ እናንጥረ ነገር እያገኙ እንደሆነ እንዴት ነው የማውቀው?**

**A.** ህጻናት ሲርባቸው የሚበሉ ሲሆን ሲጠግቡ ደግሞ በተለምዶ ያቆማሉ። ከመመገባቸው በፊት ሆዳቸው የእጃቸውን ጭብጥ እንደሚያክል ማወቅም ይረዳል። ስለዚህ ለአንተ ትልቅ የማይመስል የምግብ መጠን ለትንንሽ ሆዶች ትክክለኛው መጠን ሊሆን ይችላል።

**Q. ልጆቼ ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ልምድ እንዲያዳብሩ ምን ማድረግ አለብኝ?**

**A.** ታጋሽ መሆን ይፈልጋል። ከእነዚህ ለብዙ እናቶች ከሰሩ ምክርዎች ጥቂቶቹን ይሞክሯል።

1. ለቀረው የተሰቡ አባላት የሚሰጡትን ምግብ ተመሳሳይ ለልጆችም ይሰጡ። ልጅዎ የቀረበለት ምግብ በሙሉ ምንም ላይ መስለው ይችላል እናም ይህም ምንም ችግር የለውም። ልጆች ካቀረቡላቸው ምግብ ውስጥ የመምረጥ ነፃነት ሲኖራቸው የተሻለ ይመገባሉ።
2. ለምግብ እና መክሰስ መደበኛ ሰአት ለማስቀመጥ ይሞክሩ። እለታመደበኛ ምግብ እና የመክሰስ ሰአትም ጥሩ የሆነ የመመገብ ልምድ ለማዳበር ይረዳል። ልጆች የሚፈልጉትን ለመመገብ ሁልጊዜም ቢሆን ሌላ አድል እንዳለ እዲያውቁ ይዳቸዋል።
3. የተለያዩ ጤናማ ምግቦችን ያቅርቡ እና ህፃናቱ እራሳቸው አንዲመርጡ ያድርጉ። ልጆች ምን መመገብ እንደሚፈልጉ በተመለከተ ምርጫ ሲሰጣቸው በራስ መተማመን ያዳብራሉ እንዲሁም ብዙ ይማራሉ። ያስታውሱ፤ ለልጆች የሚቀርበው መጠን ከጎረምሶከወይም ትልልቅ ሰዎች ያነሰ ነው።
4. ጠግባናል ሲሉ ይሰጧው። ትንንሽ ልጆች የሚታሰፈልጋቸውን ያክል ይመገባሉ። ከአንድ እስከ አራት አመት የሆኑ ህጻናት ጠንካራ የሆነ የረሀብ፣ የምግብ ፍላጎት እና የመጥገብ ስሜት አላቸው። ምግብ ሲያልቅ ከማቆም ይልቅ ሆዳቸው ሲሞላ መመገብን ያቆማሉ። ሳህናቸው ላይ ምግብ ቢያስተርፉም ምንም ማለት አይደለም። የምግብ ፍላጎታቸው — ሊለያይ ይችላል፤ አንዳንድ ጊዜ ልጅዎ ብዙ የማይበላ ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ብዙ ይፈልጋሉ።





## ምግብ እና ጥሩ ትውስታዎችን ኡብረው ይስሩ።

ልጆችዎ ጤናማ ምግብ እንዲሰሩ ያስተምሯቸው። እሱም ህይወታቸውን ሙሉ የሚጠቀሙት ትምህርት ነው። ልጆች ለመስራት እገዛ ያደረጉበትን ምግብ መሞከር ይወዳሉ። ልጆችዎ ፍራፍሬ እና አትክፍልት እንዲመገቡ ለማባረታታትም ትልቅ ዘዴ ነው። እነሱም የሆነ “የአዋቂ” አይነት ስራ በመስራታቸው ጥሩ ይሰማቸዋል። ቀላል ስራዎችን እንዲሰሩ ይስጡላቸው። ጥረታቸውን ያድንቁ። ፈገግታቸውም ወጥ ቤትዎን ያደምቀዋል።



እለታዊ መደበኛ የምግብ እና የመክሰስ ሰአታት ጥሩ የሆኑ የአመጋገብ ልማዶችን ለማዳበር ይረዳሉ።



### ስራ የበዛበት የስራ ቀናት ሌሊቶች...

አንድ ላይ መስራት ተጨማሪ የ “እኔ እና እናቴ” ሰአት ማለት ሊሆን ይችላል። ልጅዎ ቀላል የሆነ የስራ አገዛ አንዲያደርግ፤ እንደ የአትክልት ቼዝ ፒዛ ላይ እንዲኖሩ ያድርጉ። ልጆችዎ የትኛውን የአትክልት ቅመም በሾርባ ውስጥ ለመጨመር ያምረጥ (ሾርባን ማማሰል እና ማሞቅ ያለባቸው ትልልቅ ሰዎች ብቻ ናቸው) ሳንድዊቶችንም እንድ ላይ ይስሩ። ሳንድዊቹ ውስጥ ምን እንደሚጨመር ልጆችዎ ይወስን።



- ! እድሜያቸው ከ 4 አመት በታች የሆነ ልጆች፣ ፋንዲቫ አቸሎኒ፤ የፍራፍሬ ልጣጭን፤ የደረቅ ፍራፍሬ እና ጥሬ አትክልትን ሊያንቃቸው ይችላሉ።



## አንዳንድ ምግቦችን የተለየ ያድርጉ።

- የቀለሞች ውድድር ያድርጉ እና ስንት አረንጓዴ፣ ቀይ፣ ቢጫ እና ብርቱካናማ ፍራፍሬዎች እና እትክልቶችን አንድ ምግብ ውስጥ ማስገባት እንደቻሉ ይዩ።
- ልጅዎ ለመፍጠር ለረዳዎት ምግብ ስያሜ ይስጡት። “የካርላ ሰላጣ” ወይም “የኮሬይ ጣፋጭ ድንችች” ለእራት መቅረቡን እንደ ትልቅ ነገር ይዩት።
- “የራሰዎትን ይፍጠሩ” ምሽትን” ይሞክሩ። ቤተሰብዎ የራሳቸውን ለስላሳ ታኩ፣ የበሰለ ድንች ቁራጭ፣ ሳንድዊች፣ ፒዛ ወይም ሰላጣ እንዲሰሩ ያድርጉ። ንጥረ ነገሮችን ቅርብ ያድርጉ እና አስደሳጅን ጊዜ ያስጀሩ።



## ፈጣን መቆያዎች ከ WIC ምግቦች

- ለውዝ ቅቤን ከፖም መረቅ ጋር ይቀላቅሉ እና ከሞቀ የስንዴ ዳቦ ጋር ያቅርቡ
- የሊያዩ የቁርስ ጥራጥሬዎችን በማደባለቅ መክሰስ/መቆያ ይሰሩ
- ሙሉውን ስንዴ ቂጣ ከቀለጠ አይብር ይሰሩ (quesadilla)
- የለውዝ ቅቤን በእርጎ ውስጥ በመቀላቀል ከፖም ቁርጥራጮች ጋር ያቅርቡ
- እቃ ወስጥ ወተት ይጨምሩ፣ በሻይ ማንኪያ ሻኒላ፣ የብርቱካን ጭማቂ ይጨምሩ እና ከበረዶ ጋር ይምቱት
- muffins ከ bran flakes ጥራጥሬ ይሰሩና ትኩስ ብሉቤሪዎችን ይጨምሩ
- እትክልቶች ፣ ማለትም እንደ ትንንሽ ካሮቶች እና አረንጓዴ ባቄላን በእንፋሎት በማብሰል ከመጥቀሻር ያቅርቡ



የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች፣ ይህ ስነ-ምግባር በሌላ አነስ ሲገኝ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ እባክዎትን በ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ላይ ይደውሉ።

**ይህ ተቋም የእኩል እድሎች አቅራቢ ነው።** የሽንግትን ክልል WIC ስነ ምግብ ፕሮግራም መድልዎ እያደርግም። ይህ አትም የተቀዳው ከ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም ነው። በፈቃድ ዳግም የታተመ።