



መስከረም 2018



ጥዑይ አመጋግባ አብ ካልአይን ሳልሳይን ዓመታት ናይ ህይወት

ምስ እቲ ሰድራቤት ናይ ምምጋብ መምርሒ

ሕታም

አሕታሚ

Gesundheitsförderung Schweiz: ብደገፍ ናይቲ ባሻርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ናይ ምግብ፣ ሕርሻን ክንክን ገረብን

ደራሲ

አንጀሊካ ሀየር: ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ጥዑይ አመጋግባ SGE

መርከቢ

ቡቲና ሁሰማን: Gesundheitsförderung Schweiz

አምር

አብቲ ስነ-ፍልጠታዊ መሰረታት ናይቲ ጀርመናዊ ለበዋታት ዝተመርኮሰ “Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter” (ጥዑይ አመጋግባን አካላዊ ምንቅስቃስን ንነእሹቱ ቆልዑ) ብስርዓተ-መርበብ “Gesund ins Leben” ዝተሓትመ።

ትሕዝቶ

አብቶም ለበዋታት ናይ ፈገገላዊ ቤት-ጽሕፈት ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተመርኮሰ

ናይ ፎቶግራፍ ምስጋና

ባርባራ ቦኒሶሊ: ሙኒክ: አሌክሳንደር ወርነር: ባሻርያ: Dreamstime.com; ፎቶልያ

ንድፊ

ታይፖፕሪስ ቦርን ከምኡውን 360plus Design GmbH: ሙኒክ

ሓበሬታ

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

ቁጽሪ ትእዛዝ

02.0226.TI 09.2018

PDF አውርድ

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz: መስከረም 2018

መእተዊ

ዝተኸበርኩም ወላዲ

ዝተኸበርኩም ኣለይቲ

እተን ኣብ ናይ ሓደ ቆልዓ ህይወት ዘለዎ ቀዳሞት ዓመታት ንምሉእ ህይወቶም ክጸልዎ ይኸእሉ እየን። ካብ ምጅማር ናይ ሓደ ጥንሲ ክሳብ ናይ 4 ዓመት ዕድሜ፡ ኣብ ናይ ሓደ ውልቀሰብ ጥዕና ወሰንቲ መሰረታት ዝንበረሎም እዮም።

እዚ ስእላዊ ብሮፕሮ እዚ እቲ ዝቐረብ ምቃል ዓቕሞን ንነኣሽተይ ቆልዑ ኣብ ናይ ካልኣይን ሳልሳይን ዓመታት ህይወቶም የርኢ።

ገጽ 4 ናይ ሓደ መዓልቲ ኣብነት የርኢ — ካብ ንግሆ (ናይ ጸሓይ ምልክት) ክሳብ ግዜ-ለይቲ (ናይ ወርሒ ምልክት)። እቶም ኣናኣሽተይ ስእልታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ኣከታቲልካ ንዝውሃቡ ብቐዕ ምግብታት ይውክሉ።

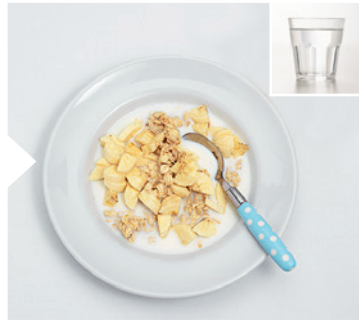
ንባባርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ምግብ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን ስለ እቲ ዘቐረብዎ ፎቶግራፋት ከነምስግኖም ንደሊ።

እቲ ውድብ ጎስጓስ Gesundheitsförderung Schweiz ብዛዕባ ጥዕና ዕሻላት ጎስጓስ ንምግባር ነቲ ፕሮጀክት ምያፓስ ([ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ጥልያን](#))፡ ምስቶም ሃገራዊ መሻርኽቱ ብሓባር ብምጅን ኣቐዳምዎ ኣሎ። ነዚ ዕላማ እዚ፡ ምስ ህጻናትን ቆልዑን ንዝሰርሑ ሰብ ሞያ ዝኸውን ሓደ ፍሉጥ እኩብ ናይ መሰረታዊ መትከላትን መልእኽትታትን ማዕቢሉ ኣሎ። ብተወሳኺ፡ ሓንጻጽቲ ፖሊሲ ብዛዕባ ኣገዳስነት ጎስጓስ ጥዕና ኣብ መጀመርታ ናይ ቁልዕነት እዋን ከምዝፈልጡ ይገብር።

Gesundheitsförderung Schweiz ሓደ ባተን ክፍለ-ሃገራትን ናይ መድሕን ኩባንያታትን ዝድገፍ ውድብ እዩ። ንሱ ስጉምታት ናይ ጎስጓስ ጥዕና ክጅምር፡ ከወሃህድን ከግምግምን ሕጋዊ መዝነት ኣለዎ (ስዊዘርላንዳዊ ፈገገ-ላዊ ናይ መድሕን ጥዕና ሕገ፡ ዓንቀጽ 19)። እቲ ውድብ ተሓታትነቱ ናብቲ ኮንፌደሬሽን እዩ። እቲ ናይቲ ዝለዓለ ወሃቢ-ውሳኔ ኣካል እቲ ቤት-ምክሪ ውድብ እዩ። ንሱ ኣብ Bern ከምኡውን ኣብ Lausanne ቤት-ጽሕፈታት ኣለዎ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ኣብ ስዊዘርላንድ 4.80 CHF (ስዊስ ፍራንክ) ንዓመት ናብ Gesundheitsförderung Schweiz ኣበርክቶ ይገብር። እዚ ገንዘብ'ዚ ባተም ወሃብቲ መድሕን ጥዕና ይእከብ። ተወሳኺ ሓበሬታ፡ [ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ጥልያን](#)

አብነት ናይ ውጥን መዓልታዊ ምግብ

መውስሊ ምስ አጃ፡ ባናናን ጸባን



ኮሚደረታት ቼሪ + ምናልባት ድማ ባኒ



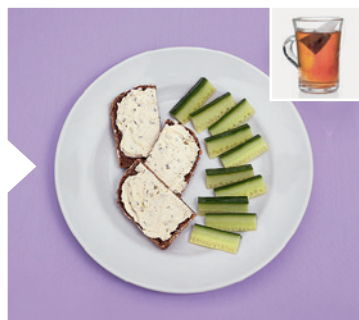
ዓሳ፡ ስጋ፡ እንቋቅሖ ወይ ቶፋ፡ ድንሽ፡ ስፒናችን ዘይቲ ራፐሲድን



ሕዋስ ዘብሉ ርግእ ምስ ፍራውሊታት + ምናልባት ድማ ናይ ምሉእ እኽሊ ንቐጽ ቢስኮቲ



ናይ ምሉእ እኽሊ ሕብሽቲ ምስ ሓድሽ ፎርማጆን ኩኩምበርን



መስተታት

ደረት ዘይብሉ ተጠቃሚነት ማይ ቡምባ*፣ ማዕድናዊ ማይ፣ ሸኮር ዘይብሉ ፍሩታ ወይ ተኸላዊ ሻሂ



* ማይ ቡምባ እብ ሰዊዘርላንድ ከስተ ይኸኣል እዩ። ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝኣለዎ እዩ።

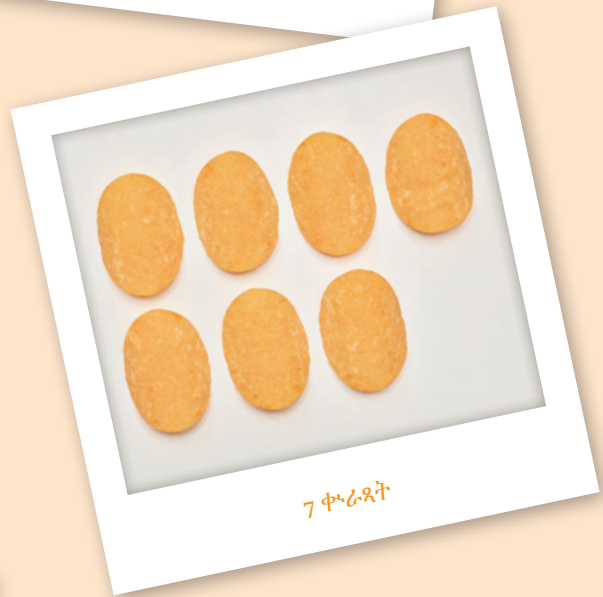
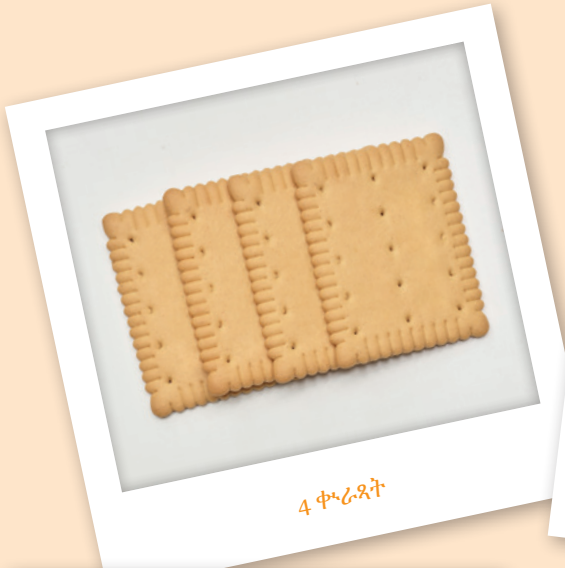
ንደብ ዘለዎ ተጠቃሚነት፡ ዝለዓለ 1x ንመዓልቲ 100 ሚ.ሊ. ጽሚቕ (100 % ፍሩታ፣ ሸኮር ዘይተወሰኸ) ብኣደ ዓቕን ማይ ዝተቐጠነ



ንተጠቃሚነት ወይ ምውሳዱ ዘይሰማማዕ፡ ሸሮፖ፣ ጽሚቕ ለሚን፣ መስተታት ናይ ጽሚቕ ፍሩታ፣ ቅጽብታዊ ናይ ቆልዑ ሻህን ካፈይን ዘለዎም መስተታትን (ንኣብነት ኮላ፣ ናይ ቦረድ ሻሂ)



ሓለዎትን ጨዋም ቁርስታትን



ሓለዎት ወይ ጨዋም ቁርስታት
እንተተዋሂቦም፡ እዚ እንተበዘሐ ናብ ሓዲ
ምቃል ንመዓልቲ ክድረት አለዎ።
ነፍስ ወከፍ ተመልኪቱ ዘሎ ምቃል
95 ካሎሪታት ዝውክል እዩ።

ምስቲ ስድራቤት ኮይንካ ምምጋብ

ስሩዕ ናይ ምግብ-ግዝያት

ውላድካ ሓደ አገባብ ናይ ስሩዕ ናይ ምግብ-ግዝያትን ምግብ ዘይውሃበሎም ግዝያትን ከምዝለምድ ግበር። አብ ብዙሓት ስድራቤታት፡ እቲ ሙብዛሕትኡ ግዜ ዝርእ አገባብ ሰለስተ ቀንዲ ምግብታት (ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር) ከምኡውን ክልተ ኣናእሽተይ ቁርሲታት ኣብ ንግሥን ድሕሪ ቀትርን እዮም። እዚ ምስ ስድራቤትካውን ዝሰማማዕ ድዩ፤ እንተዘይኮይኑ፡ ክትቅጽሊ ትክእል ንሰኻን ውላድካን ናይ ገዛእ ርእሰኹም አገባብ ናይ ምግብ-ግዜ ክትረኽቡ ትክእሉ ኢኹም። ኣብ መንጎ ናይ ምግብ እዋናት ምብላዕ ወይ ቁርሲ ምጥዓም ክህሉ የብሉን።

ቀንዲ ምግብታት

- ቀንዲ ምግብታት ኩሉግዜ ነዚ ከጠቓልሉ ኣለዎም፡
 - አሕምልቲ ወይ ፍሩታ (ኣብቲ ወቕቲ ዘሎ ብምምርኳስ፡ ንኣብነት ኩኩምበር፡ ካሮት፡ ኮሚደረ ቸሪ፡ ፊኖክዮ፡ ቱፋሕ፡ ወይኒ፡ ምሽምሽ)
 - ልዑል-ስታርች ዘለዎ ምግብ (ንኣብነት ባኒ፡ አእካል፡ ድንሽ፡ ፓስታ፡ ሩዝ፡ ዓደስ፡ ዓተር)
 - ልዑል-ፕሮቲን ዘለዎ ምግብ (ንኣብነት ጸባ፡ ርግኦ፡ ኳርክ፡ ሓድሽ ፎርማጅ፡ ብራሕ፡ ፎርማጅ ናይ ጎጅ፡ ፎርማጅ፡ ስጋ፡ ዓሳ፡ እንቋቋሕ ወይ ቶፋ)
 - ሓደ ሽኮር ዘይብሉ መስተ (ንኣብነት ማይ፡ ወይ ፍሩታ ወይ ተኸላዊ ሻሂ)
 - ቍሩብ ናይ ራፕሲድ ዘይቲ ንመኸሽኒ ምግብ

ዝተመጣጠነ ምግብ ንምርካብ ብቐንዱ፡ አሕምልቲ፡ ፍሩታታትን ልዑል-ስታርች ዘለዎም ምግብታትን ዝበዝሐ ክፋል ናይቲ ብያቲ ክሕዙ ይግባእ። ናብ ልዑል-ፕሮቲን ዘለዎም ምግብታት እንተመጸና፡ ንሳቶም ዝውሓደ ዓቕን እዮም ዘድልዩ። ስጋ፡ ዓሳ፡ እንቋቋሕታት ወይ ቶፋ ንመዓልቲ ሓደ ግዜ ጥራይ ክወሃቡ ኣለዎም። ናይ ጸባ ውጽኢታት፡ 3 ግዜ ንመዓልቲ ምቕራብ ይምከር።

ቁርሲታት

- ናይ መፋርቕ-ንግሥ ቁርሲታት ኩሉግዜ ነዚ ዘጠቓልሉ ክኾኑ ይግባእ፡
 - ፍሩታ ወይ አሕምልቲ (ንኣብነት ቱፋሕ፡ ወይኒ፡ ምሽምሽ፡ ኩኩምበር፡ ካሮት፡ ኮሚደረ ቸሪ፡ ፊኖክዮ)
 - ሓደ ሽኮር ዘይብሉ መስተ (ንኣብነት ማይ፡ ፍሩታ ወይ ተኸላዊ ሻሂ)



* ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላን ክስተ ይኸእል እዩ። ንሱ ጸቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህኡ ዝሓለወ እዩ።

ውላድካ ማዕረ ክንደይ ጠምዩ ኣሎ ብምምርኳስ፡ እቲ ናይ መፋርቕ-ንግሥ ቁርሲ ብናይ ስታርች ምግብ ክስነ ይኸእልዮ (ንኣብነት ባኒ፡ ንቑጽ ብሽኮቲ፡ ናይ እኽሊ ተራር ዶልሺ) ከምኡውን/ወይ ድማ ሓደ ውጽኢት ጸባ (ንኣብነት ርግኦ፡ ፎርማጅ)።

ቆልዑ ክንደይ ዝእክል ፍሩታን አሕምልትን የድልዮም፡

እቲ ለበዎ 5 ግዜ ክቕረብ ኣለዎ እዩ ዝብል፡ አሕምልቲ 3 ግዝያት ፍሩታ ድማ 2 ግዝያት ክቕረቡ ኣለዎም። ኣብ ሓደ እዋን ዝቕረብ ማዕረ ግዝፊ ኢድ ናይ ሓደ ቆልዓ እዩ። ውላድካ እናዓበየ ክኸይድ ከሎ፡ ግዝፊ ኣእዳዎም እናወሰኸ ይኸይድ ስለዚ ድማ ናይ አሕምልትን ፍሩታን ምቃላቶም ምሳኣቶም “ይዓቢ”።



ጥዕና ዝህብን ዘሓጉሱን

ከም ዝግመት፡ ከሎም ወለዲ ውላዶም ሓደ ዝተመጣጠነን ዝተፈላለዩን ምግቢ ክወስድ ይደልዩ። እንተኾነ ግን ጥበራ፡ ምግባድ ወይ ምጉት ከም “ንጥዕና ጽቡቕቶ” ብዙሕ ሓጋዚ ኣይኮነን ዓንቃጺ'ውን ክኸውን ይኸእል እዩ።

እዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ሓገዝቲ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም፡

- ብዘተኸእለ መጠን ኩሎም ብሓባር ተመገብ።
- ኣብ ግዜ-ምግቢ ግዜ ውሰዱ።
- ከም ወለዲ፡ ናይ ውልድኩም ኣብነት ምዃንኩም ዘይምዝንጋዕ፡ ምሕራይ፡ ምፍንፋንን ኣጠማምታን ኣብ ናይ ውላድካ ናይ ምምጋብ ባህሪ ከቢድ ጽልዋ ክህልዎም ይኸእል እዩ። እቲ ካብ ውላድኩም ትጽቢይዎም ነገራት ኣብነት ብምዃን ኣርእይዎም።
- ውላድኩም ሓደስቲ ምግብታት ክፍትን ኣተባብዕዎ። ውላድኩም ሓደ ዝተወሰነ ምግቢ ሞላኳ እንደዘይፈተዎ፡ ደጊምኩም ኣብ ካልእ መዓልቲ ኣቕርቡሉ። መብዛሕትኡ ግዜ ሓደ ሓድሽ ዓይነት ምግቢ ጥዑም ክሳብ ዝጥዕም ሸሞንተ ግዜ ክፍተን ኣለዎ።
- ከም ወለዲ፡ ኣብቲ ጣውላ ንዝቕረብ ትውስቲ ንስኻትኩም ኢኹም። ሓደ ጥዕና ዝህብ ዝተፈላለዩ ምግቢ ተቐሪቡ ምህላዉ ኣረጋግጹ።
- ውላድኩም እንታይን ክንደይን ክበልዕ ከምዘደሊ ክፍቀደሉ ይግባእ። ቆልዑ ጽቡቕ ናይ ምጥማይን ምጽጋብን ስምዒት ኣለዎም። ንውላድኩም ኩሉ እቲ ኣብ ብያቲኡም ዘሎ ምግቢ ንክበልዕዎ ኣይተገድድዎም።
- ምግቢ ዝኾነ ምስ ብቕዓት ዘተኣሳስር ነገር የብሉን። ንውላድኩም ብምክንያት ዝበልዕዎ ዓቕን ምግቢ ኣይትንኣድዎም ወይ ኣይትግንሕዎም። ኣብ ክንድኡ፡ ናጻ ኮይኖም ንምብላዕ ብምፍታኖም ንኣድዎም።
- ኣብ ናይ ምግቢ-ግዜ ኣብ ባእስታት ኣወግዱ። ቆልዑ እንተድኣ ምኒን ኣብ ዝበልሉን ዝኣብይሉን ብዙሕ ኣቓልቦ ከምዘረኸቡን ካልእ ምግቢ ከምዘተዋህቦም እንተ ኣስተውዒልዎ፡ ኣብቲ ዝቕጽል ናይ ምግቢ እዋን ከምኡ ዓይነት ጠባይ ከርእዩ እዮም።
- ንምግቢ ከም ንመጻናንዒ፡ ሓደ ዓሰቢ ወይ ከኣ ከም ሓደ መቕጻዕቲ ኣይትጠቐሙሉ።
- ኣብ ናይ ምግቢ-ግዜያት ባህ ዘብል ኩነታት ከም ዘሎ ኣረጋግጹ። ንውላድኩም ብኣድናቕትን ጸወታን ተኸናኹንዎ።
- ንውላድኩም ኣብ ምዕዳግ፡ ምድላው ምግብን ምስራሕ ጣውላን ጸንብርዎ። መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ንቕልዑ የሓገሱም እዩ።

ተወሳኺ ሓበሬታ

- “ጥዕይ አመጋግባ ንህጻናትን ንእሸቱ ቆልዑን” ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#)) በቲ ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ ብሮሹር
- በቲ “አመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን” ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ በራሪ ወረቐት
- ናይ FSVO ኣተሓሓዚ ናብ ጥዕይ አመጋግባ ንህጻናትን ኣናእሸተይ ቆልዑን ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))
- በቲ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዕይ አመጋግባ SGE ዝተሓትመ ናይ ሓበሬታ ተበተንቲ ወረቐቕቲ ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))
- ምኽርታት ብዛዕባ ዝተመጣጠኑ ናይ መፋርቕ-ንግሆን ናይ ድሕሪ ቐትርን ቁርስታት
- ሓቢርካ ምምጋብ፡ ናይ ጣውላ ባህሊ፡ [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) ([ጀርመን](#)) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) ([ፈረንሳ](#))
- ህያባት ንቕልዑን ወለድን ብመሰረት ለበዋ ናይ ጎስጓስ ጥዕና ስዊዘርላንድ ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))

ውልቃዊ ሓበሬታን ምኽርን

- ምኽሪ ንኣዴታትን ኣቦታትን ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን](#))
- ኣድራሻታት ናይ ክኣላታት ጥዕይ አመጋግባ ([ጀርመን፡ ፈረንሳ](#))
- ሓበሬታ ብዛዕባ ዘይምቅብባላትን ናይ ምግቢ ዘይተጻዋርነታትን ([ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕላይን፡ እንግሊዝ](#))