

ምውሳኸ ከብደት አብ ጥንሲ

ንቡር ከብደት እንተሎኸን፣ አብ መወዳእታ ጥንሲ አብ መንጎ 11ን 16ን ኪሎግራም ሚዛን እንተ ወሲኸኸን ኣዝዩ ጽቡቕ እዩ። አብ ልዕሊ-ሚዛን ከኣ ዝወሓደ፣ አብ ትሕተ-ሚዛን ደማ ቅፍብ ዝያዳ ክኸውን ኣለዎ። ፍሉይ ኣመጋግባ ቀጣን ንክትኮና ኣይትግበራ፣ ህጻንክን ውሑድ ቪታሚን ዘለዎ መግቢ ክቐበል ስለዝኸለል።

ዝተፈላለዩ ኣመጋግባ

ዝኾነ ምግቢ ዝተፈላለዩ ኣገደስቲ ቪታሚናት ይህበክን እዩ። ፍልይ ዝበሉ ምግብታት እንተ ደኣ ዘይትበልዓ ኮንክን፣ ንኢ ፍርያታት ጸባ፣ ስጋ ወይ ዓሳ፣ እዚ አብ ሕክምናውያን መርመራታትክን ወይ አብ ምምክር ኣመጋግባ ተዘራረባ ኢኹን። ስጋ ዘይብሉ ኣመጋግባ ዋላ አብ ጥንሲን ግዜ ምጥባውን ይክኣል እዩ። ናይ እንስሳ ፍርያታት ዘይብሉ ኣመጋግባ (ሓምሊ ዝቐለቡ) ግን ኣብዚ ኣይንመኽርን ኢና።

ተንቀሳቐስነት

ብስፍራ ተንቀሳቐስነት ንጡፍ ኩና ኢኹን፣ ንኢ ምዝዋር፣ ምውስዋስ ኣካላት፣ ዩጋ ወይ ንውሕ ዝበለ ዙረት። አብ ማሕበረ ሰብ ተንቀሳቐስነት ብዝያዳ ደስ ዘበል እዩ። አብ ጥንሲ ግን ብርቱዕ ጻዕራታት ወይ ሓደገኛ ናይ ምውዳቕ ወይ መህሰይቲ ርክሳ ዘለዎም ዓይነታት ስፖርት ክትውግዳ ይኣይብኹ።

ዋላ ንብጻይክን/ዓርክኸን ብሚዛናዊ ንክምግብ ከምኡውን ኣብ ንፋስ ንምዝዋር ኣተባብዓ ኢኹን።

ጽሬት

ጥረ/ዘይበሰሎ ምግብታት ካብ ተፈጥሮ ጀርምታት ክሕዙ ይኸኣሉ። ስለዚ ብሕልፊ አብ ጥንሲ ናይ ጽሬት ኣገደስቲ ሕጋጋት ክትኸተላ ይግብኣክን። ኣኣዳውን ናይ ክሸነ መሳርሒታት ብጽኑእ ምሕጻብ፣ ጥረ ወይ ዘይተሓጸበ መግቢ ካብ ካልእ መግብታት ፈሊጺን ምስራሕ፣ ናይ እንስሳ መግብታት አብ መዝሓሊ ምኽዛን፣ ስጋ፣ ደርሆ፣ እንቋቋታን ስጋን ብእኹል ምውዳይ።


ኣለርጂታት

ሓስምክን ዝኾነ ዓይነት ኣለርጂ ወይ ክትጽውራ ዘይትኸኣላ ነገር ጥራይ እንድሕር ኣረጋጊጹ/ጻ መግብታት ክትውግዳ ይግብኣክን። ከምኡ እንተ ዘይተረጋገጸ ኣመጋግባኹን ንክንቱ ክትንክያ ምኹንክን።

ምጥባው

ምጥባው ቀንዲ ተፈጥሮአውን ዝበለጸን ኣመጋግባ ንህጻንክን እዩ ከምኡውን ብሉጽ መባገሲ ኣብ ሕይወት ይቀሎ እዩ። እቲ ጥዑይ ናጽላ ኣብቶም ቀዳሞት ሽዱሽተ ኣዋርሕ ጥራይ ጸባ ኣደ ይድሊዮ።

አብ ጥንሲን ግዜ ምጥባውን ብሕልፊ ዝያዳ ቪታሚናትን ማዕድናትን የድልዩክን። ጥራይ ካብ 4ይ ወርሒ ጥንሲ ንየው ዝያዳ ጽዕት (ካሎሪታት) ውን የድሊ እዩ። ክሳብ መወዳእታ ጥንሲን ግዜ ምጥባውን ሓደ ርግኣ፣ ሓደ ብካዕካዕ ዝተመልኦ ኢድ ከምኡውን ሓደ ፍረ ንክትወስዳ እኹል እዩ ነዘም ብተወሳኺ ዘድልዩክን ካሎሪታት።



ሓደ ዝነጻረ መንኹር ብዛዕባዚ ኣርእስቲ ኣብ BLV ብነጻ ይርከብ እዩ።

ተወሰኹቲ ኣበሬታታት፦

- ናይ ጥዕና ኣበሬታታት ኣብ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት፦ ናይ ስዊዘርላንድ ቀይሕ መስቀል፦ migesplus.ch
- ኣበሬታታት ብዛዕባ ኣለርጂታት፦ aha! ማእከል ኣለርጂታት ስዊዘርላንድ፦ aha.ch
- ምምክር ኣይታትን ኣብታትን፦ muetterberatung.ch
- ቆጻራታት ዝርርብ ንኣንስቲ ንምውጋድን ኣበርክቶ ጥዕናን ኣብ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት፦ femmetistische.ch
- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ኣመጋግባ SGE፦ sge-ssn.ch
- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ማሕረሲት፦ hebamme.ch
- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ኣማኸርቲ ኣመጋግባ፦ svde-asdd.ch
- ኣበርክቶ ምጥባው ስዊዘርላንድ፦ stillfoerderung.ch

ሞያውያን ማሕበራት

- ናይ ስዊዘርላንድ ማሕበር ንሕክምና ማሕጸንን ሓገዝ ትውልድን SGGG፦ sggg.ch
- ማሕበር ስነ-ሕክምና ቆልዑ ስዊዘርላንድ SGP፦ swiss-paediatrics.org

ንሕና ጽቡቕ ጥንሲን ግዜ ምጥባውን ንምነዩልክን ኢና!

ርክብ

ተል. +41 (0)58 463 30 33 ኢሜይል፦ info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch


Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, **Tigrinya**, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, **tigrinya**, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, **tigrino**, turco

ኣመጋግባ ኩሉ ብዛዕባ ጥንሲን ግዜ ምጥባውን



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and Veterinary Office FSVO



ዚቃዶ መጠገሲ አብ ሕይወት

ብሚዛናዊ አመጋግባብ ቅድምን አብ መንጎን ጥንሲ ከምኡውን አብ ግዜ ምጥባው ንህጻንክን ብሉጽ ዝኾነ መጀመርታ አብ ሕይወት ትህባ ኢኹን። ምስቲ ናይ መግቢ ሃረም(ፒራሚድ) ስዊዘርላንድ ተላላያ ኢኹን። ምግብታት አብ ታሕቲ ዘለው ደረጃታት ሃረም ብዝያዳ መጠን የድልየክን፣ ምግብታት አብ ላዕሊ ዘለው ደረጃታት ከአ ብውሑድ መጠን የድልየክን።

አብ መንጎ ጥንሲ ዝሰዕብ ጭርሖ ይበቐቕ። ብዕጽሬ ዝያዳ ምብላዕ ዘይኮነ፣ ብዕጽሬ ዝሓሸ ምብላዕ እዩ ክኸውን ዝግባእ!



ዝተመኸረ ምግቢ ንጥንሲን ግዜ ምጥባውን

ምቁርን ጨዋምን፡- ብንእሽቶ መጠን።
ዘይትታት፣ ሰብሓታት፣ ካዕካዕ፡ ኩሉ መዓልቲ 2-3 ዓቢ ማንካ ዘይቲ ተኸለ። ንእ ዘይቲ ካኖላ፣ ዘይቲ አውሊዕ፣ ከምኡውን ሓደ ብንእሽቶ መጠን ካዕካዕ ዝተመልአ ኢድ፣ ንእ ናይ ገረብ ካዕካዕ ውሑድ ጠስሚ/ማርጋሪን።

ፍርያታት ጸባ፣ ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቋሓት ቲፎን፡ ኩሉ መዓልቲ 3 እጃማት ናይ ጸባ ፍርያታትን 1 እጃም ስጋ/ዓሳ/እንቋቋሓት/ቶፋ/ሰይተን/ክቮርን(ዓይነት መተካኢታ ስጋ)

ናይ እኸሊ ፍርያታት፣ ድንሸን ኢሕምልትን፡ ኩሉ መዓልቲ 3-4 እጃማት፣ ንእ ባሂ/ፍ/ዝ/ብርስን/ብልቱግ/ፖሲት፣ ምሉእ እኸሊ ዘለም ፍርያታት ምረጻ ኢኹን።

ሓምልን ፍረታትን፡ ኩሉ መዓልቲ ብዝወሓደ 5 እጃማት (5 ምሉእ ኢድ)።
መስተ፡ ማይ ከምኡውን ዘይምቁር ሻሂ ሰሰግን ፍረን ምረጻ ኢኹን። መዓልታዊ 1.5 ክሳብ 2 ሊትር አብ ጥንሲ ከምኡውን ብዝወሓደ 2 ሊትር አብ ግዜ ምጥባው ስተያ ኢኹን።

ንመጠን ትቕቕታ

| ምጥባው | ገረብ መንጎ ሃረም | ምውጋድ | ሳካቲ | ዝተመኸረ | ምውጋድ | |
|----------------|---|-----------------------|---------------------------------|---|---|---|
| ጥንሲ | አቲድ ፎሊክ (ፎልሳዲ/ፎሊሳዲ ብጀርመንኛ) ብክንዲታት ውሑዱ (መሳልታዊ 400 ሚኪሎግራም)፣ ብዝበለጸ ቅድሚ ጥንሲ ከምኡውን ብዝውሓደ ክሳብ መጠረሽታ 12ይ ሰውን ጥንሲ። አቲድ ፎሊክ ንጥዕይ ምዕባላ ከርኒት መቅኒ ህጻንክን እንዳሲ እዩ። እቲ ትውልድቲ መጠን ምስ ሓደ ክኢሊ ተዘራረባ ኢኹን። | ጥንሲን D ብግብባት ውሳኔ ኢኹን። | ጥንሲን D ንጥዕይ ምዕባላ ዓጽምታት እንዳሲ እዩ። | አብ ቆጻራ ሓኪም ወይ አብ ምምክር አመጋግባብ መግቢ ከም ኣይረን(ሓዲን)፣ ኣመጋ 3፣ ዝብላ ስብሓውኛን ኣቲድታት ወይ ሺታማን ዩ፣ ንተውሳኺ ኣመጋግባ ክትውሳኔ እንተ ዘለክን ተዘራረባ ኢኹን። | አቲድ ፎሊክ ካይናን ዘለም መስተ ከም ቡን፣ ጸሊምን ቀጠልኛን ሻሂ፣ ሻሂ ቢሪድ፣ ቦዳል ኮኩቲል ወይ ውዳላ መስተ ቡን ጸባ ብጥንቋቆ ስተያ - ንእ ብዝሰገላ 2 ኩባያታት ቡን ወይ ብዝሰገላ 4 ኩባያታት ጸሊም ወይ ቀጠልኛ ሻሂ አብ መዳረፍ። | ሓምልን ላሳግን ሰሰግን ሰሰግን ፍረታትን የዕሪኹን አብ ትሕቲ ቀጻሊ ዝኸይድ ማይ ሕጸባ ኢኹን። |
| ሓምልን ፍረታትን | ከትውሳኔ ፊትና፡ <ul style="list-style-type: none"> ጥረ ጸባ ልሰሰሰን ትርር ዝበለን ክባ ሰብራድ ወይ ጠዕ ወይ ጠል ዝተተሰረሐ ፍርማጅ (ብጥረ ወይ ብዘምካ(ብተተሰረሐ) ጸባ) ፊታ ፍርማጅ ሰምዖዊ ፍርማጅ ከም ጎርንጎላ ከትውሳኔ ዝግበሉክን ንእ፡ ዘምካን UHTን ጸባ ርግኡ፣ ከፊር (ብዘምካን ጸባ) ሓድሻ ፍርማጅ ከም ሞሪላ፣ ርግኡ፣ እጃብ (ብዘምካን ጸባ) ተረር ፍርማጅ (ብጥረን ዘምካንን ጸባ) | ጥረ ጸባ | ጥረ ጸባ | ጥረ ጸባ | ጥረ ጸባ | |
| ጸባን ፍርያታት ጸባን | ከትውሳኔ ፊትና፡ <ul style="list-style-type: none"> ጥረ ጸባ ልሰሰሰን ትርር ዝበለን ክባ ሰብራድ ወይ ጠዕ ወይ ጠል ዝተተሰረሐ ፍርማጅ (ብጥረ ወይ ብዘምካ(ብተተሰረሐ) ጸባ) ፊታ ፍርማጅ ሰምዖዊ ፍርማጅ ከም ጎርንጎላ ከትውሳኔ ዝግበሉክን ንእ፡ ዘምካን UHTን ጸባ ርግኡ፣ ከፊር (ብዘምካን ጸባ) ሓድሻ ፍርማጅ ከም ሞሪላ፣ ርግኡ፣ እጃብ (ብዘምካን ጸባ) ተረር ፍርማጅ (ብጥረን ዘምካንን ጸባ) | ጥረ ጸባ | ጥረ ጸባ | ጥረ ጸባ | ጥረ ጸባ | |
| ሰጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቋሓት | ጥረ ከምኡውን ዘይተጠብሰ ናይ እንሳሳ ፍርያታት ከትውሳኔ ፊትና ከም፡ <ul style="list-style-type: none"> ጥረ ስጋ ጥረ ግዕዝም ከም ላንድቲር(Landjäger)፣ ሰላሚ ጥረ ሰላፍ ሓብማ ጥረ ዓሳ ከም ስቲ። ናይ ባሕራ ጥረ ፍረታት ዘይተጠብሰ ዓሳ ከም ብቲሲ ዝተኸኸኸኹ ዓሳ ስለምን ትራውትን ፍርያታት ምስ ጥረ እንቋቋሓት፣ ንእ ቲራሚቲ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | |
| ሳካቲ | ጥረ ከምኡውን ዘይተጠብሰ ናይ እንሳሳ ፍርያታት ከትውሳኔ ፊትና ከም፡ <ul style="list-style-type: none"> ጥረ ስጋ ጥረ ግዕዝም ከም ላንድቲር(Landjäger)፣ ሰላሚ ጥረ ሰላፍ ሓብማ ጥረ ዓሳ ከም ስቲ። ናይ ባሕራ ጥረ ፍረታት ዘይተጠብሰ ዓሳ ከም ብቲሲ ዝተኸኸኸኹ ዓሳ ስለምን ትራውትን ፍርያታት ምስ ጥረ እንቋቋሓት፣ ንእ ቲራሚቲ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | |
| ምጥባው | ጥረ ከምኡውን ዘይተጠብሰ ናይ እንሳሳ ፍርያታት ከትውሳኔ ፊትና ከም፡ <ul style="list-style-type: none"> ጥረ ስጋ ጥረ ግዕዝም ከም ላንድቲር(Landjäger)፣ ሰላሚ ጥረ ሰላፍ ሓብማ ጥረ ዓሳ ከም ስቲ። ናይ ባሕራ ጥረ ፍረታት ዘይተጠብሰ ዓሳ ከም ብቲሲ ዝተኸኸኸኹ ዓሳ ስለምን ትራውትን ፍርያታት ምስ ጥረ እንቋቋሓት፣ ንእ ቲራሚቲ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | |
| ምጥባው | ጥረ ከምኡውን ዘይተጠብሰ ናይ እንሳሳ ፍርያታት ከትውሳኔ ፊትና ከም፡ <ul style="list-style-type: none"> ጥረ ስጋ ጥረ ግዕዝም ከም ላንድቲር(Landjäger)፣ ሰላሚ ጥረ ሰላፍ ሓብማ ጥረ ዓሳ ከም ስቲ። ናይ ባሕራ ጥረ ፍረታት ዘይተጠብሰ ዓሳ ከም ብቲሲ ዝተኸኸኸኹ ዓሳ ስለምን ትራውትን ፍርያታት ምስ ጥረ እንቋቋሓት፣ ንእ ቲራሚቲ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | ጥረ ስጋ | |

ውሓታውኛ ሕቶታት ምስ ሓኪምክን ወይ አብቲ ምምክር አመጋግባ ተዘራረባ ኢኹን (አብ ትሕቲ ተወሰኸቲ ብጠራታት ረላያ)።