



ከፍ ያለ
ብረት ይጠቀሙ!

እርስዎ እና ቤተሰብዎ ጤናማ ሆነው አንዲቆዩ እና ጥሩ ስሜት
አንዲሰማችሁ ብረት ያላቸውን ምግቦች ለመምረጥ የሚረዱ
ጠቃሚ ምክሮች!

ለራሴ እና ለቤተሰቤ በቂ የሆነ ብረት እንዴት ማግኘት እችላለሁ

ጠቃሚ ምክር ለልጆች

ጡት ማጥባት!

- የጡት ወተት ለልጅዎ በቀላሉ ወደ ሰውነቱ ሊገባ የሚችል ብረት አለው። በ4 ወር እድሜ አካባቢ፣ ጡት ለሚጠባው ልጅዎ ተጨማሪ ብረት ለማግኘት ህኪምዎን ይጠይቁ
- አንድ አመት ላይ፣ ጡት ማጥባት ሊቀጥሉ ይችላሉ ወይም የላም ወተት ሊያጠጡት ይችላሉ።

6 ወር አካባቢ በብረት የበለጸገ የሕጻናት ጥራጥሬን ይስጡ።

- የህጻን ልጅ ጥራጥሬን ከጡት ወተት ጋር ወይም ፎርሙላ ጋር ይደባልቁ።
- የህጻን ልጅ ጥራጥሬን በመጠቀም የራስዎን ጥርስ እንዲወጣ የሚረዳ ብስኩት ወይም ኩኪስ ይስሩ።

ከ 6 እስከ 9 ወራት ብረት ያለባቸውን ምግቦች ይስጡ።

- የልጆች ስጋ ምግቦችን ይስጡ። ሌሎች ለስላሳ ምግቦችን ማለትም እንደ ተፈጨ አትክልት፣ ለስላሳ የበሰለ ኑድልስ ወይም ሩዝ ይደባልቁ።
- የደቀቀ ስጋን፣ ባቄላን ወይም ቶፋን ይደባልቁ። በተመሳሳይ ማእድ ቫይታሚን ሲ የያዙ ለእድሜ ትክክለኛ የሆነ ፍራፍሬ ወይም አትክልትን ያቅርቡ። በቀኝ በኩል “ከፍተኛ ቫይታሚን ሲ ያላቸውን ምግቦች” ይመልከቱ።



ህጻናት ... ልጆች ... ወተት እና ብረት

ልጆች አብዛኛውን ጊዜ በመጀመሪያ ልደታቸው አካባቢ ከጡት ወተት ወይም ከፎርሙላ ወደ ላም ወተት ይቀየራሉ። እናም እርስዎም ጡት ማጥባትዎን ሊቀጥሉ ይችላሉ። ወተት ጥሩ የሆነ የፕሮቲን እና የካልሲየም ምንጭ ሲሆን ጥሩ የብረት ምንጭ ግን አይደለም።

በዚህ ለውጥ ወቅት ለአንዳንድ ህጻናት ወተት ብቻ በመጠጣት መጥገብ የተለመደ ሊሆን ይችላል ይህም ማለት ሌላ ምግብ ለመመገብ ቦታ ላይደከሩባቸውም በተለይም ብረት ያለባቸውን።

ግባችን ልጅዎ ጥሩ ተመጋቢ እንዲሆን መርዳት እና የተለያዩ ምግቦችን፣ ወተት እና ብረት ያላቸውን ምግቦች መመገብ እንዲወድ ማድረግ ነው።

! ልጅዎ ወይም ህፃንዎ ዝቅተኛ የሆነ ብረት ያለው ከሆነ፣ ህኪማቸው ለነሱ የብረት ጠብታ ሊሰጥዎ ይችላል። ትክክለኛውን መጠን የብረት ጠብታ መስጠትዎን እርግጠኛ ይሁኑ፤ እንዳያበዙ! ሁሉንም የብረት ጠብታዎች እና ኪኒኖች ልጆች በማይደርሱበት ቦታ ያስቀምጡ። ከኪኒኖች ወይም ጠብታዎች የሚመጣ ብዙ አይረን ልጅዎን ሊመርዝ ይችላል!



ጠቃሚ ምክሮች ለልጆች

እና ለአዋቂዎች

- በእያንዳንዱ ቀናት 2 ወይም 3 ጥሩ የብረት ምንጭ የሆኑ ምግቦችን ይምረጡ ይህ። በራሪ ወረቀት ብረት ያላቸው ምግቦችን ዝርዝር የያዘ ሲሆን ቀንዎን ለማቀድ የሚያስችልም ምሳሌ የሚሆን የምግብ ዝርዝሮችም አለው።
- መከሰስ የሚሆን ምግብ ለማግኘት ሲያስቡ፣ ብረት ያላቸውን ምግቦች ማለትም እንደ WIC ጥራጥሬ ከደረቅ ፍራፍሬዎች ጋር የተደባለቁ ምግቦችን ይምረጡ።
- በሌሎች ምግቦች ላይ ትንሽ ስጋን ይጨምሩ፤ ማለትም እንደ ማካርኒ እና አይብ ቺዝ የፒዛ እና አትክልት ምግቦች።
- ምግቦችን የብረት መስሪያዎች ላይ ወይም መጥበሻዎች ላይ ያብሰሉ። የብረት ማብሰያ ላይ የሚሰሩ ምግቦች ከፍተኛ ብረት ሊኖራቸው ይችላል። ይህም የሚሆነው እነስተኛ መጠን ያለው ብረት ከመጥበሻው ወደ ምግቡ ውስጥ ሲገባ ማለት ነው።
- ደረቅ ባቄላን በሚያበሰሉበት ወቅት፣ ከማብሰልዎ በፊት ለስኦት በውሀ ውስጥ ይዘፍዝፉት፣ ውሀውን አስወግደው በአዲስ ውሀ ተጠቅመው ምግቡን ያብሰሉ። ሰውነታችን ለስኦት ወይም ለሙሉ ምሽት ውሀ ውስጥ የቆየ ባቄላ ውስጥ ያለውን አይረን በተሻለ መምጠጥ ይችላል።
- ሻይ ወይም ቡና የሚጠጡ ከሆነ፣ በማእድ መካከል ይጠቀሙ ምክንያቱም በሰውነትዎ ብረት አጠቃቀም ጋር ሊጋጭጩ ስለሚችሉ።
- ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ የእግዝና ወቅት ሻይታሚኖች ለእርሶ እና ለልጅዎ ሰውነት የሚያስፈልገውን ተጨማሪ ብረት አላቸው። የእግዝና ወቅት ሻይታሚንን ለመውሰድ ችግር ካጋጠምዎት ሀኪምዎን ያናግሩ ወይም ለሀሳብ WICን ይጠይቁ። በእርግዝናዎ ወቅት የእግዝና ወቅት ሻይታሚንን በእርግዝናዎ ጊዜ ይውሰዱ። ልጅዎ ከተወለደ በኋላ ስለመቀጠል ሀኪምዎን ይጠይቁ።
- እነስተኛ ብረት ያላቸው ህጻናት እና አዋቂዎች ተጨማሪ የብረት ኪኒን ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ዝቅተኛ የሆነ ብረት ያለዎት ከሆነ፣ ከሀኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።



ከፍተኛ ብረት ያላቸው ምግቦች

ስጋዎች

- የበሬ ስጋ
- የአሳማ ስጋ
- ዶሮ ወይም ተርኪ
- አሳ እና ክላም

ስጋ ያልሆኑ

- WIC ጥራጥሬ
- የበሰለ ደረቅ ባቄላ እና ሸምብራ
- የእንኮይ ጭማቂ
- ቶፋ
- እንቁላሎች
- ዳቦ እና ቂጣ
- ሩዝ፣ ፓስታ እና የበሰለ ጥራጥሬ
- አረንጓዴ ቅጠሎች፡- ኮላርድ፣ ቻርድ፣ ካሌ፣ ሰናፍጭ፣ አረንጓዴዎች ስፒናች
- የደረቀ ፍራፍሬ



ከፍተኛ ቫይታሚን ሲ ያላቸው ምግቦች

አትክልቶች

- ድንች
- ቲማቲም
- ብርክሊ
- አበባ ጎመን
- ጎመን
- ቤል ፔፐር

ፍራፍሬዎች

- ቡርቱካን
- ካንታሉፕ
- ማንጎ
- ፓፓያ
- ወይን
- እንጆሪ

ጭማቂዎች

- ብርቱካን
- ወይን
- ቲማቲም
- ሁሉም የWIC ጭማቂዎች

ቫይታሚን ሲ ምግቦችን ከብረት ምግቦች ጋር አንድ ላይ ይመገቡ።

ቫይታሚን ሲ ሰውነትዎ ብረትን መጠቀም እንዲችል ይረዳዎልዎልዎል። የብረት ምግቦችን በሚመገቡበት ወቅት ቫይታሚን ሲን አብረው ይብሉ ወይም አንድ ላይ ያብስሉዎቸው። ምሳሌዎች፡-

- ከቁርስ ጥራጥሬ ጋር አንድ ብርጭቆ የቡርቱካን ጭማቂ ይጠጡ።
- ባቄላዎትን ከቲማቲም ጋር አንድ ላይ ያብስሉ።
- ታኮ ላይ ጥቂት ሳልሳ ይጨምሩ።
- ለልጅዎ ከጥራጥሬያቸው ጋር ጥቂት ፍራፍሬ ይስጡ።

ማስጠንቀቂያ፡ እድሜያቸው ከ 4 አመት በታች የሆነ ልጆች አቸሎኒ፣ ፍራፍሬ፣ የደረቀ ፍራፍሬ እና ጥሬ አትክልት ሲበሉ ትን ሊላቸው ይችላል። ሁሉንም አትክልቶች ለልጆች እና ለህጻናት ያብስሉ። ለልጆች እና ለህጻናት አንድ እድሜያቸው የሆነ ምግብን ያቅርቡ። ለ አስተያየት እና ምክሮች WICን ይጠይቁ።

ብረት አስፈላጊ የሆነበት ምክንያት ምንድን ነው?

ዝቅተኛ የብረት መጠን መኖር ወይም ለአኒሚያ የብረት እጥረት ተጋልጠዋል ማለት እርስዎ ወይ ልጅዎት፡-

- ድካም ይሰማዎታል እና ደካማ ትሆናላችሁ
- ድብርት እና ቁጣ ቁጣ ይልዎታል
- መልክዎ ይነጣል
- የምግብ ፍላጎት አይኖርዎትም
- ቶሎ ቶሎ ይታመማሉ

በተጨማሪም፡ ብረታቸው አነስተኛ የሆኑ ልጆች ቶሎ አያድጉም፤ የመማር አቅማቸው ደካማ ነው ወይም ትምህርት ቤት ውስጥ ጥሩ አፈጻጸም የላቸውም። እርጉዝ ሴት ከሆንሽ እና የብረት መጠንሽ አነስተኛ ከሆነ፤ ልጅሽ ያለጊዜው ወይም በጣም ትንሽ ሆኖ ሊወለድ ይችላል።

የብረት እጥረት አኒሚያ ምንድን ነው?

የብረት እጥረት አኒሚያ ደምዎ ጤናማ የሆኑ በቂ የደም ሴሎች ወይም ሄሞግሎቢን ሳይኖሩት ሲቀሩ የሚፈጠር ሁኔታ ነው። የአኒሚያ ምልክቶች፡ እንደ ድካም ስሜት መፈጠር ምክንያቱም ሰውነት የሚፈልገውን በቂ የሆነ አክሲጂን ማግኘት ስለማይችል ነው።

የብረት እጥረት አኒሚያ በጣም የተለመደው የኒሚያ አይነት ነው። ጥሩ የአይረን ምንጭ የሆኑ ምግቦችን መመገብ፣ እና በሚያስፈልግበት ወቅት ተጨማሪ የብረት ሰጥልመንት መውሰድ የብረት እጥረት አኒሚያን ለማከም ምርጥ የሆኑ መንገዶች ናቸው።



የብረት እጥረት አኒሚያን መከላከል፡ እርሶ እና ቤተሰብዎ ጤናማ እዲሆኑ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ ያደረጋል። እነዚህ በዚህ በራሪ ፅሁፍ ላይ ያሉ ምክሮች ቀላል እና ለመከተል የማይከብዱ ናቸው። ከጀርባ ያለውን ገጽ በማየት ምሳሌ የሚሆን የምግብ ዝርዝር እና ለታላቅ ቁርስም ሆነ ለእራት የሚሆን ምግብ ማግኘት ይችላሉ።

ምሳሌ የምግብ ዝርዝር
ለእርስዎ እና ለልጅዎ ሙሉ ቀን /በረት ንጥረ ነገር የምላበት ምግብ

ቁርስ	WIC ጥራጥሬ ከፍራፍሬ እና ወተት ጋር፤ የቡርትካን ጭማቂ፤ ቶስት
መክሰስ	ብስኩቶች ከአቶሎኒ ቅቤ ፣ ከፍራፍሬ ጋር
ምሳ	ለስላሳ ታኮ ከባቄላ እና ስጋ ጋር፤ ሰላጣ፤ ቲማቲም፤ ወተት
መክሰስ	ሀምስ ከአትክልት ጋር
ራት	ዶሮ ወይም ቶፋኒ ከሩዝ ጋር፤ ብሮክሊ እና ካሮት፤ ፍራፍሬ፤ ወተት



በዚህ የ ሜክሲካሊ እንቁላሎች አሰራር ብዙ ብረትን ያግኙ!

- 2 ኩባያ ሳልሳ ወይም የቲማቲም ድልህ
- 15 oz. የጣሳ ባቄላ (pinto ፣ ጥቁር፣ ወዘተ)፤ ታጥብ የደረቀ ወይም 2 ኩባያ የበሰለ ባቄላ
- 6-8 እንቁላሎች
- 1/4 ኩባያ አይብ፤ የተፈረፈረ

1. ሳልሳ እና ባቄላን በ መጥበሻ ላይ ያቀላቅሉ።
2. መካከለኛ ሙቀት ላይ ያብስሉት፤ ይህም ድብልቁ እንስከሚፈላ ድረስ ያማስሉት ።
3. እያንዳንዱን እንቁላል ሰብረው አንድ በአንድ ድብልቁ ላይ ያድርጉ።
4. ይክደኑትና እና እንቁላሎቹ ጠንካራ እስከሚሆኑ ድረስ ያብስሉ - ቢያንስ ለ6 ደቂቃ።
5. ከተፈረፈረው አይብ ይነስሱበት እና ጅዙ እስከሚቀልጥ ድረስ ያሙቁት።
6. ከቂጣ እና ሩዝ ጋር ያቅርቡ። ከ 4-6 ሰዎች ይመጣል።



DOH 961-194 June 2015 Amharic



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

እካል ስንኩል ለሆኑ ሰዎች ከጠየቁ ፣ ይህ ሰነድ በሌላ መንገድ መቅረብ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ፣ ለባዘም ቡ-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።
Washington State WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳለም። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።
ይህ እትም ከ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋሚ የታተመ።