

የቤተሰብ ምግቦች እና ለጨቅላ ህጻናት የሚሆኑ ምግቦች

ጤናማ የቤተሰብ ምግቦች ጣዕምን ማስፋት አለርጂን በአመጋገብ ውስጥ ስለማስቀመጥ በጠረጴዛ ስለመቀመጥ መኖር ደካማ ፊኒኪ/Finicky የመብላት ፍላጎት ሊጀምር ይችላል

- ለህጻን ልጅዎ የተለያዩ ዓይነት የቤተሰብ ምግቦችን ማቅረባችሁን ቀጥሎ- ቀስ በቀስ ከሌሎቹ የቤተሰብ አባላት ጋር ተመሳሳይ ምግቦችን መመገብ ይማራሉ።
- የምግብ አለርጂ እንዳይፈጠር ለመርዳት፣ ህጻናት 5 ዓመት ዕድሜ እስከሞላቸው ድረስ የተለመዱ አለርጂዎች የሚያስከትሉ ምግቦች መብላታቸውን መቀጠል እንዳለባቸው ጥናቶች ያሳያሉ። ስለዚህ ቤተሰባችሁ አብዛኛውን ጊዜ በሚመገቡት ምግቦች ውስጥ የተለያዩ የተለመዱ አለርጂዎች የሚያስከትሉ ምግቦች ማካተታችሁን ቀጥሎበት። ቢያንስ በሳምንት ሁለት ጊዜ አለርጂ የሚያመጣውን ምግብ ለማካተት ጥረት ማድረግ።
- ይህን ቀላል ለማድረግ የተለያዩ አለርጂንስ (አለርጂ የሚያመጡ) (ለምሳሌ በስንዴ የተሰራ ዳቦ ከአኩሪና ከሰሊጥ) የያዙ ምግቦችን መግዛት፣ የተለያዩ አለርጂዎች ምግቦችን መስራት (ለምሳሌ በእንቁላል የጠለቀ ዓሳ እና ከየዳቦ ክረንች እና የሰሊጥ ዘሮች ወይም የተፈጨ ዛፍ ለውዞች የተቀላቀሉ) ።
- የመታነቅ አደጋ ለመቀነስ፣ ታዳጊ ህጻናት ሙሉ ለውዞ እና ሌሎች ጠንካራ ምግቦችን መመገብ የለባቸውም።
- ለብዙ ምክንያቶች ህጻናቱ ደካማ ወይም አስቸጋሪ finicky/ጨቅላ ምግብ የሚበሉ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለ ህጻን ልጅዎ አመጋገብ የሚያሳስብዎት ከሆነ ከጤና ጥበቃ ባለሙያ ምክር መጠየቅ።



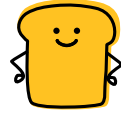
የላም ወተት

ከኩባያ ለመጠጣት ወተት አቅርቦት፣ እንዲሁም ምግብና ምግብ ውስጥ እርጎና አይብ መጨመር።



እንቁላል

እንቁላሎችን እንደ እንድ ፈጣን ብዙ ፕሮቲን ያለው ምሳ አካል (ለምሳሌ የተፈረፈረ እንቁላል ወይም የተቀቀለ በትናንሽ ምግቦች ስብስብ ያሉበት ሳህን ላይ) ይጨምሩ። እንቁላሎች በቤት ውስጥ ለሚሰሩ መከሰሶች በማፈን ወይም በለውዝ ዳቦ ሊጋገሩ ይችላሉ።



ስንዴ

እንደ ዳቦ፣ ፓስታና ጥራጥራ ባሉ መደቦች ምግቦች ውስጥ የተካተተውን ስንዴ ማቅረብ።



ዓሳ

ዓሳ ልክ እንደ አንድ የቤተሰብ ምግብ አካል ማቅረብ። ዓሳውን የዛፍ ለውዝን ጨምሮ በእንቁላልና በዳቦ ፍርፍራ ለማደባለቅ መሞከር። የታሸጉ ቱናና ሳልሞዎች በስለው ከተቆራረጡ አትክልቶች ጋር ተቀላቅለው በፓስታ ላይ የሚጨመሩ ጥሩ ቶጊንግ ይሆናሉ። የዓሳ ጣቶች (ፊሽ ፊንገርስ) ደግሞ ፈጣን ምሳ ይሆናሉ።



ሶይ/አኩሪ አተር

የአኩሪ አተር አብዛኛውን ጊዜ በንግድ ዳቦዎች ውስጥ ይኖራሉ። በተጨማሪም በተጠበሰ ሩዝ ውስጥ የጨው አኩሪ አተር ሶይ መጨመር ወይም ሶሺ ማጥለቅ ትችላላሁ። ቶፊን በማጥለቅ/ዲፕስ ውስጥ ወይም ቶፊን በደረቅ ጥብሶች ተጠቀምበት።



አቾሎቲ

ለቁርስ ሲሪያል/ጥራጥራ፣ ለሰሊጥ፣ በጣም የደቀ ለውዝ ጨምሮበት፣ ከሥጋ እንክብል/ጥቅል ወይም በቤት ውስጥ የሚሰሩ የዶሮ ፍጥነት/nuggets ይደብላሉ። ወደ እርጎ ወይም ከላይ ወደሚጨመሩ ጣፋጭ ምግቦች ይጨመሩ።



የዛፍ ለውዞች

ለቁርስ ጥራጥራ፣ ለሰሊጥ፣ የሥጋ እንክብል ወይም የቤት ውስጥ የዶሮ እርሾ ለመሥራት፣ እርጎ ወይም ጣፋጭ ምግብ ለማግኘት በቆርቆሮ ጫፍ ላይ ለመሰነጣጠቅ ተቀላቀል።



ሰሊጥ

ወደ ከላይ የሚጨመሩ ፍርፍራዎች ጨምሮ። ከላይ የታሸገውን ዳቦ በሴሳም ጣፋጭ ዘር ወይም ለምግብነት ሲሳም 'ግሪሲ/ grisini' መክሰሶችን መግዛት። በሀሙስ/hummus ውስጥ አትክልቶችን ያጥልቁ።



ሽልፊሽ

የክራብ ኬክ ይሞክሩ። ፕራውንስ፣ ከኖዱልስና የበሰሉ አትክልቶች የተጠበሰ ወይም በእንቁላት የበሰሉ። ስካሎፕስ/ Scallops፣ በእንቁላት በስለው የተቆራረጡ እና ከሩዝና የበሰሉ አትክልቶች የተጨመሩ።

