Naannoo baatii 6 (baatii 4 dura miti)

Nyaata jalqabaa - nyaata hurawaa fi xixiqqoo

NIP ALLERGIES IN THE Bub

Nyaata ayirenii qaban

Dhamdhamuu (tastes) danda'uu

Waa'ee nyaataa baruu

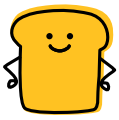
- Nyaata jajjabaatu nyaatuu eegaluun bu'uraa gaarii dha!
- Yeroo mucaan kee sanaaf qophii tahuu mallattoo agarsiistu nyaata jajjabaatu itti kennuu jalqabi. Da'iman yeroo adda addaatti nyaataaf qophii waan tahaniif, yoo mucaan kee nyaatuuf fedhii hin qabaanne guyyoota muraasa booda deebisii yaali.
- Nyaatni ittiin jalqabdu kan gosa nyaataa ayirenii baayísee of keessaa qabu, kan akka gosa midhaan (cereals), killee (egg), atara fi misira irraa waan qophaawe fi foon lallaafaa bilchaatee fi daakame kan dabalu tahuu qaba. Nyaata isaan kana kuduraa (vegitables), muduraa (fruits) fi callaa (grains) waliin kennuufii dandeessa.
- Akkuma mucaan kee nyaata itti baraa deemeen, gosa nyaataa alarjii tahuu dandaánis dabalii nyaachis. Gosa nyaataa alarjii tahuu dandaán beekamoo tahan kan maatiin kee yeroo hedduu nyaatan, nyaata mucaa kee nyaachistu keessatti dabali.

AANNAN LOONII

Itittuu qulqulluu (dhadhummaa qabu (fuul fat), kan shukkaarummaa hin qabne) ykn baaduu dhammi keessaa bahe (ricotta) kankuduraa ykn fuduraa waliin walitti daakame Formulaa daa'imaniif jedhamee (standard) aannan loonii irraa qopheessame. Nyaata makaa cemcemii (custard) xiqqoo (shukkaarummaa hin qabne qulqulluu tahe) callaa ykn fuduraa waliin xiqqeessii waliin maki.

HANQAAQUU (KILLEE)

Killee affeelame (hard-boiled egg yolk) kuduraa daakame waliin walitti daaki. Killee affeelame callaa ijoolleef qopheessame waliin walitti daaki.



QAMADII

Gosa nyaataa ayirenummaa qabu, callaa qamadii irraa tolchame Marqaa (porridge) semoliinaa aannan harmaa ykn foormulaa waliin makame yaali

QURXUMMII

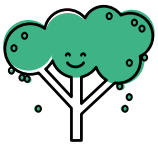
Qurxummiin xaasaa (tinned salmon) ykn tuunaan kuduraa daakame waliin walitti makamuu dandaá. Qurxummii lafee hin qabne, afuura abiddaan bilchaate (steamed) kuduraa qophaawe waliin walitti makii yaali.

MIDHAAN GOSA ATARAA (SOY)

Toofuu (tofu) lallaafaa bullaawe fuduraa waliin wal makuun ni dandaáma.

LOOZA (PEANUT)

Looza lanqaxame (paste) bishaaniin dhuubii, kuduraa daakame waliin maki. Daakuu looza ykn lanqaxxii (paste) xiqqoo callaa ykn fuduraa daakame kan mucaaf qophaawe waliin maki.



GOSA MIDHAAN MAKAA ADDA ADDAA (TREE NUTS)

Gosa callaa makaa adda addaa bishaaniin bulbulii kuduraa daakamaa waliin wal maki.

QONXAR (SESAME)

Xaamiyaa (tahini) muduraa ykn kuduraa waliin walitti makuu dandeessa.

Odeeffannoon kun yaadni isaa addatti alarjii beekamoo tahan nyaata irraa dhufan waliin wal barsiisuu dha. Odeeffannoo waliigalaa waaée daa'iman nyaachisuu, tajaajila fayyaa naannoo kee jiru ykn bulchiinsa keessa jirtu Raising Children's Network caqasi.

Tumsaan hamilata (project) ittisa alarjii nyaataa

ascia australasian society of clinical immunology and allergy

national allergy council

Allergy & Anaphylaxis Australia

Oromo | Oromoo

Hamilatni (project) kun Mootummaa Australia, Damee Fayyaatiin maallaqaa gargaarame.