Naannoo baatii 7 hanga 9

Nyaata cafaqame (mashed foods) fi lanqaxwamee bullaa'we

NIP ALLERGIES IN THE Bub

Nyaata ayirenii qaban

Nyaata gosa adda addaa, kan tokko tokko fedhiidhaan ofiin nyaatan

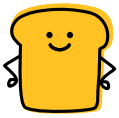
- Erga mucaan kee nyaata lallaafaa nyaatuu bareen booda, nyaata jajjabaa, caalaatti kan lanqaxamee bullaawe (textured foods) itti dabaliif Nyaata lanqaxame akkasiif mucaan kee qophii miti yoo tahe, nyaaticha xiqqoo cafaqi (mash) ykn qallisii booda irra deebiii nyaachisuu yaali.
- Mucaan kee nyaata isaanii waliin haa xabatan - akkasitti nyaata isaanii itti baraa fi dhandhamuu (taste) jalqabu. Akkasumas kun kan jalqabaa ofii isaaniitiin of nyaachisuu eegalanii dha.
- Gosa nyaataa alarjummaa of keessaa qaban bebeekamoo mucaa kee nyaachisuu itti fufii suuta gosa nyaataa alarjummaa of keessaa qaban kan biroos daddabalaafii deemi.

AANNAN LOONII

Chiiziin soofame (grated) qubaan qabanii nyaatuu baruuf gaarii dha. Chiiziin soofame akkasumas kuduraa daakametti dabaluun ni dandaáma. Qashamiin (rusks) nyaata ijoollee gabaa irraa bitmu hedduun aannan loonii irraa tolchama. Chiiziin bulbulame (cheese sauce) kuduraa daakame ykn qurxummii bilchaate ykn paastaa waliin wal maktee kennuufii dandeessa. Baaduu dhimbiibame (ricotta) ykn baaduu cuunfame (cottage cheese) kuduraa daakame waliin maktee kennuufiinis fala tokko. Marqaa otsii (oat porridge) aannan loonii waliin walitti bilchaate. Nyaata lanqaxame bullaawe hamma barsiisaa deemtutti nyaata lallaafaa lallaafaa kan akka kaastardii (custard) fi baaduu (yoghurts) kennuufii itti fufuu dandeessa.

HANQAAQUU (KILLEE)

Killee affeellii (hard-boiled egg) kuduraa daakame waliin walitti makuun ni dandaáma. Kaastardii (custard) killee manatti hojjetame yaali. Killee affeelliin avokaadoo daakame (mashed avocado) ykn cemcemee (sweet potato) cafaqame waliin killee abidda irratti caccabsamee (scrambled egg) akka gaarii bilchaate kennuufiid andeessa.



QAMADII

Callaa qamadummaa of keessaa qabu kan biroo (fakkeenyaaf, Weet-Bix™) nyaachisuu jalqabi. Atarri caccabaan (coucous) kan saphlaatti qopheessamuu fi kan nyaata affeellii wal makaa tahee fi mooqa (soups) waliin nyaachisuun danda'amuu dha. Pasta xi qoo (fkaneyaaf risonii) ykn atara caccabaa kuduraa cafaqamee fi foon waliin walitti dabalii nyaachisuu yaali, Pasta bif-rogeen (spiral pasta) akka gaarii bilchaate qubaan qabatanii nyaatuun gaarii dha. Daabboo (haaraa ykn karkarsaa (toasted) waa irra dibii kennif. Bixxillee (pikelets) kenniif.

QURXUMMII

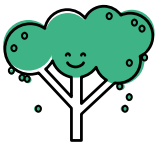
Tuunaa (Tuna) xaasaa ykn salmoonii (lafee hin qabne) akka harkaan qabanii nyaatan kenniif. Qurxummii afuura bishaan bulluqaan blichaatee fi akaawame (caccabaa tahe) baaduu cuunfame (cheese sauce) waliin makii kenniif Tuunaa (ashaboo hin qabne), kuduraa daakame (mashed) fi wal makate kennuufii yaali.

MIDHAAN GOSA ATARAA (SOY)

Bixillee toofuu (silken) murmuruu fi akka qubaan qabanii nyaataniif kenniif. Yoo toofuu waan lanqaxametti makta tahe, akka guroon (lumps) isaa laafuuf, toofuu sana bulleessuu yaali akka Atara akka gaarii bilchaatee huraawe yaali

ATARA (PEANUT)

Gosni loozaa makaa dhoobbaan nyaata daakame makuun ni danda'ama. Gosni loozni makaan midhaan waliin walitti makuun ni danda'ama. Baatii 8 irraa eegalee, looza daabboo caccabduu irra dibamu kenniif. Looza akka gaariitti daakame nyaata affeellii (casseroles) waliin kenniif.



GOSA MIDHAAN MAKAA ADDA ADDAA (TREE NUTS)

Gosni ataraa makaa dhoobbaan nyaata cafaqametti makuun ni danda'ama. Gosni ataraa makaan callaa waliin walitti makuun ni danda'ama. Naatii daabboo cabduutti dibii kennuufii yaali.

QONXAR (SESAME)

Hummusii kan xaaniyaa (tahini) of keessaa qabu kuduraa lanqaxametti makii kenniif.

GOSA QURXUMMII (SHELLFISH)

Foon lubbuun jireettii bishaan keessaa (crabmeat) ykn abbaa qeensaa (prawns), afuura abidaan bilchaate, daakame fi kuduraa huraawe waliin wal makate kenniif.

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

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

Oromo | Oromoo