Nyaata maatii fi nyaata ijoollee kurkurtuuf (toddlers)

NIP ALLERGIES IN THE Bub

Nyaata gaarii kan maatii

Dhamdhama (tastes) babalísuu

Gosa nyaataa alerjii qabsiisan nyaata isaanii keessatti dabaluu

Akka itti maaddii (table) irra taaán baratuu

Nyaatuu diduu malu

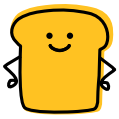
- Mucaa yeroo kurkuruu (toddler) eegalu nyaata maatii kennuufii jalqabi - akkasiiin nyaata maatiin nyaatan itti baraa deemuu dandaá.
- Alerjii nyaata irraa itti dhufu ittisuuf, akka qorannoon jedhutti ijoolleen nyaata beekamoo alarjii fiduu dandaán hanga waggaa 5tti nyaachuu itti fufuu qabu. Kanaaf, nyaata beekamoo alerjii namatti fidan kan maatiin kee yeroo hedduu nyaatan kennuufii itti fufi. Gosa nyaataa alerjii qabsiisan yoo xiqqaate torbanitti yeroo lama nyaata keessatti dabaliif.
- Saphlaatti itti baruuf, nyaata adda addaa alarjii of keessaan qaban (fknf. daabboo qamadii, sooyaa fi qonxar irraa tolchame) fi nyaata alerjii kan qabsiisan waliin walitti tolchame (fknf, qurxummii killee xuqatee fi daabbii ijar simsimii ykn gosa loza waliin wal makate) kenniif.
- Mucaa kee nyaatni akka hin hudhamneef, kurkurtuun atara fyyaa isaa fi nyaata jajjabaa kennamuufii hin qabu.
- Sababoota hedduuf ijoollee kurkurtuun nyaata balfuu dandaú. Akka itti mucaan kee nyaatu irraa yaaddoo yoo qabaatte, hogeessota fayyaa kunuunsa kennan irraa gorsa gaafadhu.

AANNAN LOONII

Aannan qodaa keessaa akka dhuguu, itittuu fi baaduu nyaata giddu gidduutti akka nyaatu taasisi.

HANQAAQUU (KILLEE)

Killee protinii waan qabuuf nyaata isaanii keessatti dabaliif (fknf. killee hurraawaa ykn kan affeelame qodaa irra kaaámee nyaatamu). Nyaata gajamii (snacks) manatti tolchame cafaqoo (muffins) ykn maroo daabboo ataraa killee waliin tolchamuu dandaá.



QAMADII

Qamadii irraa kan tolchame kan akka daabboo, paastaa fi callaa kenniif.

QURXUMMII

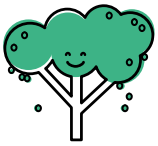
Qurxummii (fish) akkuma nyaata maatiitti kennuufii yaali. Qurxummii (fish), killee fi daabboo wal keessa hurreessame (crubling) gosa ataraa makaa waliin walitti dabali. Tunaa xaasaa keessaa fi gosa qurxummii (salmon) kuduraa tolchame waliin kan wal makee bilcheessame qurxummii qubaan qabamee nyaatamu laaqana (lunch) qopheessuufii dandeessa.

MIDHAAN GOSA ATARA (SOY)

Daabboon bitamu yeroo hedduu gosa shumburaa (soy) qaba. Gosa ataraa (soy) kan ashaboo baayée hin qabne ruuza akaawame ykn sushii keessat xuqxee kennuufii dandeessa. Toofuu (tofu) cuuphii ykn tofu akaawii kenniif.

ATARA (PEANUT)

Gosa looza akka gaarii daakamee tolchame, callaa cireef (breakfast) waliitti dabalamee qopheessamu, salaadaa irratti foon dafaqqii waliin kan wal makee hojjetamu ykn naagetii, kan baaduu ykn nyaata lallaafaa (dessert) waliin tolchame kenniif.



GOSA MIDHAAN MAKAA ADDA ADDAA (TREE NUTS)

Gosa loozaa irraa kan tolchame, callaa cireef (breakfast) waliitti dabalamee qopheessamu, salaadaa irratti foon dafaqqii waliin kan wal makee hojjetamu ykn naagetii, kan baaduu ykn nyaata lallaafaa (dessert) waliin tolchame kenniif.

QONXAR (SESAME)

Gosa nyaataa wal keessa hurreessame itti dabali Daabboo ija qonxari, ykn qonxar gabaa irraa bitamu 'grisini' qubaan qabamee nyaatamuu dha. Kuduraa daakuu shumburaa (hummusii) dhaan wal makate

GOSA QURXUMMII (SHELLFISH)

Keekii hurraa (crab cakes) yaali Gosa lubbuun jireettii bishaan keessaa (prawns), kan oolee (pan) irratti akaawame ykn afuura abiddaan nuudulsii fi kuduraa bilchaate waliin makate kenniif. Gosa lubbuun jireettii bishaan keessaa (scallops), kan afuura abiddaan bilchaatee fi kukkutamee fi ruuzaa fi kuduraa bilchaateen wal make 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