

ካብ ከባቢ 7 ክሳብ 9 ኣዋርሕ

# ዝተጠሓነ ምግብን ሕርፍፍ ዝበሉ ልስሉስ ኩላሶ/ጣዕምት ዘለዎ

ብሓዲን ሃብታም ዝኾኑ ምግባታት

ዘስፍሓን ዝተፈለሉዎ ዓይነት ምግባታት፣ ገለ ተገዳስነት ገዛእ ርእሶም ኣብ ምምጋብ



- ውሉድካ ልሙጽ ምግባታት ኺሊምዶ ምስ ጀመረ፣ ርጉድ ዝበለን ዝያዳ ሓርፍፍ ምግባቢ ወሲኽካ ምድላው። ውሉድካ ነዚ ሓርፍፍ እዚ ገና ድሉው እንተ ዘይኮይኑ፣ ነቲ ምግባቢ ጠቓሚ ቅርጽ ወይ ኣቅጥን ኣቢልካ ጸኒሕካ እንደገና ፈትፍ።
- ውሉድካ ምስ ምግብም ከም ዚጸወት ግበር - ምግቢ ኸመይ ከም ዚስምዎን ከም ዚጥዕምን ብኸምዚ እዮም ዚመሃሩ። ገዛእ ርእሶም ዝምገብሉ ናይ መጀመርታ ደረጃ እውን እዩ።
- ገለ ኻብቲ ልሙድ ኣለርጂክ ቍጥዑ ኣካላት ዜምጽእ ምግባቢ ድሮ እንተ ሂብካዮ፣ ነዚ ምግባቢ እዚ ጎውሉድካ ምምጋብ ቀጽል፣ ነቲ ውሉድካ ዚበልጸ ዘሎ ቍጥዑ ኣካላት ዘምጽእ መግቢታት ድማ በብቅርብ እናሰፍሕካ ክውሰኽ ግበረሉ።



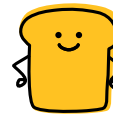
ጸባ ላሕሚ

ልስሉስ ፍርማጅ ጽቡቕ ናይ መጀመርታ ኣጸብዕቲ መግቢ ኣይ ዘዳሉ። ዝተጣሕነ ፍርማጅ ኣብ ዝተለዕጠጠ ኣሕምልቲ እውን ክተሓወዕ ይኽእል እዩ። መብዛሕትኦ ናይ ጎግዲ ምሕርቲ ብስኩት ሕጻናት ጸባ ላሕሚ እውን ኣለዎ። ዝተጠሓነ ኣሕምልቲ ወይኻዓ ምስ እተጠብሰ ዓሳ ወይ ፓስታ ምእንቲ ኸትሓወዕ ፈርማጅ ስልሲ ኸትሰርሕ ትኽእል ኢኻ። ካልእ ኣማራጺ ኸኣ ሪኮታ/Ricotta ወይ ፍርማጅ ምስ ፍረታት ኣብካዶ ወይ እተጠወዮ ኣሕምልቲ ተሓዋዊሱ እዩ። ኣት ፖሪሪጅ ብጸባ ላሕሚ እዩ ዚሰራሕ። ነቲ እተጠወዮ ምግባቢ ኸተፈልጦ ኸሊኻ ከም እኒ መዕበዪ ጣእም ሮግኦት ካስታርድስ/custards ዝኣመሰለ ልሙጽ ጣእም ከተቕርብ ትኽእል ኢኻ።



እንቋቕሖ

ተረር ዝበሰለ እንቋቕሖ ናብ ጽናይ ኣሕምልቲ ክውሰድ ይከእል እዩ። ኣብ ቤትካ እተሰርሐ እንቋቕሖ ኸትከናኸን ፈትን። ተረር ዝበሰለ እንቋቕሖ ብእተጠብሰ ኣብካዶ ወይ ጥዑም ድንሽ እተጠብሰ ኣይዩ። ኣዘዩ ዝበሰለ ዝተፈረተ እንቋቕሖ እውን ክትህብ ትኽእል ኢኻ።



ስርናይ

ኸልእ ሓዲን ዝተወሰኹ ብስርናይ ዝተሰርሐ ሲሪያል ኣኽሊ (ንኣብነት፣ Weet-Bix™) ምጀማር። ኩስኩስ ብቐሊሉ ኸትዳሎ ትኽእል ኢኻ ብካሰርዳን መረቕታን እውን ክትቀርብ ትኽእል ኢኻ። ጎእሽቶ ፓስታ (ንኣብነት ሪሲ) ወይ ኩስኩስ ኣብ ዝተጠሓነ ኣሕምልቲ ስጋን እተወሰኹ ፈትን። ብግብእ እተጠብሰ ፓስታ ጽቡቕ ምግቢ ኣጸብዕቲ እዩ። ምስዚ ዝተለኮየ (ሓድሽ ወይ ዝተጠበሰ) ባሊ ኣቕርብ። ፓኬት/pikelets ክትህብ ፈትን።



ዓሳ

ዝተኸረሸ (ኩረሸ) ዕሽግ ቱፍ ወይ ሳልሞን (ብዘይ ኣዕጽምቲ) ኸም ቁርሲ ቡን ኣቕርብ። ነቲ ዓሳ ብእንፍሎት ኣብሰልካ ሰባቢርካ ቁራጽ ምስ ናይ ፎርማጅ ጸብሒ ምሕዋስ። ጎዝተኣሽጎ ቱፍ (ጨው ዘይተወሰኸሉ) ፈትንካ ኣጽርር ኣቢልካ ምስ ዝተጠሓነ ኣሕምልቲ ወሲኽካ ፈትን።



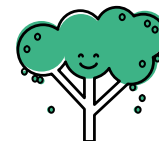
ሲይ/ኣዳጎራ

ሲልከን ቶፍ/Silken tofu ናብ ትርብባቲ መእዘን ዘለዎ ኪቕረጽን እሞ ከም ልስሉስ ምግቢ ጸብዕቲ ኹይኑ ኸቐርብን ይኽእል እዩ። ቶፍ ናብ ዝተበጸጸ ትሓዋዊስ እንተሃለኻ ልስሉስ ዕጂኻ ምእንቲ ኺህሉ ነቲ ቶፍ ኸትሕምሽሾ ፈትን። ብግብእ እተጠብሰ ኣዳጎራ፣ ዝተጣሕነ ፈትን።



ፉል

ልሙጽ ሕብስቲ ፉል ኣብ እተሓወዮ ምግቢ ይኽእል እዩ። ብጽቡቕ ዝተጠሓነ ፉል ኣብ ኣኽሊ ኺውሰኽ ይኽእል እዩ። ካብ ከባቢ 8 ኣዋርሕ ኣትሒዘካ ኣብ ቁራሰ ባሊ ዝተለኸየ ፉል ክትህብም ፈትን። ኣብ ካሰርዳ ብጽቡቕ ዝተጣሕነ ዘለዎ ፉል።



ፍረ ካዕካዕ

ልሙጽ ሕብስቲ ኣም ኣብ እተጣሃነ ምግቢ ኸተሓወዕ ይኽእል እዩ። ኣብ ኣኽሊ ሓዊሰካ ፍረ ካዕካዕ ክውሰድ ይኽእል እዩ። ፍረ ካዕካዕ ኣብ ጎእሽቶ ቐራጽ ባሊ ብምልካይ ኸተቕርብ ፈትን።



ሰሊጥ

ኣብ ጽናይ ኣሕምልቲ ተሓዋዊሱ ታሂሲ ዝሓዘ ሃመስ ፈትን።



ሽልፊሽ

ስጋ ክራብ ወይ ፕሮውን፣ ብሃፋ ዝተጠብሰ፣ ዝተቐመመን ምስ ዝተጣሕነ ኣሕምልቲ ዝተሓወዕን ፈትን

እዚ ሓበሬታ ልሙድ ቍጥዑ ኣካላት ዘምጽእ መግቢ ጎምትእታው ዚሕግዝ ጎጽር ሓሳባት ይህቡ። ብዛዕባ ኣመጋግባ ሕጻናት ሓፈሻዊ ሓበሬታ እንተ ይለኻ ነቲ ኣብ ምምሕዳር ግዝኣትካ ወይ ኣብ ክልልኻ ዚርከብ ኣገልግሎት ጥዕና ወይኻዓ ነቲ ዕቡት ሕጻውን/Raising Children's Network ዚብሃል መርብብ ሓበሬታ ምጥቓስ እዩ።