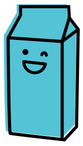
ካብ ከባቢ 10 ኽሳዕ 12 ኣዋርሕ

ልስሉስ ዝተቜርጸን እተጠብሰን ምግብን ምግቢ ኣጻብዕን

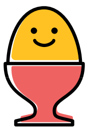
ዝተፈላለየ ዓይነት ምግቢ ምውሳኽ ዝያዳ ሕርፍፍ ዝበለ ናይ መጀመርታ ምግቢ ብኣጻብዕቲ ዝብልዑ ብባዕልኻ ኾይንካ ምብላዕ

- ውሉድካ ብርእሱ ዝያዳ ኺምገብ እዩ ዚደሊ። ገዛእ ርእስኻ ምምጋብ ምምሃር ሕንፍሽፍሽ ዝመልኦን ብዙሕ ልምምድ ዝሓትትን ኢዩ!
- ውሉድካ ብዙሕ እኳ እንተ ዘይፈተዎ ሓድሽ ምግቢ ኣቕርበሉ።
- ውሉድካ ምግቢ ንኺበልዕ ፈጺምካ ኣይተገድዶ፣ የግዳስ ከም ኣካል እቲ ውሉድካ ምግቢ ምብላዕ ኪመሃር ዝግበር፣ ምግቢ ቀጻሊ ምቕራብ ኣገዳሲ ምዃኑ ኣስተውዕሉ።
- ነቲ ገና ዘይተኣታተኹሞ ኣለርጂ ቊጥዐ ኣካላት ዜምጽእ ምግቢ ምጅማር እሞ ነቲ ውሉድካ ዚበልዖ ዘሎ ድማ ብቐጻሊ ኣቕርበሉ።



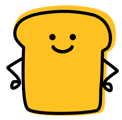
ጸባ ላሕሚ

ፎርማጆን ልስሉስ ፍረታትን ተሓዋዊሱ ብጽቡቕ እዩ ዝሰርሕ። ዝተጠብሰ ኮርማጆ ምስ ዝተጠብሰ ባኒ ወይ ፍሮማጆ ሳንድዊች ፈትን። ንመደበኛ ላሕሚ ጸባ ምስ ሲሪያል እኽሊ ኣቕርብ። ልስሉስ ኮርማጆ ብመልክዕ ትርብዒት ዝተቖርጸ ፈትን። ኣብ ባኒ ወይ ብስኩት እተለኽየ ኮርማጆ እውን ክትፍትን ትኽእል ኢኻ።



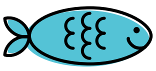
እንቋቝሖ

ኦሜለት፣ ፍሪትታት፣ ናይ ፈረንች ዝተጠበሰን ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ፓኬለትን ፈትን። ንውሉድካ ኣብ ዝተጠብሰ ሩዝ እተቜርጸ ኦሜለት ክትምግቦ ፈትን።



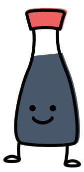
ስርናይ

ከም ፓስቲን ፓስታ ስፒራልስን ዝኣመሰለ ልስሉስ ዝተጠብሰ ቅርጺ ፓስታ ኽተፈላልጦ ትኽእል ኢኻ። ባኒ (ኣዳግጉ ሓድሓደ ግዜ ኸኣ ሲሳም ዝሓዘ) ከም ብኣጻብዕቲ ዝብላዕ ወይ ከም ሳንድዊች ኰይኑ ዘገልግል ኣብ ዝተጠብሰ ኣሕምልቲ ብስርናይ እተሰርሐ ኑድል ምውሳኽ። ሳንድዊች ኣዳልዩ እሞ ምቑርራጽ። ዊት-ቢክስ Weet-Bix™ እኽሊ ጸባን ዝተቜርጸ ባናናን ክትጥቀም ፈትን።



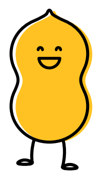
ዓሳ

ኣብ ገዛኻ ዝተሰርሐ ብኣጻብዕቲ ዝብላዕ ዓሳ፣ ቱና ሳንድዊች ወይኻዓ ቱና ኣብ ሓንቲቍራጽ ዙኩኒ ኽትውስኽ ፈትን። ዝያዳ እተፈላለየ ዓይነት ዓሳ ፈትን፣ ኣዕጽምቲ ተወጊዱ (ንኣብነት ብእንፋሎት ዝበሰለ ሓድሽ ሳልሞን)። ናይ ዓሳ ቅጫ/ፓቲስ ወይ ናይ ዓሳ ካሰሮል ፈትን። ቱና ወይ ሳልሞን ምስ ፓስታ፤ ሩዝ፤ ኖዱልስ ወይ እተጠብሰ ኣሕምልቲ ዝቐርብ።



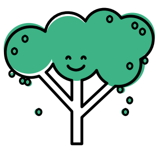
ሶይ/ኣዳጉራ

መብዛሕትኡ ዝሸየጥ ባኒ ኣዳጉራ ስለዘለዎ፣ ሳንድዊች ወይ ብኣጻብዕካ ኽትበልዕ ቶስት ፈትን። ትርብዒት ዝቕርጹ ቶፉ ናብ ኑድልስ ዝተኸሸነ ኣሕምልትን ክውሰኽ ይከኣል ኢዩ። ብሒደት ዘይቲ ዝተቐልወ ቶፉ ከም ብኣጻብዕቲ ዝብላዕ ምግቢ ይቐርብ።



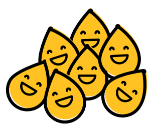
ፉል

ልሙጽ ፉል ኣብ ሳንድዊች ተጠቐም ክም ዝተጠብሰ ወይ ናብ ኩዕሶ ስጋ/ሚትቦልስ ይውሰኽ



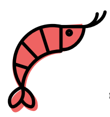
ፍረ ካዕካዕ

ካብ ፍረ ካዕካዕ ዝተሰርሐ ዝልከ ኣብ ሳንድዊች ብምልካይ፣ ዝተጠብሰ ወይ ኣብ ኩዕሶ ስጋ/ሚትቦልስ ተወሰኽ። ኣብ ፓስታ ዝተጣሕነ ፉል ዝሓዘ ስጎ ናይ ፐስቶ ኽትውስኽ ፈትን። ምግቢ ለውዚ ተጠቐምካ እውን ማፊን ክትሰርሕ ትኽእል ኢኻ።



ሰሊጥ

ታሂኒ/tahini ዝሓዘ ሁሙስ/ hummu ፈትን ኣብ ዝተጠብሰ ወይ ልስሉስ እተጠብሰ ኣሕምልቲ ንምርካብ ክተጥልቅ ፈትን። ዝእለኽ ሁሙስ ካብ ታሂኒ (ሰሳም/ሰሊጥ ዝልከይ) ዝተሰርሐ ኣሕምልቲ ብሲሳም ዘይቲ ዝተቐልወ። ኣብ ስጋ፣ ኣብ እተጠብሰ ኣሕምልቲ ወይ ሩዝ ዘርኢ ሲሳም ንጸግ። ሳንድዊች ወይ ዝተጠብሰ ባኒ ንምስራሕ ብሲሳም እተሰርሐ ዘርኢ ዘለዎ ባኒ ተጠቐም።



ሽልፈሽ

ካብ ክራብ ዝተሰርሐ ኬክ ፈትን። ፕሮውንስ፣ ኣብ ድስቲ ዝተጠብሰ ወይ ብሃፋ ዝበሰለ ኣሕምልትን ምስ ብእንፋሎት ዝበሰለ ኑዱልስ እዩ። ስካሎፕስ ብእንፋሎት ዝበሰለን ዝተቆራረጸን ናብ ሩዝ ዝተጠብሰ/ዝተኸሸነ ኣሕምልትን ይውሰኹ።

እዚ ሓበሬታ ልሙድ ቊጥዐ ኣካላት ዘምጽእ መግቢ ንምትእትታው ዚሕግዝ ንጹር ሓሳባት ይህብ። ብዛዕባ ኣመጋግባ ሕጻናት ሓፈሻዊ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነቲ ኣብ ምምሕዳር ግዝኣትካ ወይ ኣብ ክልልኻ ዚርከብ ኣገልግሎት ጥዕና ወይኻዓ ነቲ ዕቤት ሕጻውን/Raising Children's Network ዚብሃል መርበብ ሓበሬታ ምጥቓስ እዩ።

ኣለርጂክ ቊጥዐ ኣካላት ንምክልኻል ዚሕግዝ ፕሮጀክት

ascia australasian society of clinical immunology and allergy · national allergy council · Allergy&Anaphylaxis Australia

Amharic | አማርኛ

እዚ ፕሮጀክት እዚ ኻብ ክፍሊ ጥዕና ኣውስትራልያ ገንዘብ ረኺቡ እዩ