

ምግብ ስድራ ቤትን ንኣግሪ ዝተኸሉ ህጻናት ዚኸውን ምግብን

ጥዑይ ናይ ስድራ ቤት ምግብ መቐረታት ጣዕሚ ምስፋሕ ኣለርጂ ዘምጽኡ ንጥረነገራት ኣብ ኣመጋግባ ምዕቃብ ብዛዕባ ኣብ መኣዲ ኹፍ ምግባል ምፍላጥ ኣብ ምብላዕ ቀበጥበጥ ምግባል ክጅምር ይኸእል ኣይ

- ንመንእሰያት ዝተፈለለየ ዓይነት ናይ ስድራ ቤት ምግብ ምሃብ ቀጽላሉ - በብቐሩ ምስቶም ዝተረፉ ኣባላት ስድራ ቤት ተመሳሳሊ ምግብ ምብላዕ ክመሃሩ ኣድም።
- ኣለርጂ ቊጥቦ ኣካላት ምእንቲ ኸይዓቢ ንምክልኻል ቁልዑ ኽኣዕ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ጠንቂ ልሙድ ኣለርጂ ንዝኾኑ ምግብታት ብቐጻሊ ኺበልዑ ኽምዘለዎም መጽናዕቲ ይሕብር። ስለዚ ኣብቲ ስድራ ቤትካ ዚበልዕዎ ምግብ ዜስዕቦ ዝተፈለለየ ዓይነት ኣለርጂ ቊጥቦ ኣካላት ዘምጽኡ ምግብታት ብቐጻሊ ሓውስሎም። እንተወሓደ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ ኣለርጂ ዜምጽእ ምግብ ንክጠቓለል ምፍታን።
- ነዚ ቐለል ንምግባር፣ እተፈለለየ ዓይነት ኣለርጂ ዘምጽኡ ምግብታት ዓድግ (ንኣብነት ብስርናይ እተሰርሐ ባኒ ምስ ኣዳገራን ሰሊጥን) ከምኡውን እተፈለለየ ዓይነት ኣለርጂ ዘምጽኡ ነገራት ዘለዎም (ንኣብነት ዓሳ ኣብ እንቋቕሖ ጠለቐ ምስ ቊጥቦ ሳንዲ ዘርእ ሰሊጥን ወይ ዝተጥሓነ ካዕካዕ ዘርእ) ምግብታት ምኽሻን።
- ኣግሪ ተኸሊ ሕጻን ምእንቲ ኸይሕቐን ንምቕናሕ ህጻናት ምሉእ ሎውዝን ካልእ ተረር ምግብን ኪመሃሩ ምግብን ክህሉን።
- ኣግሪ ተኸሊ ዝኾኑ ቆልዑት ብብዘሕ ምኽንያታት ምግብ ክበልዑ ዘይዓግቡ/ዘይጸግቡ/ቀበጥበጥ ክብሉ ይኸእሉ ኣድም። ብዛዕባ ኣመጋግባ ኣግሪ ተኸሊ ሕጻን ዘተሓሳሲቡካ እንተኾይኑ ካብ ሰብ ዓዎ ኽንክን ጥዕና ምኽሪ ምድላይ።



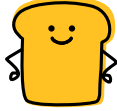
ጸባ ላሕሚ

ካብ ኩባያ ጸባ ክስተ ኣቕርብ ኣብ ስፋዕ ምግብን ጠዓመትን ምግብን ድማ ርግኦን ፍርማጅን ኣእትወሉ።



እንቋቕሖ

እንቋቕሖ ኽም ሓደ ኽፍል እቲ ቐልጢቑ ዝብላዕ ምሳሕ ፕሮቲን (ንኣብነት ዝተፈረፈረ እንቋቕሖ ወይ ዝበሰለ እንቋቕሖ ናብ መብልዒ ብያትታት ወሲኻ) ኣእትዎ። ነቶም ኣብ ገዛ ዝሰርሑ ጠዓመታት እንቋቕሖታት ኣብ ገዛ ጣዕሞ ወይ ኣብ መገን ካዕካዕ ቅጫ ኪስከት ይከእል እዩ።



ስርናይ

ስርናይ ኣብ ከም ባኒ፣ ፓስታን እኽልን ዝኣመሰለ ቕንዱ ምግብ ኣቕርብ።



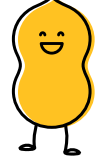
ዓሳ

ንስድራ ቤትካ ኽም መኣዲ ጌርካ ዓሳ ኣቕርብ። እንቋቕሖን ቊጥቦን ኣብ ዘለዎ ዘጭፍለቐ ዓሳ ተወሳኺ ፍሪ ካዕካዕ ኣም ንክነብር ፈትን። እተቐርጸ ቱፍን ሳልሞንን ምስ እተቐርጸ ኣሕምልቲ ተሓዋዊሱ ፓስታ ዩዳሉ ኣጸብዕቲ ዓሳ ኽኣ ቀልጢፍኻ ምሳሕ ይዳለው።



ሳይ/ኣዳገራ

ኣዳገራ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ዝሸየጥ ባኒ ይሕወስ/ ይጠቓለል። ብተወሳኺውን ኣብ ተጠብሰ ሩዝ ዝወሓደ መጣፈጢ ሰባ ጨው ክትወሰኽሉ ወይ ሱሻ ኽትጠልቕ ትኸእል ኢኻ። ቶቶ ኣብ ምጥላቕ ተጠቐመሉ ወይ ከኣ በቲ ማማሰሊ ቶቶ ወሲኽካ ተጠቐም።



ፉል

ናብቲ ኣብ ግዜ ቊጥቦ ዝቐርብ ሲሪያል፣ ሰላጣ፣ ከምኡውን ናብቲ ኩዕሶ ስጋ ንምስራሕ ወይ ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ቊጥቦን ደርሆ ንምስራሕ ምውሳኽ፣ ምስኡ ኽኣ ርግኦ ወይ ብላዕሊ ዝውሰኽ ምቁር ምግብ ብይቂቕ ዝተጣሕነ ፉል ምውሳኽ።



ፍሪ ካዕካዕ

ኣብ ቊጥቦ ኣብ ሰላጣ ኣብ ስጋ ዝተሰርሐ ቊጥቦን ደርሆ ወይ ኣብ ገዛ እተሰርሐ ቊጥቦን ደርሆ ንምስራሕ ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ፍሪ ካዕካዕ ክትነጽፍ ፈትን። 187 ተዓዘብ



ሰሊጥ

ኣብ ልዕሊ እቲ ዚፈርስ ጫፍ ድማ ምውሳኽ። ንጠዓምት ባኒ ኣብ ልዕሊኡ ዘርእ ሰሊጥ ዝተነሰነ ወይኻዎ ዝግዛኣ ካብ ሰሊጥ ዝተሰርሐ 'ግሪሲን/grisini' ዓድግ። ኣሕምልቲ ኣብ ሂሙስ ኣጥላቕካ።



ሸልፊሽ

ካብ ክራብ ዝተሰርሐ ኬክ ሕብሰቲ ፈትን። ፕሮፕራን፣ ኣብ ድሰቲ ዝተጠብሰ ወይ ብእንፋሎት ዝበሰለሉ፣ ምስ ኑድልን ኣሕምልታን። ስካሎቲን ብእንፋሎት ዝበሰለሉን ዝተቐረጸን ሩዝን ዝተጠብሰ ኣሕምልታን ድማ ይውሰኽሉ እዩ።