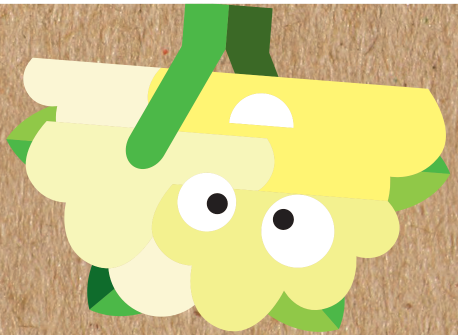
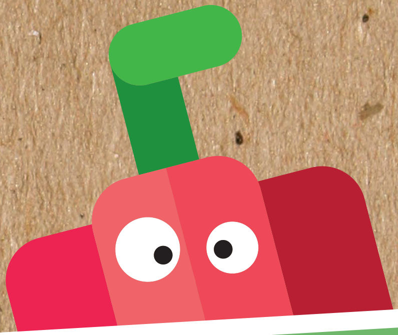


ብዛዕባ ህፃናትን ኣመጋግባ ኣሕምልትን እንታይ ክትፈልጡ ትደልዩ...

ን ተወሳኺ ምስትውዓልን ሓበሬታን ኣብ www.eetgroente.nl ራኣዩ ከሙኡ'ዉን ነቲ ቅልል ዝበለ ፍኖተ ካርታ ካብ ኢንተርኔት ፃዓንዎ፡፡



እቲ ኣብ ኣመጋግባ ዘሎ ለውጢ ሓዱሽ ሕቶ ከልዕለልኩም ይኽእል እዩ፡፡ ክንደይ ኣሕምልቲ ክህብ? ከመይ ጌረ ከዳልዎ ኣለኒ? ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ከመይ ጌረ ፀባ ምጥባው ክቑንስ ይኽእል? ምናልባት እቲ ዉላድኩም ነቶም ዴረቑ ምግብታት ዘይክፈትዎም ይኽእል እዩ፡፡ ወይ ድማ ዉላድኩም እኹል ዝተመጣጠነ ምግቢ ይረክብ ምህላዉ ክትጠራጠሩ ትኽእሉ፡፡ እቲ ቮይዲንግሰንትሩም ንብዙሓት ሕቶታትኩም መልሲ ክህበኩም ይኽእል እዩ፡፡

ንዝበለፀ ሓበሬታ ን www.eetgroente.nl ራኣዩ

ናይ ኣህምልቲ ኣኮላልሳ ኣብ 10 ደረጃታት!

ዉላድኩም ኣሐምልቲ ንኽላመድ ግበሩዎ

ካብ 4 ክሳብ 6 ወርሒ

Groente... zet je tanden erin!

'Groente...zet je tanden erin' is een initiatief van JOGG gezonde jeugd gezonde toekomst

210504WT_JOGG_Groente_Baby_brochure_V3_TI.indd 1-2 04/05/2021 14:54

ናይ ዉላድኩም ናይ ሽውሃት ምዕባለ!

ብመሚለዒ ኣመጋገባ ጀምሩ

ን ልዕሊ 4 ኣዋርሕ

ዉላድኩም 4 ወርሒ ምስ ገበረ ካብ ፀባ ብተወሳኺ ደረቕ ምግቢ ክለምድ እዩ።እቶም ናይ ኣሕምልቲ ምግብታት ከም መጀመሪ እዮም ዝጠቕምዎ። ብንእሽተይ ማንካ ጀሚርኩም በብማዓልቱ ነቲ ኣሕምልቲ እናቐያየርኩም።ብዙህ መማረፂ ኣሎ!

ንልዕሊ 6 ወርሒ

ካብ ልዕሊ 6 ወርሒ ንዳሓር ኣብ ዘሎ ኣቐርቦት ብተወሳኺ ይወሓብ።

ንልዕሊ 8 ወርሒ

ካብ ልዕሊ 8 ወርሒ ንዳሓር ኣብ ዘሎ ኣብ ከክንዲ ፀባ ካሊእ ምግቢ እንዳተተከአ ይኸይድ።

ሓደ ሓደ ግዜ ን 10 ግዜ ከጠዓዕሞ ምግባር

እቲ ህፃን ብዙሕ ግዜ ምግቢ ከጠዓዕም ወይ ክቐምስ ምግባር ጠቓሚ እዩ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ካብ 10 ክሳብ 15 ግዜ። እዚ ነቲ ህፃን ቀስ ብቐስ ጣዕሚ ኣሕምልቲ ንኽለሊ ይሕግዞ። ልስልስ ብዝበለ ጣዕሚ ዘለዎ ምግቢ ጀምሩ፡ ከም ካሮት፡ ዕምባባ ጎመን፡ ዓተረ-መተር፡ብሮኮሊ ወይ ፓምፕኪን። ኣናእሽቱ ኲላሶታት ነቲ ህፃን ፅቡቕ ጌሩ ንኽጣዓዕም እኹል እዩ።

ብማንካ ምምጋብ ምጅማር

ህፃናት ብማንካ ምብላዕ ክማሃሩ ኣለዎም። እዚ ኣብ መጀመርታ ብልሓት ዝሓትት ክኸዉን ይኽእል እዩ።ኣቲ ዉላድኩም ክኸብዶ ይኽእል ኣዩ ብተወሳኺ ነቲ ምግቢ ከንጠባጥቦ ይኽእል እዩ። እዚ ማለት ግን ነቲ ምግቢ ኣይፈተዎን ማለት ኣይኮነን።

ን ኣጠቓቕማ ቀሊል መተሓሳሰቢ!

ቀዳማይ ደረጃ፡ ናይ ባዕልኻ ምግቢ ምድላው

- ምግቢ ምስራሕ ቀሊል እዩ። ምግቢ ንብዙሕ ማዓልታት ምድላው ይካኣል እዩ። ነቶም ኣትክልቲ ጠጥቕዎም፡ ኣፅርዩዎም ብድሕሪ'ዚ ንኽዝሕሉ ግበሩ። ምስ ዛሓሉ ብድሕሪኡ ብቐልጡፍ ኣብ ፍርጅ ኣዝሕልዎም።
- ናይ ኣሕምልቲ ምግብታት ከተዝሕሉ እንከለኹም ናይ በረድ ብያቲ መቐመጢ ተጠቐሙ። እዚ ዳሓር ኣናእሽቱ ዓቐናት ንምፍላጥን ምግቢ ንምቕራብን ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። ሓደ ቱቦ መቐመጢ ን ናይ ሓደ ግዜ ምግቢ እኹል እዩ።

ካልዓይ ደረጃ፡ ምልምማድ

ካብ | ክሳብ 4 ግዜ ኣብ ማዓልቲ

- ን 1 ወይ 2 ግዜ ኣብ ማዓልቲ ካብ 3 ክሳብ 4 ማንኪያ ኣሕምልቲ።
- ኣብ ሓደ ግዜ ንፈላማይ ሓደ ዓይነት ሓምሊ ተጠቐሙ። ነዚ ዓይነት ሓምሊ ንዝተወሰኑ ማዓልታት ደጋግሙዎ(ን ኣብነት 3 ግዜ ካሮት)። ብድሕሪኡ ድማ ካሊእ ቀይሩ። ብድሕሪ'ዚ ዉላድኩም ንኹሎም ን 10 ግዜ ምስተመገቦምን ምስተላመዶም ፡ ኣሕምልቲ ሓዋዊስኩም ከተዳልዉ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ'ቲ ካርታ ዘለዉ መምርሒታት ተኸተሉ

ውላድኩም ንገለ ኣሕምልቲ ካብ ካልኦት ኣብሊፁ ይፈትዎ እዩ። ናይ መጀመርታ ኩላስ! ክትህብዎም እንከለኹም ነቲ መምርሒ ደረጃ ብደረጃ ክትጥቀሙሉን ክሕግዘኩምን እዩ።እዚ ክትቅፅሉሉ ትኽእሉ ምኽንያቱ ዉላድኩም እኹል ኣሕምልቲ ምምጋብ ኪኢሉ ኣሎ። ነቲ ቻርት ኣብቲ ፍሪጅ ብማግኔት ጌርኩም ኣታሓሕዙዎ። ዋላ ልዕሊ 10 ግዜ ምምጋብ ቀፅሉሉ።