

# ምብላዕ፤ ምዕባይን ከምኡእውን ጽቡቕ ጥዕና ንምህላውን



ሓበሬታ ሓደ ጽሑፍ ካብ ክፍሊ ክንክን ሕጻናት ብዛዕባ ሞግብን፤ ልምዱ  
ምንቅስቃስን

# ምብላዕ፤ ምዕባይን፤ ከምኡእውን ጽቡቕ ጥዕና ምህላውን

መግብን ፤ ልምዲ ምንቅስቃሴን መሰረት ናይ ጥዕና ብእዋኑ ንሕጻን ንምሉእ ህይወቱ ዓቢ ተራ ኣለዎ። ክፍሊ ክንክን ጥዕና ሕጻናት ስራሓቱ ድማ ንምህናጽን፤ ንጥዕና ንምድጋፍን ንሕጻናት ካብ 0-5 ዝዕድሜኦም፤ ጥዕና ዝመልእ ናብራ ናይ ህይወት ሓደ ካብቶም ቀንዲ ነገራት እዩ። ኣብዚ ጽሑፍ ብዛዕባ ጽቡቕን ኣድላይቲ መግቢ መኣዝናትን፤ ምንቅስቃሴን ንስድራ ቤት ሙሉእ ጥዕናን ምዕባሌ ክብደትን ንሕጻንን፤ ንስድራ ቤትን ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል።



## ምዕባይን ከምኡእውን ቢኤምኢን

ሕጻናት ኣብ ናይ መጀመርያ ዕድሜኦም ቀልጢፎም ይዓብዩ።ሓይ ሕጻን ክብይቱ ኣብ ሓይ ዓመቱ ሰለስተ ዕጽፊ ክብይት ክውለድ እንክሎ ይምዘን። ኣብዚ እዋን ክብይት ኣብ ሓይ ዓመት ዕድሜኡ ንመጻኢ ንኽብይቱ ተራ ዮብሉን። ብግምት 2 ዓመት ምስ መልኦ ድማ ይቐጥን።

ሓይ ሕጻን ብዙሕ ኤንሮጂ ካብ መግቢ ምስዝረክብ ኣብዚ ዕድመ እዚ ሳዕቤን ናይ ምርጓድ ከጋጥሞ ይኸእል። ቁመትን ፤ክብይትን ከምኡእውን ቢኤምኢ(ቦዲ ማስ ኢንደክስ) ቀጻሊ ቁጽጽር ኣብ ክፍሊ ክንክን ሕጻናት ይካየድ። ቢኤምኢ ንሕጻን ተራ ናይ ዕድመን፤ጾታን ኩነታት ኣብ ጸብጻብ ይኣቱ። ኣብ ናይ ውላድካ ደብተር ናይ ክንክን ሕጻን ናይ ቢኤምኢ - ሕንጻኡ ካብ ክልተ ዓመት ዕድሜኡ ተሓንጺጹ ኣሎ። ኣብ መላመዲ ቤት ትምህርቲ ካብ 2-6ዓመት እቲ ሕጻን ብግምት ካብ 6-8 ሰንቲ ሜተር ኣብ ዓመት ይዓቢ።



## መግቢ ከም መቀባጠሪ

መግቢ ወይ ሽኮራዊ ነገራትን ጌርካ ሕጻን ምስ ዝጉሂ፤ምስዝሓርቕ ወይ ምስዝደክም መቀባጠሪ ትህብ። እንተድኣ ሕጻን ዘይጠምዩ ብካልእ መንገድታት ጌርካ ከተቀባጥፎ ፈትን።

# ሓበሬታ ብዛዕባ ጽቡቕ መግብን ልምዲ ናይ ምንቅስቃስን

ጽቡቕ መግቢ ምስ ምውስዋስ ኣካላት መሰረት ጥዕና ንሕጻናትን ንዓበይትን ይህብ። ንስኢናይ ጥዕና ሞዴል እንዳተዓዘብካ ሓገዝ ናይ ንጥዕና ዝህብ ልምዲ መግቢ ትረክብ።

ኣድለይቲ ስብሕታት ኣብ ንኡብነት ስቡሓት ዓሳታት፤ኣሸካይ፤ፋል፤ ጥረታትን፤ ከምኡእውን ዘይቲ ራፕስ (ራፕስ ኦሊያ) ይርከቡ።

ኣሕምልትን ፤ፍፍታታትን ንጥዕናን ንስነ ፍጥረትን ጽቡቕ እዩ።

መግቢ ምቕያርን ከምኡ ድማ ዕደል ንሓደስቲ መግብታት ምፍታንን ምግባርን።

ብሓባር ኮንካ ምብላዕ ሓገስን ምትሕብባርን ይፈጥር።

ሕጻናት ጥዕንኦም ምእንቲ ጽቡቕ ክኸውን ቀጻሊ መግቢ ኣብ ውሱን እዋን ማለት፤ ቁርሲ፤ምሳሕ፤ድራርን ከምኡ ድማ ሰለስተ ጥዓሞታትን ክህሉ ይግባእ።



ማይ እቲ ዝበለጸ መስተ  
እዩ።

Vatten



ጸባ፤ርግኡን ከምኡእውን ዮጉርትን (ልሙድ)  
ጽቡቕ መኣዝናት መግቢ ዝሓዘ እዩ፤ ካብ  
2-3 ቢኬሪ ኣብ መዓልቲ።

ምቁራት መስተታትን፤ ካራሜላታትን፤  
ቢስኮቲታትን፤ጀላቶን፤ከምኡእውን  
ካልኣት ብዙሕ ሽኮር ዘለዎም ነገራት ካብ  
ምዝውታር ምቕጣብ።



ናይ መፍትሕ ምልክት ዘለዎ መግቢ  
ብዙሕ ፍልኩርን፤ ኣድላይቲ ስብሕታትን፤  
ዉሑዳት ሽኮርን፤ጨውን።

ጽቡቕን ምጡንን ዓቕንን መግቢ ትህብ፤  
ሕጻናት ድማ ከምዝጸገቡን ከምዝዓገቡን  
ባዕላቶም ይወስኑ።

እዞም ዝስዕቡ መግብታት ማለት ዓሳ፤  
ደርሆ፤ኣሕምልትን ብዙሕ ግዜ ኣብ ሰሙን  
ትመርጽ። ካብ ኮርቭን፤ ቀይሕ ስጋን  
ምጥቀም መጠን ግበረሉ።

## ሕጻንን ምንቅስቃሴ

ሕጻን ብጻወታን ብሕልሚን ነቲ ዘለዎ ርክብን ምስ ሕብረተሰብ ምስታፍ የደልድለሉ፡ ጻወታ ብምንቅስቃሴ ንኣእሙሮ ንምምዕባል ይድግፍ። ሕጻን ብኣካላቱ ብምንቅስቃሴ ተጠቂሙ ንኣከባቢኡ ንምፍላጥ ይሕግዝ። ናእሽቱ ሕጻናት ደስ እንዳበሎም መብዛሕትኡ እዋን ይንቀሳቀሱ፤በዚ ምኽንያት ድማ ጽቡቕ ይስምዖም። ሳሕቲ ድማ ውላድኩም ኣብ መዓልቲ ጻዕሪ እንዳኣካየደ ክረህጽን ዋዒ ክስምዖን ኣድላይ እዩ።ናይ ሕጻን ልሙድ ምንቅስቃሴን ድልዎን ንኸካይድን፣ንኸጎይን፣ ንኸዘልልን፣ ብዝተኻለ መጠን ዓረብያ ብዙሕ እዋን ካብ ምጥቃም ምቕጣብን ኣድላይ እዩ።ኣብ ጫካ ምጽዋት፣ናብ ኣእማን ምድያብ፣ከምኡእውን ዕንጨይቲ ምእካብን፣ ጽቡቕ ጉዳያት ስለዝኾነ ከምኡ ንኸገበር ብዝበለጸ ድማ ምስ ካልኣት ንኸሳተፍ ተተባብዖ።

## 5 ጽቡቓት ምንቅስቃሴት!

1. ኩሎም ድስ ዝብሎም ምንቅስቃሴ ግበር!
2. መዓልታዊ ምንቅስቃሴ ክትጥቀም ፈትን፤ ንኣብነት ብእግሮኽ ምኽድ፤ወይ ብቺክለታ ብምዝዋር ናብ መላመዲ ቤት ትምህርቲ ምኽድ።
3. ኣብ ደገ ትጻወት-ኣብ ሰፊሕ ቦታ እቲ ሕጻን ኣጸቢቂ ክጻወት ይኽእል።
4. ኣብ እዋን ዕረፍቲ ምንቅስቃሴ ኣዘውትር፤ ንኣብነት ናብ ሓደ ቦታ ምኽድ።
5. ብሓበር ምንቅስቃሴ፤ ምስ ውላድካ ብሓባር ሰሐቕ፤ ተጻወት ። ንኣብነት ምስዕሳዕ፤ ጮርጮር ምጽዋት፤ ዝልዝል ምጽዋት ወዘተ።



## ናይ ተክኒክ እዋን

ቲቪ፣ኮምፕዩተር፣ጸፋሕቲ ሸሓኒታትን፣ተለፎኖትን ሓደ ኣባል ናይ ስድራ ህይወት ኣካላት እዮም።ሕጻናትን፣ ዓበይትን ዝተፈላለዩ ድልዎት ስለዘለዎም ንተክኒክ ብዝተፈላለዩ ኣገባብ ጌሮም ይጥቀሙሉ፤ ኣብ ገዛኹም ከመይ እዩ? እንተድኣ ብሩህን ንጹርን ሕግታት ናይ ተክኒክ ምስ ዝህሉ ስድራ ቤት ስራሓቱ ይቃለላሉ። እዚ ተክኒክ ክትጥቀሙ እንከለኹም ምስ ውላድኩም ኮፍ ኢልኩም ንውላድኩም ትገልጹሉ ወይ ተብርሁሉ። ናይ ተክኒክ ምጥቃም እዋን ውሱን ትገብሩሉ፤ ዕረፍቲ ካብ ኮፍ ምባል ድማ ትወስዱ። ምእንቲ ሕጻን ኣብ ሕብረተ ሰብ ንኸምዕብል ወይ ክሳተፍ፤ ሕጻን ምስ ካልኣት ሕጻናትን፤ ዓበይትን ክራኽብ ይግባእ።



## 3 ጽቡቕታት ምኽርታት ብዛዕባ ተክኒክ!

1. ሕጻን ኮምፕዩተር ክጻውት ኮፍ ኣብ ዝብሉሉ እዋን፣ንስኻትኩም ምስ ውላድኩም ኮፍ ትብሉ።
2. ምእንቲ ካብነዊሕ እዋን ኮፍ ምባል ዕረፍቲ ናይ ምንቅስቃስ ትገብሩ ።
3. ስድራ ቤትኩም ሕገ ናይ ኣጠቓቕማ ተክኒክ ተውጽኡ።

ኣብዚ ታሕቲ ኣብ እዋን ምምጻእኻ ክትሓቶ እትደሊ ሕቶታት ክትጽሕፎ ትኽእል።

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The paper has a decorative blue wavy border around its edges. There are ten horizontal lines across the page, creating nine equal-sized rectangular sections. The left edge of the paper is slightly irregular, suggesting it might be a scan of a physical document.

ሕዳር ወይ ተወሳኺ ክትፈልጉ እትደሊ ነገር ምስዝህሉ ምስ ናትካ ናይ ክፍሊ ክንክን ሕጻናት ነርስ ትዛረብ።

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

[www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/)