



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

ያልተሟላ የአመጋገብ ስርዓት በሕጻናቶች

ማስታወቂያ ለወላጆች

ያልተሟላ አመጋገብ እንዴት

ልጅዎን እንዴት ሊጎዳ ይችላል?

ያልተሟላ አመጋገብ አንዴት የልጅዎን የሰውነትና የአእምሮ እድገት ይጎዳል። የተሟላ ምግብ የማያገኙ ሕጻናቶች በትምህርት ቤት ውስጥ ትምህርታቸውን ለመከታተል እንዳይችሉ አስቸጋሪ ጊዜ ያሳልፋሉ። እነዚህ ሕጻናቶች ለበሽታ የተጋለጡ ናቸው። ምክንያቱም ያልተሟላ የአመጋገብ ስርዓት የሰውነትን የበሽታ የመከላከል አቅም ስለሚቀንሰው ነው።

ያልተሟላ የአመጋገብ ስርዓት የሚፈጠረው ሰውነታችን ለእድገትና ለጤንነት የሚረዱ በቂ ምግቦች ሳያገኝ ሲቀር ነው። ይህ የሚሆነው አንድሰው በቂ ምግብ ካልተመገበ ወይም ለጤናና ለእድገት የሚረዱ ምግቦች ካላገኝ ነው። አንዳንድ ሰዎችም ከሚመገቡት ምግብ ተገቢውን ንጥረ-ነገር እንዳያገኙ በሚያደርግ በሽታ ምክኒያት የተሟላ አመጋገብ አይኖራቸውም።

ለአደጋ የተጋለጠው ማነው?

ሕጻናቶች ለእድገትና ለጤንነት ብዙ እና የተለያዩ ምግብ ስለሚያስፈልጋቸው ጉዳቱ በእነርሱ ላይ ይበልጥ ሊሆን ይችላል።

ምልክቶቹ ምንድናቸው?

አንዳንድ ሕጻናቶች ያልተሟላ አመጋገብ ስርዓት እያላቸው ደህና መስለው ሊታዩ ይችላሉ። ስለዚህም ወደ ክሊኒክ ወስዶ ማስመርመር አስፈላጊ ነው።

ምልክቶቹም እነዚህን ያጠቃላሉ

- ድካም
- የመፍዘዝ ችግር
- የሆድ እብጠት
- የቆዳ ደርቀት
- ከዕድሜ ጋር የማይመጣጠን ቅጥነትና እጥረት

ምን ማድረግ አልብዎት?

- ልጅዎ የተሟላ የአመጋገብ ስርዓት አላገኘም ብለው ካሰቡ ወደ ሓኪም ወይም ወደ WIC ክሊኒክ ይሂዱ። እነሱም ልጅዎን ከመርመሩ በሁዋላ ልጅዎ ጠንካራና ጤናማ እንዲሆን ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይነገርዎታል፤ ልጅዎም ጠንካራና ጤናማ አንደሆነ ለማወቅ ለተጨማሪ ምርመራዎች ይሂዱ።
- ለልጅዎ የተለያዩ ጤናማ ምግቦች በየቀኑ ይስጡ። ከእነዚህም ውስጥ የእህል ምግቦች፣ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ወተት እንዲሁም የወተት ውጤቶች፣ ሥጋ፣ ግግር አንዲሁም የባቄላ አህሎች ይገኙበታል።
- ጡት የሚያጠቡ ከሆነ በቂ እና ጤናማ ምግብ በመመገብ ሰውነትዎ ለሕጻኑ በቂ ወተት እንዲያዘጋጅ አንዲሁም በቂ ጉልበት እንዲያገኙ እና ሌሎች ንጥረ-ነገሮች አንዲኖርዎት ይጠቅማል። የተለያዩ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ያልተከከሉ እህሎች፣ ፕሮቲን፣ እንደወተት የመሳሰሉ ካልሲየም የሚገኝባቸው እህሎች፣ ፕሮቲን፣ እንደወተት የመሳሰሉ ካልሲየም የሚገኝባቸው ምግቦች መመገብ ያስፈልጋል።

(Amharic)