

የእናቶችንና የህጻናትን አመጋገብና ጤና አጠባበቅ በተመለከተ ለእናቶች የእናቶች የድጋፍ ቡድን ወይይት የተዘጋጀ የማስተማሪያ ካርድ



ትምህርት ሶስት
ክፍል አንድ
ከስድስት ወር በኋላ ለህጻናት ተጨማሪ ምግብ አመጋገብ



**ትምህርት ሶስት
ክፍል አንድ
ከ6-11 ወራት ላሉ ህጻናት ተጨማሪ ምግብ አመጋገብ**



የመወያያ ጥያቄዎች
በዚህ ስዕል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
በእናንተ አካባቢ ለህጻን ተጨማሪ ምግብ መስጠት የሚጀመር በተወለደ በስንተኛ ወሩ ነው?

ከጡት ወተት በተጨማሪ ከ6-11 ወር እድሜ ላለው ህጻን የተጨማሪ ምግቦችን አመጋገብ

- ህጻኑ ስድስት ወር ሲሆነው ጡት ብቻ ለእድገቱ በቂ አይደለም
- ህጻኑ ስድስት ወር ሲሆነው ከጡት ወተት ጋር ተጨማሪ ምግብ መጀመር ያስፈልጋል
- ህጻናትን በማበረታታት መመገብ ያስፈልጋል

ህጻኑ በቀን ስንት ጊዜ መመገብ አለበት?

- ቀንና ሌሊት ቢያንስ 8 ጊዜ ጡት ማጥባት
- በቀን ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ ለስለስ ያለ ገንፎ መመገብ
- በቀን አንድ ወይም ሁለት ጊዜ መክሰስ ገንፎ ከሚመገብበት ጊዜ መካከል ላይ ቀለል ያሉ ምግቦችን እንደ ሙዝ፣ ፓፓያ፣ ተቀቅሎ የተላመ ድንች/ስኳር ድንች፣ አቮካዶ፣ ማንኛውም የመሳሰሉትን መመገብ

ህጻኑ ምን ያህል ገንፎ በቀን ዉስጥ መመገብ አለበት?

- በአንዴ የሚመገበው ገንፎ አንድ የቡና ሲኒ ይሆናል
- አንድ የቡና ሲኒ ሙሉ ወተት ማጠጣት ወይም ለገንፎ ማዘጋጃ መጠቀም
- ገንፎው በሚዘጋጅበት ወቅት አዮዲን ያለበት ጨው ይጠቀሙ

የገንፎው ይዘት ምን መሆን አለበት?

- የገንፎውን እህል (ከጤፍ/ከብቆሎ/ከስንዴ/ ከማሽላ/ከአጃ/ ገብስ
- ህጻኑ የሚመገበው የእህል ገንፎ የዳቦረ(የተመጣጠነ) እንዲሆን ሶስት አይነት የተለያዩ የምግብ አይነቶችን በየቀኑ በመጨመር ማበልጸግ ያስፈልጋል ለምሳሌ
 - ቆስጣ ወይም ካሮት ወይም ቲማቲም ወይም ዱባ ወይም ጎመን፣
 - ምስር ወይም አተር ወይም ባቄላ ወይም ስጋ ወይም እንቁላል ወይም ጉበት

○ ዘይት ወይም ቅቤ

ከ12-24 ወራት ላሉ ህጻናት ተጨማሪ ምግብ አመጋገብ



ከ12-24 ወራት ላሉ ህጻናት ተጨማሪ ምግብ አመጋገብ

ከጡት ወተት በተጨማሪ ከ12-23 ወር እድሜ ላለው ህጻን የተጨማሪ ምግቦችን አመጋገብ



ህጻኑ/ኗ በቀን ስንት ጊዜ መመገብ ያስፈልጋል?

- ህጻኑ ሁለት አመትና ከዚያ በላይ እስኪሆነው ቀንና ሌሊት ቢያንስ ስምንት ጊዜ ጡት መጥባት ይኖርበታል።
- በቀን ሶስት ወይም አራት ጊዜ የበለጸገ ገንፎ ወይም የቤተሰብ ምግብ መመገብ ህጻኑ ፍላጎት ካለው ከዚያም በላይ መመገብ ይቻላል።
- አንድ ወይም ሁለት ጊዜ እንደ መክሰስ የሚከተሉትን የምግብ አይነት አንዱን መስጠት ይቻላል። ለምሳሌ አቮካዶ፣ የበሰለ ማንጎ፣ ፓፓያ፣ ሙዝ፣ ትኩስ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንችና ስኳር ድንች፣ የመሳሰሉት
- ህጻናትን በማበረታታት መመገብ ያስፈልጋል

ህጻኑ ምን ያህል ገንፎ በቀን ዉስጥ መመገብ አለበት?

- በአንዴ የሚመገበው ገንፎ አንድ እና ግማሽ የቡና ሲኒ ይሆናል። ህጻኑ ከፈለጉ ከዚያም በላይ መስጠት ይቻላል።
- የህጻኑ እድሜ እየጨመረ በሄደ ቁጥር የሚመገቡትን የምግብ መጠን መጨመር ያስፈልጋል
- ወተት የሚጠጣ ወይም ለገንፎ ማዘጋጃ የሚሆን መስጠት አስፈላጊ ነው
- ገንፎው በሚዘጋጅበት ወቅት አዮዲን ያለበት ጨው ይጠቀሙ
- አንድ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ትንሽ ስኳር ድንች፣ አንድ ሙዝ፣ ለመክሰስ መጠቀም ይቻላል

የገንፎው ይዘት ምን መሆን አለበት?

- የገንፎውን እህል (ከጤፍ/ከበቆሎ/ከስንዴ/ ከማሽላ/ከአጃ/ ገብስ ማዘጋጀት ይቻላል
- ህጻኑ የሚመገበው የእህል ገንፎ የዳበረ(የተመጣጠነ) እንዲሆን ሶስት አይነት የተለያዩ የምግብ አይነቶችን በየቀኑ በመጨመር ማበልጸግ ያስፈልጋል ለምሳሌ
 - ቆስጣ ወይም ካሮት ወይም ቲማቲም ወይም ዱባ ወይም ጎመን፣
 - ምስር ወይም አተር ወይም ባቄላ ወይም ስጋ ወይም እንቁላል ወይም ጉቦት
 - ዘይት ወይም ቅቤ

ትምህርት ሶስት
ክፍል ሶስት
በንጽህና ምግብ ማዘጋጀት





**ትምህርት ሶስት
ክፍል ሶስት
በንጽህና ምግብ ማዘጋጀት**



የመወያያ ጥያቄዎች

በዚህ ምስል ምን ትመለከታላችሁ?

ምግብ ለማብሰል የምትዘጋጅ እናት እጇንና የምታዘጋጀውን ምግብና የመመገቢያ እቃ እያጠበች ነው።

በአካባቢያችሁ የህጻናትን ምግብ በምታዘጋጁበት ጊዜ እጃችሁንና የመመገቢያ እቃውን እንዴትና በምን ታጥቡታላችሁ?

የህጻናትን ምግብ በንጽህና ማዘጋጀት

- የህጻኑን ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት እጃችንን በውሃና በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ ያስፈልጋል
- የህጻኑን የመመገቢያ እቃዎች በደንብ ማጠብ ያስፈልጋል
- ህጻኑን ከመመገባችን በፊትና በኋላ እጃችንን በውሃና በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ ይኖርብናል
- ህጻኑ በእጁ የሚመገብ ከሆነ እጁን በውሃና በሳሙና ወይም በአመድ ማጠብ ተገቢ ነው
- የህጻናትን አይነት ምድር ካጸዳን በኋላ እጃችንን በውሃና በሳሙና ወይም በአመድ መታጠብ ይኖርብናል
- በአንዴ የአዘጋጀነውን ምግብ ወዲያኑ ለህጻኑ መመገብ እንጂ የዋለ ምግብ በፍጹም ለህጻናት መስጠት የለብንም።
- ህጻኑን ፈሳሽ ነገር በምናጠጣበት ጊዜ በኩባያ መጠቀም አስፈላጊ ነው።
- ጡጦ ለማጽዳት አስቸጋሪ ስለሆነ ህጻኑን ለተቅማጥ ይዳርጋል፤ ስለዚህ ጡጦን መጠቀም ማስወገድ አለብን
- የቤተሰብ የመጸዳጃ ቤት ሰርቶ መጠቀም ዝንቦች እንዳይራቡና በሽታ እንዳይዛመት ያገለግላል

የማጠቃለያ ጥያቄ

ምግብን በንጽህና ማዘጋጀት የሚሰጠው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

ትምህርት ሶስት
ክፍል አራት
ለ6-24 ወራት እድሜ ላላቸዉ ህጻናት ተጨማሪ ምግብ አዘገጃጀት



**ትምህርት ሶስት
ክፍል አራት
ከ6-11 ወራት እድሜ ላላቸው ህጻናት ተጨማሪ ምግብ አዘገጃጀት**

የመወያያ ጥያቄ
በዚህ ስእል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

ለህጻናት ተጨማሪ ምግብ (ገንፎ) ለማዘጋጀት የሚጠቅም የምግብ አይነትና ምግብ የምታዘጋጁ እናት፣ የተዘጋጀ የህጻናት ምግብ፣ እየተመገበ ያለ ህጻን

እድሜው ከ6-11 ወር ለሆነው ልጃችሁ ከጡት ወተት በተጨማሪ በሚከተሉት መንገድ በቀን ከሁለት እስከ ሶስት ጊዜ ገንፎ አዘጋጅቶ መመገብ ይቻላል

የሚያስፈልጉ ጥሬ ምግቦች	መጠን
የገብስ ወይም የበቆሎ ወይም የጤፍ ወይም የስንዴ ወይም የማሽላ ዱቄት	ግማሽ የቡና ሲኒ
የአተር ወይም የባቂላ ወይም የሽንብራ ዱቄት	አንድ የሻይ ማንኪያ
አነስተኛ መጠን ያለው ካርት	አንድ
ቲማቲም	አንድ
ወተት	ግማሽ የቡና ሲኒ
ቅቤ ወይም ዘይት	ሁለት የሻይ ማንኪያ
ወሃ	ሶስት የቡና ሲኒ
አዮዲን የተጨመረበት ጨው	ለጣእም
መካከለኛ መጠን ያለው ሙዝ	አንድ

አዘገጃጀት

- 1) የገብሱን ወይም የበቆሎውን ዱቄት ከአተር ወይም ከባቂላው ዱቄት ጋር መቀላቀል
- 2) በተቀላቀለው ዱቄት ላይ ወሃና ወተት በመጨመር እሳት ላይ መጣድ
- 3) ቲማቲሙን መቀቀል መላጥና መክተፍ
- 4) ካርቱን ማጠብ፣ መላጥ፣ መክተፍና በወሃ መቀቀልና መፍጨት
- 5) የተፈጨውን ካርትና ቲማቲም እና ቅቤ ወይም ዘይት ገንፎው ላይ መጨመርና እያማሰሉ እንዲበስል ማድረግ
- 6) በአዮዲን የተቀመመውን ጨው ለጣእም መጨመር
- 7) ገንፎው እንዲቀዘቅዝ ማድረግና ህጻኑ እንዲበላ በማበረታታት በትእግስት መመገብ

ለመክሰስ የሚሆን ሙዝ
ሙዙን ማጠብና መላጥ
ሙዙን በንጹህ ኩባያ ውስጥ በማንኪያ መፍጨት
ህጻኑን ማንኪያ በመጠቀም መመገብ

የማጠቃለያ ጥያቄ
ከተዘረዘሩት ምግቦች ውጭ ሌሎች በአካባቢ የሚገኙ ምግቦች ምን ምን አሉ?

ከ12-24 ወራት እድሜ ላላቸዉ ህጻናት ተጨማሪ ምግብ አዘገጃጀት



እድሜው ከ12- 24 ወር ለሆነው ልጃችሁ ከጡት ወተት በተጨማሪ በሚከተሉት መንገድ በቀን ከሶስት እስከ አራት ጊዜ ገንፎ አዘጋጅቶ መመገብ ይቻላል

የሚያስፈልጉ ጥሬ ምግቦች	መጠን
የገብስ ወይም የበቆሎ ወይም የጤፍ ወይም የስንዴ ወይም የማሽላ ዱቄት	አንድ የቡና ሲኒ
ጎመን	አንድ ቅጠል
እንቁላል	አንድ
አነስተኛ መጠን ያለው ቲማቲም	አንድ
ወተት	አንድ የቡና ሲኒ
ቅቤ ወይም ዘይት	ሁለት የሻይ ማንኪያ
ወሃ	አራት የቡና ሲኒ
አዮዲን የተጨመረበት ጨው	ለጣእም
የበሰለ ፓፓያ	ግማሽ መካከለኛ መጠን ያለው

አዘጋጅቻችሁ

- 1) የገብሱን ወይም የበቆሎውን ዱቄት ከወሃና ከወተት ጋር ማዋሃድና በእሳት ላይ መጣድ
- 2) ጎመኑን ማጠብና መቀቀል
- 3) ጎመኑን ከእሳት ላይ ማወጣትና አድቅቆ መፍጨት
- 4) እንቁላሉን መምታትና የተፈጨው ጎመን ጋር መቀላቀል
- 5) ጎመኑንና እንቁላሉን እንዲሁም ቅቤ ወይም ዘይት በገንፎ ላይ መጨመርና በማማሰል እንዲበስል ማድረግ
- 6) በአዮዲን የተቀመመውን ጨው ለጣእም መጨመር
- 7) ገንፎው እንዲቀዘቅዝ ማድረግና ህጻኑ እንዲበላ በማበረታታት በትእግስት መመገብ

ለመክሰስ የሚሆን ፓፓያ
 ፓፓያውን ማጠብ፣ መቀረጥና ፍሬውን ማወጣት
 ፓፓያውን በትናንሹ መቀረጥና ህጻኑ እንዲመገበው መስጠት

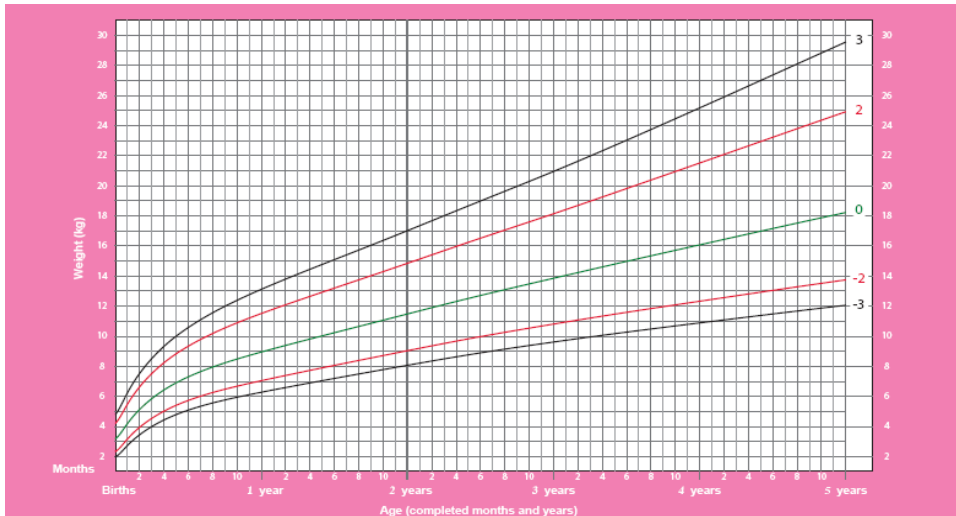
ማስታወሻ
 የህጻናትን ምግብ ከድንች፣ እንጀራ፣ ስጋ፣ ዱባ እና ሌሎች በአካባቢ ከሚገኙ ምግቦች ማዘጋጀት ይቻላል።

የማጠቃለያ ጥያቄ
 የህጻናትን ምግብ አዘጋጅቻችሁ ወደየቤታችሁ ሄዳችሁ ምን ያህል ተግባራዊ ታደርጉታላችሁ?

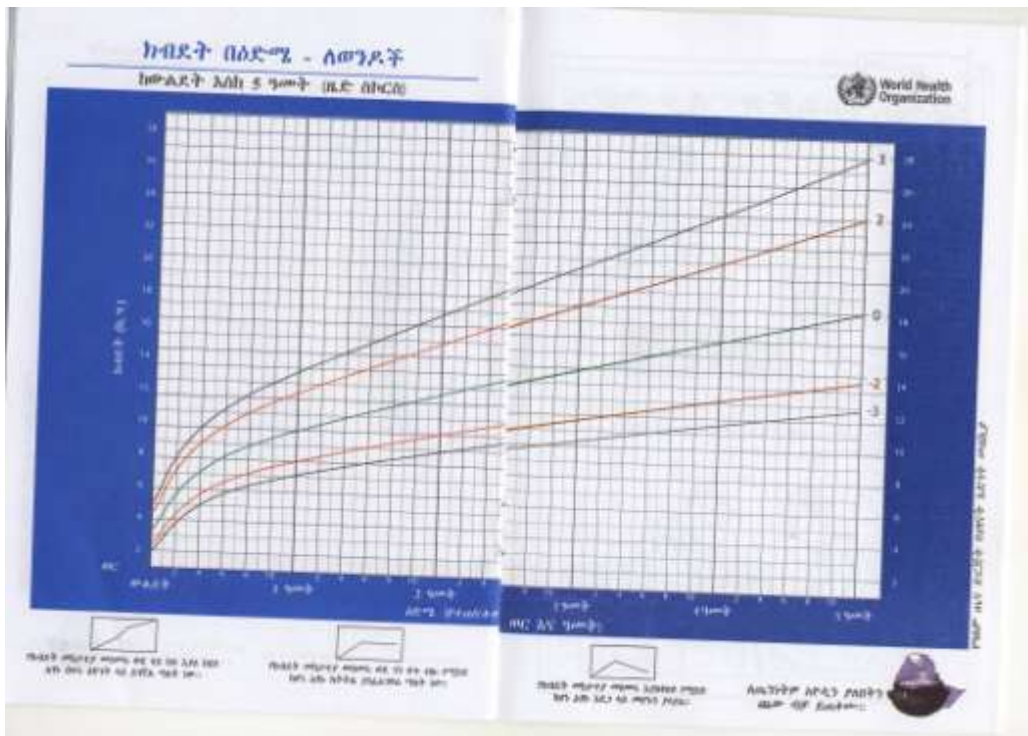
ትምህርት ሶስት ክፍል አምስት

የሀጻናት የእድገት ክትትል

የሴቶች የእድገት ክትትል ፎርም

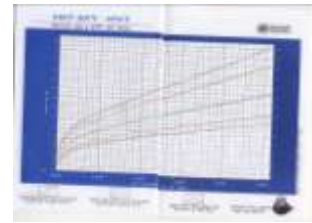


የወንዶች የእድገት ክትትል ፎርም





የህጻናት የእድገት ክትትል



የመወያያ ጥያቄዎች

- በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
- በሴትና በወንድ የተከፋፈለ የእድገት ክትትል ሰንጠረዥ ነው።
- በአካባቢያችሁ የህጻኑን እድገት መከታተል የተለመደ ነው? ካልሆነ ለምን?

የህጻናት የእድገት ክትትል

- የእድገት ክትትል የህጻኑን ትክክለኛ አስተዳደግ በቀላሉ ሊያሳይ የሚችልና ተገቢውን እርምጃ በተገቢው ወቅት እንዲወስዱ ለወላጆች የሚያስፈልግ ክፍተኛ ጠቀሜታ ያለው ነው።
- በእድገት ክትትል ወቅት መደበኛ በሆነ መልኩ ከሁለት ዓመት በታች የሆኑ ህጻናትን ክብደትና ቁመት በየወሩ መለካት አስፈላጊ ነው።
- አስተዳደጋቸው የተለያየ በመሆኑ የወንድና የሴት የእድገት ክትትሉ ሰንጠረዥ የተለያየ ነው።
- ትክክለኛ ያልሆነ እድገት ካለ በጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኛዎችና በጤና በጎ መልእክተኛዎች ስለ ህጻኑ አመጋገብ ሁኔታ ከቤተሰብ ጋር ምክክር ማድረግ ያስፈልጋል።
- ትክክለኛ የሆነ እድገት ካለ ደግሞ የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኛዎች ወይም የጤና በጎ መልእክተኛዎች እናትዎን በበለጠ እንድታሻሻል ማበረታታት ይገባታል።
- በዚህ መሰረት የህጻናት የአመጋገብና የእድገት ሁኔታ ይሻሻላል ማለት ነው።

የእድገት ክትትል ሰንጠረዥ አተረጓጎም

- ከሰንጠረዥ በስተግርጌ በኩል ያለውና ወደ ጎን የተሰመረው የሚያመለክተው የህጻኑን እድሜ በወራት ሲሆን ወደ ላይ የተሰመረው የሚያመለክተው የህጻኑን ክብደት ነው።
- በህጻኑ እድሜ ትይዩ የክብደትን መጠን የነጥብ ምልክት ማስቀመጥ
- ነጥቡ በሁለቱ ቀይ መስመሮች መካከል ካረፈ ህጻኑ ትክክለኛ እድገት ላይ ነው ማለት ነው።
- ነጥቡ በሰንጠረዥ በታችኛው ክፍል ማለትም በቀደም በጥቁር መስመር መካከል ካረፈ የህጻኑ ክብደት መሆን ከሚገባው በታች ነው ማለት ነው። በዚህ ወቅት እናት ምክርና ክትትል ያስፈልጋታል።
- ነጥቡ በሰንጠረዥ የታችኛው ክፍል ከጥቁር መስመር በታች ካረፈ የህጻኑ በጣም ዝቅ ያለ ስለሆነ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት በመሄድ ክትትል እንዲደረግ ያስፈልጋል።

ትምህርት ሶስት
ክፍል ስድስት
በተቅማጥ የታመመ ህጻን አመጋገብ





ትምህርት ሶስት ክፍል ስድስት በተቅማጥ የታመመ ህጻን አመጋገብ

የመወያያ ጥያቄዎች

በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- በተቅማጥ የተያዘ ህጻን እየተጸዳዳ፣ በተቅማጡ ምክንያት ህጻኑ አቅም አጥቶ ፣ እናትና አባት በተቅማጥ የታመመ ልጃቸውን ፈሳሽ ሲያጠጡት
- በአካባቢያችሁ ህጻናት ተቅማጥ በሚታመሙበት ወቅት ምን ታደርጋላችሁ?

ህጻናት ተቅማጥ በሚታመሙበት ወቅት ተገቢ አመጋገብ

- ❖ ከስድስት ወር በታች ለሆኑ ህጻናት
 - ከወትሮው በበለጠ ሁኔታ በተደጋጋሚ ጡት ማጥባት ያስፈልጋል ይህም ከህጻኑ የወጣውን ፈሳሽ እንዲተካና ህጻኑ በቶሎ እንዲያገግም ያደርጋል።
- ❖ 6 ወርና ከዚያ በላይ እድሜ ላላቸው ህጻናት
 - ለህጻኑ ከጡት ወተት በተጨማሪ ከወትሮው በበለጠ ተጨማሪ ምግቦችንና ፈሳሽ መስጠት አስፈላጊ ነው
 - በቤት ውስጥ የሚዘጋጁ ፈሳሾችን እንደ አጥሚት፣ ተፈልቶ የቀዘቀዘ ውሃ፣ ወተት፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የሩዝ ውሃና ሌሎች ፈሳሾችን በተደጋጋሚ እንዲጠጣ ማድረግ ይገባል። ይህም ከህጻኑ ሰውነት የወጣውን ፈሳሽ በመተካት ህጻኑ ለሰውነት መሟሸሽ እንዳይጋለጥ ይረዳል።
 - ህጻኑ አንድ ጊዜ ውሃ ማጥቀስ ባስቀመጠው ቁጥር አንድ ብርጭቆ ፈሳሽ ነገር መጠጣት ይኖርበታል።
 - ኦ.አር.ኤስ ወይም ህይወት አድን ወይም ወዝ መላሽ ንጥረ ነገር ከጤና ድርጅት በማምጣት እንዲጠጣ ማድረግ ተገቢ ነው
 - በበሽታው ምክንያት የህጻኑ የምግብ ፍላጎት ሊቀንስ ስለሚችል ትንሽ ትንሽ በተደጋጋሚ ምግብ እንዲመገብ ማድረግ ያስፈልጋል
 - ህጻኑ አደገኛ ምልክቶችን ካሳየ ወዲያውኑ በአቅራቢያው ወደሚገኝ የጤና ድርጅት መወሰድ ይገባል።

አደገኛ ምልክቶች

ተቅማጡ ደም የቀላቀለ ከሆነ፣ ትውከት (ማስመለስ) ካለ፣ ትኩሳት ሲኖረው፣ ፈሳሽ መውሰድ ወይም መብላት ሲያቅተውና ሰውነቱ ሲደክም

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

በአካባቢያችሁ ህጻናት ተቅማጥ በሚታመሙበት ወቅት ከወትሮው በበለጠ ፈሳሽ ነገር እንዲጠጡና እንዲመገቡ ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ?

የህይወት አድን (ወዝ መላሽ) ንጥረ ነገር አዘገጃጀት





የህይወት አድን (ወዝ መላሽ) ንጥረ ነገር አዘገጃጀት

የመወያያ ጥያቄዎች

በዚህ ስእል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?

- እናት የህይወት አድን ወይም ወዝ መላሽ ንጥረ ነገር እያዘጋጀች ነው

አዘገጃጀት

- አንድ ከረጢት/ እሽግ ህይወት አድን (ወዝ መላሽ) ንጥረ ነገርን ተፈልቶ በቀዘቀዘ በአንድ ሊትር (አንድ ጀግ) ውሀ መበጥበጥ
- የህይወት አድን (ወዝ መላሽ) ንጥረ ነገር ዱቄቱ እስኪዋሃድ ድረስ ማገናኘት **(ማዋሃድ)**
- ህጻኑ ተቅማጥ ባስቀመጠው ቁጥር ግማሽ ኩባያ ማጠጣት
- ህጻኑ የሚያስመልሰው ከሆነ በየአስር ደቂቃው ቀስ እያሉ ማጠጣት
- ሌሎች ፈሳሾችን ማለትም እንደ የጡት ወተት፣ አጥሚት፣ የሩዝ ውሃ፣ ንጹህ ውሃ የመሳሰሉትን በተጨማሪ መስጠት
- ለህጻኑ የምንሰጠውን እንደ አጥሚት፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ ወተት የመሳሰሉትን ፈሳሽ መጠን ተቅማጡ ከቆመበት ጊዜ ጀምሮ እስከ ሁለት ሳምንት ድረስ ህጻኑ ቀድሞ ይጠጣ ከነበረው መጠን በመጨመር መስጠት ያስፈልጋል።
- በአንድ ጊዜ የተዘጋጀ ወዝ መላሽ ንጥረ ነገር የሚያገለግለው ለአንድ ቀን ብቻ ነው።

የማጠቃለያ ጥያቄ

በአካባቢያችሁ ህጻናት በተቅማጥ በሽታ ሲታመሙ ወዝ መላሽ ንጥረ ነገር መስጠት የተለመደ ነውን? ካልሆነ ለምን?

ከህመም የዳነ ህጻን አመጋገብ





ከህመሙ የዳነ ህጻን አመጋገብ



የመወያያ ጥያቄዎች

- በምስሉ ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
- እናት ልጇን ጡት ስታጠባና ወላጆች ተጨማሪ ምግብ እየመገቡ ነዉ።
- በአካባቢያችሁ ከህመሙ ያገገመን ህጻን እንዴት ትመግባላችሁ?

ከህመሙ የዳነ ህጻን ተገቢ አመጋገብ

❖ ከስድስት ወር በታች ለሆነዉ ህጻን

- ህጻኑ ከበሽታ ከዳነ በኋላ ጡት የማጥባት ድግግሞሽን ከወትሮዉ መጨመር ህጻኑ በቶሎ እንዲያገግምና ያጣዉን ክብደት መልሶ እንዲያገኝ ይረዳል።

❖ 6 ወርና ከዚያ በላይ ለሆናቸዉ ህጻናት

- ህጻናት ከህመም ከዳኑም በኋላም በበሽታዉ ምክንያት የምግብ ፍላጎታቸዉ ዝቅተኛ ሊሆን ስለሚችል ጊዜ ወስዶ በማበረታታት ምግብ እንዲመገቡ ማድረግ ያስፈልጋል።
- ህጻኑ ከህመሙ ከዳነ በኋላ ተጨማሪ ምግብ እንዲመገብ ማድረግ በሽታዉ ካደረሰበት ጉዳት በቶሎ እንዲያገግምና ክብደቱን መልሶ እንዲያገኝ ይረዳል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ከህመማቸዉ የዳኑን ህጻናት በምን ዓይነት መልኩ ልንመግባቸዉ ይገባል?

ትምህርት አራት
ክፍል አንድ
አልሚ. ንጥረ ነገሮች





**ትምህርት አራት
ክፍል አንድ
የቫይታሚን ኤ ጥቅም**

የመወያያ ጥያቄዎች

- በዚህ ምስል ምን ትመለከታላችሁ?
- የቫይታሚን ኤ እንክብልን የሚያሳይ ስዕልና የቫይታሚን ኤ ምንጮችን የሚያሳይ ስእል
- በምትኖሩበት ማህበረሰብ ውስጥ ቫይታሚን ኤ ከምን ማግኘት ትችላላችሁ?

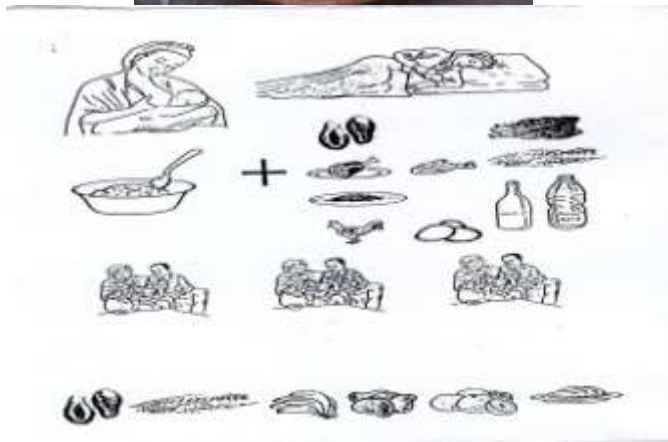
የቫይታሚን ኤ ጥቅምና ቫይታሚን ኤ የሚገኝበት ምንጮች

- ቫይታሚን ኤ ለህጻናት የዓይን ጤንነት እንዲሁም በሽታን መቋቋም እንዲችሉ የሚረዳ ጠቃሚ ንጥረ ነገር ነው።
- በተጨማሪም የቫይታሚን ኤ እጥረት ለአይነስወርነት ስለሚዳርግ ቫይታሚን ኤን መውሰድ የአይን ጤንነት የተጠበቀ ያደርጋል።
- የህጻኑ እድሜ ስድስት ወር ከሆነው ጊዜ ጀምሮ እስከ አምስት አመት ጥንካሬውንና ጤንነቱን ጠብቆ እንዲያድግ በየስድስት ወሩ የቫይታሚን ኤ እንክብል መውሰድ ይኖርበታል።
- እናት የልጇ ጤንነትና ጥንካሬ የተጠበቀ እንዲሆን ከወሊድ በኋላ ባሉት 45 ቀናት ውስጥ የቫይታሚን ኤ እንክብል መውሰድ ይኖርባታል።
- እናት በቫይታሚን ኤ የበለጸጉ ምግቦችን መመገብ የእናትዋ የጡት ወተት የልጇን ጤንነት እና ጥንካሬ ለመጠበቅ በሚረዱ ጠቃሚ በሆኑ ንጥረ ምግቦች የበለጸገ እንዲሆን ያደርጋል።
- ቫይታሚን ኤ እንክብል በጤና ድርጅቶች፣ ወሎ ገብ የክትባት አገልግሎት በሚሰጥባቸው ጊዜያት እንዲሁም በዘመቻ መልክ በሚሰጥ የጤና አገልግሎት ክፍለ ጊዜያት ይሰጣል።
- በቫይታሚን ኤ የበለጸጉ የምግብ አይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ከእንስሳት - ጉበት፣ ኩላሊት፣ ወተት፣ ቅቤ፣ አይብ፣ አሳ፣ እንቁላል ይገኛል።
- ከእጽዋት - ካሮት፣ በርበሬ፣ ማንጎ፣ ፓፓያ፣ ዱባ ይገኛል።

የማጠቃለያ ጥያቄ
የቫይታሚን ኤ አመጋገብን ለማሻሻል ልንወስዳቸው የሚገቡ እርምጃዎች ምንድን ናቸው?

ትምህርት አራት
ክፍል ሁለት
ብብረት ማእድን የበለጸጉ ምግቦች ጥቅም





ትምህርት አራት ክፍል ሁለት
ብብረት ማእድን የበለጸጉ ምግቦች ጥቅም

የመወያያ ጥያቄዎች

- በዚህ ምስል ምን ትመለከታላችሁ?
 - የብብረት ማእድን ምንጭ የሆኑ ምግቦችን ማለትም እንደ ጎመን፣ እንቁላል፣ ወተት፣ ስጋ ጉበት የመሳሰሉት
- በአካባቢያችሁ ብብረት ማእድን የበለጸጉ ምግቦችን ከምን ማግኘት ትችላላችሁ?

ብብረት ማዕድን የበለጸጉ ምግቦች ጥቅም

- ብብረት ማእድን የበለጸጉ ምግቦችን በበቂ ሁኔታ አለመመገብና የብብረት ማእድን እጥረት መከሰት ሰወነታችንን ለደምማነስ በሽታ ያጋልጣል
- ነፍሰጡር ሴት በእርግዝና ወቅት የሚያስፈልጋትን ከፍተኛ የብብረት ማዕድን ፍላጎት ለማሟላትና የልጁን ጤንነት ለመጠበቅ በቂ የሆነ ብብረት ማዕድን የበለጸገ ምግብ መመገብና በተጨማሪም በጤና ድርጅት በኩል የሚሰጠውን የብብረት ማእድን እንክብል ለስድስት ተከታታይ ወራት መውሰድ ይኖርባታል
- የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች የደም ማነስ እንዲከሰት በማድረግ የአእምሮና የአካል እድገት ደካማ እንዲሆን ስለሚያደርጉ ህጻናት ከሁለት አመት እድሜያቸው ጀምሮ በየስድስት ወሩ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎችን የሚያጠፋ መድሀኒት ከጤና ድርጅት መውሰድ ይኖርባቸዋል
- ወባ የደም ማነስ ችግርን ስለሚያስከትል ነፍሰ ጡር ሴቶች፣ የሚያጠቡ እናቶች እንዲሁም ህጻናት በጸረ ወባ ኬሚካል በተነከረ አጎበር ውስጥ መተኛት ይገባቸዋል።
- ብብረት ማእድን የበለጸጉ ምግቦች እንደ ጎመን፣ እንቁላል፣ ወተት፣ ስጋ ጉበት የመሳሰሉት ናቸው

የማጠቃለያ ጥያቄ
ብብረት ማእድን የበለጸጉ ምግቦችን በአካባቢያችን እንዴት ማግኘት እንችላለን?

ትምህርት አራት
ክፍል ሶስት
የአዮዲን ማዕድን ጥቅም





**ትምህርት አራት
ክፍል ሶስት
የአዮዲን ማዕድን ጥቅም**

የመወያያ ጥያቄዎች

- በስዕሉ ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
 - በአዮዲን የተቀመመ ጨወ በታሸገ እቃ የሚያሳይ ስዕል
- በአካባቢያችሁ በአዮዲን የተቀመመ ጨወ የምታገኙት ከየት ነው?

የአዮዲን ማዕድን ጥቅም

- አዮዲን- በተፈጥሮ ከአፈር ውስጥ የሚገኝ ሲሆን አዮዲን ባለበት አፈር ላይ የበቀለ አዝርዕት የአዮዲን ይዘት ይኖረዋል
- በአብዛኛው የአገራችን አፈር በጎርፍ በመሸርሸሩ ምክንያት ከመሬት የሚገኘው የአዮዲን መጠን ዝቅተኛ እየሆነ በመምጣቱ ህብረተሰቡ ከፍተኛ በሆነ የአዮዲን እጥረት እየተጠቃ ይገኛል
- የአዮዲን እጥረት እንቅርት በሽታ ያስከትላል
- ነፍሰ ጡር ሴቶች የሚወለደውን ልጃቸውን ጤንነት ለመጠበቅ አዮዲን ያለበትን የምግብ ጨወ መመገብ አለባቸው። አዮዲን የህጻናት የአእምሮ እድገት ዘገምተኛ እንዳይሆን ያደርጋል።
- የአዮዲንን እጥረት ለመከላከል ከአዮዲን ጋር የተቀላቀለ ጨወ ከገበያ ገዝቶ በመጠቀም በሽታውን መከላከል አስፈላጊ ነው።
- በአካባቢያችን የሚገኝ ከሆነ ከባህር ውስጥ የሚወጡ ምግቦች እንደ አሳና የመሳሰሉት የአዮዲን ምንጮች ናቸው

የማጠቃለያ ጥያቄ
በአዮዲን የተቀመመ ጨወ ህብረተሰቡ እንዲጠቀም ምን መደረግ አለበት?

ትምህርት አራት
ክፍል አራት
የቫይታሚን ዲ ጥቅም



**ትምህርት አራት
ክፍል አራት**

ቫይታሚን ዲ ጥቅም



የመወያያ ጥያቄዎች

- በዚህ ምስል ላይ ምን ትመለከታላችሁ?
- ህጻን ልጅን ፀሀይ የምታሞቅ እናትን የሚያሳይ ስዕል
- በአካባቢያችሁ ህጻናትን ፀሐይ ማሞቅ የተለመደ ተግባር ነውን?

ቫይታሚን ዲ ጥቅም

- ቫይታሚን ዲ ለአጥንት እና ጥርስ የተስተካከለ አድገትና ጥንካሬ በጣም ጠቃሚ ነው
- ህጻናት ከተወለዱ ከ15 ቀን ጀምሮ በየቀኑ ጠዋት ጠዋት ከ20 እስከ 30 ደቂቃ ፀሐይ መሞቅ አለባቸው
- የህጻኑ ቆዳ የፀሐይ ሙቀትን በመሳብ ለአጥንት እድገትና ለመልካም ጤንነት አስፈላጊ የሆነውን ቫይታሚን ዲ ሰውነቱ እንዲያመርት ይረዳል።

የማጠቃለያ ጥያቄ

ህጻናትን ፀሐይ ማሞቅ የሚያስፈልግበት ምክንያት ምንድን ነው?

ምስጋና

አስቀድመን የአሜሪካ መንግስት የልማት ተራድኦ ድርጅት (USAID) ይህን የማስተማሪያ ካርድ ለማሳተም ላበረከቱት የገንዘብ ድጋፍ ምስጋናችንን እናቀርባለን።

ይህ የማስተማሪያ ካርድ የተዘጋጀው በምግብ ለተራቡ አለም አቀፍ ድርጅት በኢትዮጵያ (FH/E) ሲሆን ይህም ከቤተሰብ ጤና መመሪያ (Family Health Card)፣ በተለያዩ ጊዜ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴርና በጤና ቢሮ ከታተሙ የማስተማሪያ ካርዶች ካሉት መልዕክቶች የተወሰደ ነው። ይህንን ካርድ ለማዘጋጀት የዉስጥ ስዕሎችንና የተለያዩ የመመሪያ ካርዶችን በመስጠት ድጋፍ ላደረጉ ድርጅቶችና በአሜሪካ ለሚገኘው የምግብ ለተራቡ አለም አቀፍ ድርጅት (FH/US) በተለይም Mitzi Hanold, ማስተማሪያውን ለማዘጋጀት ላደረጉት አስተዋጾ ምግብ ለተራቡ አለምአቀፍ ድርጅት(FH) ከፍተኛ ምስጋናውን ያቀርባል።