

ዋሕዲ ሓዲን

ሓዲን ኣብ ብዙሓት መግቢታት ዝርከብ ማዕድን እዩ። ኣክሲጅን ኣብ መላእ ኣካላትና ንክዘወር ዝሕግዝ እዩ። ከምኡ ስለዝኾነ፡ ንህይወት ኣገዳሲ እዩ። ብተወሳኺ ንምዕባላ ሓንጎልና፤ ንዕብየትን ብርታዕን ምክልኻል ሕጻናት ኣገዳሲ እዩ።

ምልክታት ዋሕዲ ሓዲን

ውሉድካ ካብቲ ዝምገቦ መግቢ እኹል ሓዲን ዘይረክብ እንተልዩ፤ ኣዋህሊልዎ ዝጸንሐ ሓዲን ክጥቀም እዩ። እዚኦም እንተድኣ ዘይተተኪኦም፤ ናብ ሕጽረት ሓዲን (ኣነሚያ) ከምርሑ ይኸእሉ። እዞም ምልክታት ነዞም ዝስዕቡ ይሓውሱ።

- ናይ ድኻም ስምዒት ወይ ከዓ ውነ ምስሓት
- ብበዝሒ ምሕማምን ረኽሲታት ናይ ምክልኻል ብርትዕ ምጉዳልን
- ለውጥታት ኣብ ባህርይ፤ ንኣብነት ንጸዋታ ተገዳስነት ዘይምርኣይ
- ምጉዳል ሸውሃት መግቢ

ሓዲን ኣበይ ይርከብ?

እቲ ዝበለጸ ፍልፍል ሄይም ሓዲን እዩ፤ ካብ እንስሳ ዝርከብ እዩ። ብቐሊሉ ኣብ ሰብነትና ዝምጸ እዩ። ኣብ ናይ ቆልዓኻ መዓዲ መዓልታዊ እንተወሓደ ሓዲ ሕፍኒ ግበር። ፍልፍላት ድማ ነዞም ዝስዕቡ ዘካትቱ እዮም፤

- ስብሒ ዘይበዝሐ ከም ስጋ ከፍቲ፤ በጊዕ ከም እውን ጤል
- ደርሆ፤ ሓሳማ፤ ከምኡ እውን ዓባይ ርግቢት (ተርኪ)
- ዓሳ፤ ሰርዲን ዓሳ፤ ሳልሞን ከምኡ እውን ዓሳ ገምገም ማይ (ሼል ፊሽ)
- ዝብላዕ ስጋ ውሽጣዊ ኣካላት፤ ከም ጸላም ከብዲን ኩሊትን ዝኣምሰሉ

ጽቡቕ ፍልፍል --- ሃይም ዘይኮነ ሓዲን

እዚ ሓዲን መብዛሕቲኡ ካብ ኣትክልቲ ዝርከብ እዩ። ከም ሃይም ሓዲን ብቐሊሉ ናብ ሰውነት ዝወህሃድ (ዝምጸ) ኣይኮነን፤ ግን ኣብ ናይ ቆልዕ ማእዲ ክህሊ ኣገዳሲ እዩ። ናይ እዚ ፍልፍላት እዞም ዝስዕቡ ይሓውስ።

- እንቓቕሖ
- ብሓዲን ዝተጠናኸሩ ኣብ ቁርሲ ዝቐርቡ ኣእኻል
- ምስ ሓሰሩ ዘሎ ባኒ (ሕምባሻ ሆልሚልን ሆልግሪንን) ከምኡ እውን ብሓዲን ዝተጠናኸረ ጸዕዳ ባኒ (ሕምባሻ)
- ሽዊታት (ጥረታት)፡ ንኣብነት ብርስን፤ ሽምብራ/ዓተር፤ ኣብራኻ/ፋጆሊ፤ ውህድ ኣርባዕተ ፍይያት (ባልደንጓታት)፤ ዝተጥሓነ ባልደንጓ
- ቶፍ
- ቆጽሊ ዝበዝሐም ኣትክልቲ፡ ንኣብነት ስፒናች፤ ኬል ከምኡ እውን ብሮኮሊ (ቀጠልያ ካውሎ ፊዮሪ)
- ዝነቐጹ ፍሩታታት፤ ኣፕሪኮትን ፍረ ዘይብሉ ዘቢብን (ማዕኮንን)



- ናይ ኣንዳተ/ኣቶሎኒ/ለውዝ (ፒነት) ጠስሚን ነብሪትን (ሙሉእ (ዘይተጨፍጨፈ) ነብሪት ንትሕቲ ሓሙሽተ ዓመት ቆልዑ ኣይምከርን)
- ከም ሰሊጥ ዝኣምሰሉ ዘርኢታት
- ሁሙስ (ሽምብራ) ከምኡ እውን ታህኒ (ናይ ሰሊጥ ዘርኢ)

ሽይታሚን ሲ ምምዳይ ናይ ሄይም ዘይኮነ ሓዲን ኣብ ነብስና የማሕይሾ። ሽይታሚን ሲ ዝሓዙ መግብታት ኣብ'ቲ ዝተቐረበ መኣድታት ሕወሱ። ኣብነታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡ ፍረ ሲትረስ (ለሚን፤ ኣራንሺ)፤ ፍረ ኪዊ፤ ቦኸረ ለሚን፤ ፍራውለ/እንጆሪ፤ ኣናናስ፤ ናይ በርበረ ቆጽሊ፤ ኮሚደረ፤ ብሮኮሊ ከም እውን ሸዊት ዓተር።

ውሉድካ ክንደይ ዝኣክል ሓዲን የድልዮ?

ዕድሙ	መዓልታዊ ክውሰድ ዝግብኦ
ካብ 7 እስኪዕ 12 ኣዋርሕ	11 ሚሊ ግራም ብመዓልቲ
ካብ 1 እስኪዕ 3 ዓመት	9 ሚሊ ግራም ብመዓልቲ
ካብ 4 እስኪዕ 8 ዓመት	10 ሚሊ ግራም ብመዓልቲ
ካብ 9 እስኪዕ 13 ዓመት	8 ሚሊ ግራም ብመዓልቲ
ካብ 14 እስኪዕ 18 ዓመት (ወዲ)	11 ሚሊ ግራም ብመዓልቲ
ካብ 14 እስኪዕ 18 ዓመት (ጓል)	15 ሚሊ ግራም ብመዓልቲ

ፍልፍል፡ መለክዒ ክውሰዱ ዘለዎም መኣዳታት መግቢ Nutrient Reference Values) ኣውስትራሊያ (2005)

ናይ መግቢ ትሕዝቶ ሓዲን

መግቢ	ዕቅን ሓይ እጃም መግቢ	ሓዲን (ሚሊ ግራም)	መግቢ	ዕቅን እጃም	ሓዲን (ሚሊ ግራም)
ስብሒ ዘይበዝሐ ስጋ ከብቲ ወይ ድማ በጊዕ	100 ግራም	2-3	ሽምብራ/ዓተር	1/2 ኩባያ	6.2
ደርሆ፤ ተርኪ (ዓባይ ርግቢት)/ስጋ ሓሳማ	100 ግራም	1	ቶፉ	100 ሚሊ ግራም	7.9
ዓሳ	100 ግራም	1	ዓተር ሰያ (ኣዳጉራ)	1/2 ኩባያ	2.5
እንቐቕሖ	1 ዓቢይ	1	ብርስን	1/2 ኩባያ	1.8
ጉቦት ደርሆ	100 ግራም	11	ቐይሕ ዓተር	1/2 ኩባያ	2.0
ካንጋሮ	100 ግራም	3.3	ዝተጥሓነ ዓተር	1/2 ኩባያ	1.4
ዓሳ (ጳዕዳ)	100 ግራም	0.3	ካሽው (ዓይነት ፍረ ከዕከዕ)	10	0.8
ሳልሞን ዓሳ	100 ግራም	1.3	ኣልሞንድስ (ለውዚ)	10	0.4
ዕሹግ ቱና	70 ግራም	0.7	ናይ ኦቾሎኒ ጠስሚ	1 ማንካ ሻሂ	0.5



መግቢ	ዕቅን ሓደ እጃም መግቢ	ሓዲን (ሚሊ ግራም)	መግቢ	ዕቅን እጃም	ሓዲን (ሚሊ ግራም)
ዝተጠናኸረ እኽሊ (ሲሪያል) ናይ ቆልዑ	5 ማንካ ሻሂ	5.2	ቢት ሳዕሪ (ቀይሕ ሱር)	3 ቁራስ	1.4
ዝተጠናኸረ እኽሊ (ሲሪያል)	30 ግራም	2.8	ኣስፓራገስ (ሻሞት)	5 ቆጽሊ	1
ዝተጠቐለለ ዓረስ (ጸፊሕ ሰዓዕ)	30 ግራም	1.1	ሲፕናች (ጥረ)	1/2 ኩባያ	0.6
ሙወሰሊ	1/3 ኩባያ	2	ቐጻል ዓተር (ቀጠልያ ፋጆሊ)	1/2 ኩባያ	1
ጸዕዳ ባኒ (ሕምባሻ)	1 ቐራስ	0.3	ብሮኮሊ/Broccoli	1/2 ኩባያ	0.4
ዘይተፈተገ ሕምባሻ	1 ቐራስ	0.7	ሱልታናስ (ፍረ ዘይብሉ ዘቢብ)	1 ማንካ ሻሂ	0.3
ፓስታ (ዝበሰለ)	1/2 ኩባያ	0.3	ዝነቐጸ ኣፕሪኮት	5 ፍርቂ	0.8
ቡና ዓይነት ሩዝ (ዝበሰለ)	1/2 ኩባያ	0.4	ናይ ፕሩን (ፍረ ፕላም) ዲማቕ ሊትር	180 ሚሊ ሊትር	2.5
ጸዕዳ ሩዝ (ዝበሰለ)	1/2 ኩባያ	0.3	ጉልዒ	1/2 ኩባያ	0.4

ናይ ሓዲን ኣወሳኸዳ ዘበራትዑ ሓደ ሓደ መንገድታት

- ቐይሕ ስጋ፣ ደርሆ፣ ዓሳ፣ ስጋ ሓሳማ ወይ ድማ እንቐቐሖ በቢመዓልቱ ቀርብ።
- ብሳንዲዊች መልክዕ ዝዳለው ከም ሰርዲን ዓሳ፣ በሲሉ ዝተዳለው ስጋ ሓሳማ፣ ረቂቕ ዝተዳለው ስጋ ደርሆ ወይ ድማ እንቐቐሖ
- ተወሳኺ ሓዲን ዘለዎ መግቢ ናይ ቁርሲ ናይ እኽሊ (ሲሪያል) ምርጫኻ ግበር (ንኣብነት ዊት-ቢክስ፣ ደቂቕ ናይ ሩዝ እኽሊ) ምእንቲ ነቲ ሓዲን ንምምምዳይ ክጥዕም፣ ፍሩታ ወስኽሉ።
- ዘይተፈተገ ሕምባሻ (ባኒ) ከም እዉን ፓስታ ተጠቐም።
- ሸዊት እኽሊ (ንኣብነት ብርስን፣ ሸምብራ ከምኡ እውን ቐይሕ ዓተር) ናብ ሸርባ፣ ናይ ጸሕሊ ጸብሕን ዝግኒ ጸብሕን ወስኽ።
- ካብ ተቐርጦምቲ ዝተሰርሐ ጠስሚ ወይ ከዓ ሁሙስ ኣብ ልዕሊ ባኒ ወይ ክዓ ብሸኩቲ ልኸዮ።
- ፍል (ዝተጥሓነ ባልደንጓ/ዓተር) ኣብ ዝተጠብሰ ዘይተፈተገ እኽሊ (ኣብ ዝተሰንከተ ርሱን) (ቶስት ዝተገብረ) ባኒ ምቕራብ።
- ዝነቐጸ ፍሩታታትን ተቐርጦምትን ከም ጣዕሞት ገይርካ ምቕራብ (ንልዕሊ ሓሙሽተ ዓመት ንዝኹኑ ቆልዑ)

ኣሕምልቲ ጥራሕ ዝበልዑን ሙሉ ንሙሉእ ካብ ውጽኢታት እንስሳ ዝርሓቑን

ውላድካ ኣሕምልቲ ጥራሕ ወይ ድማ ሙሉ ንሙሉእ ናይ ጸም መግቢ ዝበልዕ እንተኾይኑ፣ ምእንታን እኹል ሓዲን ክረክብ ጥንቃቕ ዝተመልኦ ናይ መግቢ ትልሚ ኣውጽኦሉ። እቶም ቐልዑ ብዝኸ ዝበለ ሸዊት፣ ፍሩታ፣ ኣሕምልቲ፣ ፍል/ኩዕንቲ መሰል (ኣብ መሬት ዝርከብ)፣ ዘርእታት፣ ናይ ሰያ ፍርያት ከምኒ ቶፋ፣ ካብ ዘይተፈተገ እኽሊ ዝተሰርሐ ባኒ ከምኡ እውን ኣእኽል/ጥረታት ክምገቡ ኣለዎም።



ከልክልቲ ሓዲን (ናብ ነብስና ከይወሃሃድ)

ከፈይን ወይ መንቐሕቲ ንጥረ-ነገራት ዘለዎም (ሸሂ፤ ቡን ከምኡ እውን መስተ ኮላ) ከምኡ እውን ክርዳድ/ዘይተኸደሉ ጥረ ንፋይ ንሰውነትና ሓዲን ከይመጽዎ/ከየዋህድ ዝኸልክሉ እዮም፤ ስለዝኾነ ድማ ንቆልዑኩም ክውሃቡ የብሎምን።

ጻባ ላሕጫ

በዝሒ ዘለዎ ጻባ ምስታይ ዋሕዲ ሓዲን ከስዕብ ይኸእል እዩ። ናይዚ ምኽንያት ድማ ጻባ ናይ ሓዲን እቲ ዝደኸመ ፍልፍል እዩ፤ ሸውሃት ናይ ውላድኩም ንካልኣት ምግባታት ስለዝንኪ። 12ን ካብኡ ንላዕሊን ዘለዉ ቆልዑ ናይ ጻባ ኣወሳኸድኦም ካብ 500 ሚሊ ሊትር ንመዓልቲ ንታሕቲ ይኹን። ውላድካ ኣጅቦ (ቺዚን) ርግኡን እንተድኣ በሊዑ፤ ካብቲ ኣብ ላዕሊ ዘተዕጠቐሰ ንታሕቲ ጻባ ክወስድ ኣለዎ። ከም ኣብነት ክኾነካ፡ ዕድምኡ ካብ 1 እስከ 3 ዝኾነ ቆልዓ ካብ 30 ግራም ዝምዘን ቕራስ ቺዝ፤ ምስኡ ድማ 100 ግራም ዝምዘን ርግኡ፤ ከምኡ እውን 150 ሚሊ ሊትር ጻባ፤ ዝኣክል ካልስዮም ክረክብ ይኸእል እዩ።

መዘኻኸሪ ጽሑፋት



Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

እዚ ሰነድ እዚ ካብ ኣካል ጉዳኣት ብመሰረት ዝቐርብ ጠለብ ብዝተፈላለዩ ቐርጽታት ክቐርብ ይኸእል እዩ።

ናይ ቆልዑን ብጹሓትን ግልጋሎት ጥዕና

15 ጎደና ሆስፒታል፤ ኔድላንድስ፤ ም ዕራብ ሆስፒታል፤ 6009
ስልኪ ቁጽሪ (08) 6456 2222
ብስነ ምግባን ኣመጋግባን (Nutrition & Dietetics) ተዳልዩ
መወከሲ፡ 949.7 © CAHS 2017

ሙተሓሳስቢ፡ እዚ ሰነድ ንሓፈሻዊ ኣስተምህሮን ንሓበሬታ ክበሃል ዝተዳለወ እዩ።

ንፍሉይ ሕክምናዊ ማዕዳ ንብቐዕ ኪኢላ ክንክን ጥዕና ርኽብ።

© ናይ ዌስተርን ኣውስትራልያ፣ ግልጋሎት ጥዕና ቆልዑን ብጹሓት

