



**YeneHealth**  
care women deserve

# ቀላል የቤት ውስጥ አዲስ የተወለደ የሕፃን ምግብ

እነዚህ በቤት ውስጥ የተሰሩ የሕፃን ምግቦች ገና ቀጭን ምግቦችን ለሚመገቡ ትንንሽ ሕፃናት ቢሆንም፣ ተለቅ ላሉ ሕፃናት ሊበሏቸው ይችላሉ። እያንዳንዳቸው እንዳሉ ሊቀርቡ ይችላሉ ወይም የፈጠራ ስሜት ከተሰማዎት አዲስ ጣዕም ለመፍጠር ከአንድ በላይ ማዋሃድ ይችላሉ!

ጠቃሚ ምክር፡ ከእነዚህ ፍራፍሬ ወይም አትክልቶች ውስጥ ስብ ወይም ፕሮቲን ለመጨመር ከፈለጉ በቀላሉ ትንሽ የሙሉ ወተት እርጎ፣ የኮኮናት ክሬም ወይም አሾካዶ ጭማቂ ጋር ያዋህዱ።

1

## አሾካዶ ጭማቂ

ለሕፃን አሾካዶ ጭማቂ ለማዘጋጀት ካሰቡ የበሰለ አሾካዶ፣ መጭመቂያ እና ለበኋላ ማስቀመጥ ከፈለጉ ትንሽ የሎሚ ጭማቂ ብቻ ያስፈልግዎታል። አሾካዶው በጣም ለስላሳ ከሆነ አንዳንድ ጊዜ ሹካ ብቻ እጠቀማለሁ! በጤናማ ስብ የበለፀገ ዝቅተኛ የአለርጂ ምግቦችን ለማስተዋወቅ ፍጹም መንገድ ነው።

2

## ባቄላ ጭማቂ

የህፃናት የመጀመሪያ ምግቦች ሁሉም አንድ የምግብ ቡድን መሆን የለባቸውም እና ባቄላ መቀላቅል ጥሩ ሃሳብ ነው። ይህን ባቄላ ጭማቂ በቀላሉ በሽንብራ፣ በፒንቶ ባቄላ፣ በጥቁር ባቄላ ወይም በነጭ ባቄላ እንደ አስፈላጊነቱ በውሃ፣ በፎርሙላ ወይም በጡት ወተት እያቀጠኑ መስራት ይችላሉ። ይህ ጭማቂ ከትንሽ ስኳር ድንች ወይም ቅቤ ስኳር ጋር ለመደባለቅ በጣም ጥሩ ነው።

3

## ማንጎ ጭማቂ

የበሰለ ማንጎን በመጠቀም ይህ ህጻን ጭማቂ በሰከንዶች ውስጥ ይሰራል። ለአይን የሚስብ፣ ጣዕም ያለው እና የበሽታ የመከላከል ሃይልን የሚጨምር የቪታሚኖች ምንጭ ነው። ጣፋጭ መሆኑን እና ጥሬ እንዳልሆነ እርግጠኛ ለመሆን ይቅመሱት። (ጥሬ ከሆነ፣ አፕል ሳውስ ወይም የበሰለ ሙዝ ጭማቂ መከተት ይችላሉ።)

4

## የተመታ የአቸሎኒ ቅቤ

ይህ መጣላችሁ ይችላል ነገር ግን የተመታ የአቸሎኒ ቅቤ በጣም ጥሩ የህፃን ምግብ ነው! ይህ ህጻን ከአቸሎኒ ቅቤ ጋር ለማስተዋወቅ እና ከዚያ በኋላ በነፃ ለማቅረብ የሚያስችል ጥሩ መንገድ ነው። ስኳር ያልገባበት የአቸሎኒ ቅቤ ውስጥ ውሃ በመጨመር እና እንደ እርጎ ወፈር እስኪል ድረስ ማማሰል ብቻ ያስፈልግዎታል። ለስላሳ፣ በጣም የማይጣበቀ እና በፕሮቲን የተሞላ ነው።

### ለሁሉም መመሪያ

1. ከላይ መሰረታዊ/ዋና ንጥረ ነገሮችን ይምረጡ(ፍራፍሬ/አትክልት)
2. ይእንጅረ፣ ኮክ፣ ኪዊ፣ አናናስ፣ ማንጎ ወይም ባቄላ ጭማቂ ለማዘጋጀት ¼ ኩባያ ውሃ ይጨምሩ እና ያዋህዱ። ቀጭን ማድረግ ከፈለጉ የፈለጉትን ያህል ውሃ ይጨምሩ። አሾካዶ ወይም ሙዝ ካዘጋጁ፣ በጣም ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ውሃ ሳይጨምሩ ይቀላቀሉ።
3. ያቅርቡ ወይም በአየር የማያስገባ እቃ ውስጥ ለ 3-5 ቀናት በማቀዝቀዣ ውስጥ ወይም ለ 3 ወር በረዶ ክፍል ውስጥ ያስቀምጡ።