

# የአፍላ ወጣትነት ማለፊያ ደብተር

---

---





ታዲያስ!  
ሃና እባላለሁ።

እኔ ደግሞ ሰሚራ  
እባላለሁ።



ይህንን የአፍላ ወጣትነት ማለፊያ ደብተር እንዴት  
እንደምትጠቀሙበት እኛ እንመራችኋለን!!

በደብተሩ ላይ የምትሞሉት መረጃ ለእናንተ ብቻ ነው። ስሞች በሚጠየቁበት ቦታ ስሞችን መሙላት ወይም የራሳችሁን ኮድ መጠቀም ትችላላችሁ። ቢሆንም ይምትሞሉትን መረጃ ልሌሎች ስሞች ማሳየት ትችላላችሁ።



ስም	
ዕድሜ	
ቁመት	
ክብደት	

**የአፍላ ወጣትነት ደብተር ለምን እንዳስፈለገ እኔ እነግራችኋለሁ**

አፍላ ወጣትነት፣ ከ 10-19 ዓመት የዕድሜ ክልል ሲሆን በዚህ ጊዜ ውስጥ የሚኖረው ፈጣን እድገት በሀፃንነት ዘመን የተከሰተን የምግብ እጥረትና አለመመጣጠን ለማስተካከል ከመጀመሪያው አንድ ሺህ ቀናት ቀጥሎ ሁለተኛው አመቺ እና ወሳኝ ጊዜ ነው።



በዚህ ወቅት የአፍላ ወጣቶች በተለይ የልጃገረዶችን የአመጋገብ ሁኔታ ማስተካከል፣ የትምህርት ተሳትፎአቸውን ማረጋገጥ፣ የጤና እንክብካቤ ተጠቃሚነትን መጨመር፣ ያለ ዕድሜ ጋብቻ እና ወሊድን በመከላከል ሙሉ አቅም ያላቸውን አገር ተረካቢ ወጣቶች እና ቀጣይ ትውልድ ለማፍራት ይረዳል።



ተገቢ የሆነ የአፍላ ወጣት ስርዓተ ምግብ ለምን አስፈለገ?



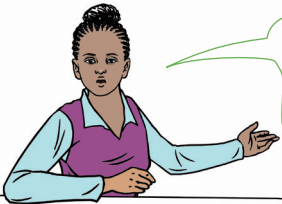
✦ እስከ 50 በመቶ የሚሆነውን በአዋቂነት እድሜ የሚኖራቸውን ክብደት የሚጨምሩበት ወቅት ነው።








✦ የአዋቂነት እድሜ ከሚኖራቸው ቁመት እስከ 20 በመቶ የሚያድጉበት ጊዜ ነው።



✦ በአዋቂነት እድሜ የሚኖራቸውን 50 በመቶ የአጥንት ጥንካሬና ክብደት የሚያደረጁበት ወቅት ነው።



በሚቀጥለው አምስቱ የምግብ ክፍሎች ሰንጠረዥ ውስጥ በየምግብ ክፍሎቹ ትይዩ በአካባቢያችን የሚገኙ የምግብ አይነቶችን ዘርዝሩ!




የምግብ ምድብ	በእካባቢያቹ የሚገኙ የምግብ አይነቶችን
<p>1. አሳ፣ እንቁላል/ዶሮ/ጉበት/ሲጋ</p> 	
<p>2. ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች</p> 	
<p>3. ጥራጥሬዎች፣ አተር፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ምስር ፣ ወዘተ</p> 	
<p>4. ደማቅ የአረንጓዴ እና ቢጫ መልክ ያላቸው አትክልቶች እንደ ካሮት፣ ዱባ፣ ቲማቲምና የመሳሰሉት።</p> 	
<p>5. ፍራፍሬዎች እንደ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አሾካዶ፣ ዘይቱን፣ ሎሚና የመሳሰሉት።</p> 	

# የእናዳነዱ የምግብ ምድብ ጥቅም

**የምግብ ምድብ 1: የእንስሳ ተዋጽኦ ጥቅሞች**



**አሳ፣ እንቁላል/ ዶሮ/ ጉብት/ ስጋና የመሳሰሉት**

- \* የፕሮቲን፣ የብረት፣ የዚንክ፣ ቫይታሚን ቢ12 ፣ ከቅባት የሚገኙ ንጥረ ምግቦችን ይይዛሉ።
- \* እንቁላል ከፍተኛ የጥራት ደረጃ ያለው ፕሮቲን ይይዛል
- \* የፕሮቲን ሰውነትን ለመገንባትና የተለያዩ ቅመሞች/ኢንዱስትሪያትን ሰውነታችን እንዲሰራ ይረዳል
- \* ዚንክ ውነታችን በሽታን የመከላከል አቅምን ያሳድጋል
- \* ቫይታሚን ቢ12 የተስተካከለ የነርቭ ስርዓት እንዲኖረን ይረዳል
- \* የብረት ማዕድን ደም ማነስን ለመከላከል እና አዕምሮአችንን ንቁ እዲሆን የሚረዳውን ቅመም ያነቃቃል



## የእናዳነዱ የምግብ ምድብ ጥቅም



**የምግብ ምድብ 2፡**  
ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች

ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች



- ✦ እንደ አይብ፣ እርጎ እና ወተት የመሳሰሉት ፕሮቲን፣ ካሊሲየም እና ፎስፈረስ የበለጸጉ ናቸው።
- ✦ ፕሮቲን ካላችንን ይገነባል
- ✦ ካሊሲየም እና ስፈረስ ለአጥንት እና ፕሮስ ጥንካሬ እና እድገት ወሳኝ ንጥረ ነገሮች ናቸው።

ጥራጥሬዎች፣ አተር፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ምስር ፣ ወዘተ



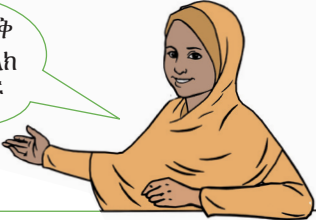
- ✦ እንደ አተር፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ምስር፣ ወዘተ አካል ገንቢ በፕሮቲን እና የብረት፣ የዚንክ፣ ቫይታሚን ቢ12 የዳበሩ ናቸው
- ✦ በዋጋም በጣም ውድ ባለመሆናቸው በቀላሉ ሊገኙ ይችላሉ
- ✦ የፕሮቲን ሰውነትን ለመገንባትና የተለያዩ ቅመሞች/ኢንዛይሞችን ሰውነታችን እንዲሰራ ይረዳል
- ✦ ዚንክ በሽታን የመከላከል አቅማችንን ያሳድጋል
- ✦ ቫይታሚን ቢ12 የተስተካከለ የነርቭ ስርዓት እንዲኖረን ይረዳል

**የምግብ ምድብ 3፡**  
ጥራጥሬ እና የእህል ዘሮች



# የእናዳነዱ የምግብ ምድብ ጥቅም

**የምግብ ምድብ 4:** ደማቅ የአረንጓዴ እና ቢጫ መልክ ያላቸው የአትክልት ዘሮች



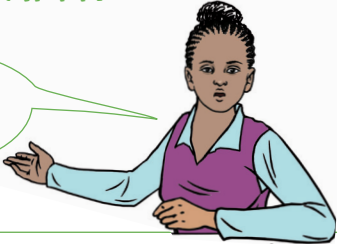
ደማቅ የአረንጓዴ እና ቢጫ መልክ ያላቸው አትክልቶች እንደ ካሮት፣ ዱባ፣ ቲማቲምና የመሳሰሉት።



- ✦ እንደ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ሰላጣ፣ ካሮት እና ዱባ የመሳሰሉ እና ሌሎች አትክልቶች በቫይታሚን ኤ እና ሲ የበለጸጉ ናቸው
- ✦ ቫይታሚን ኤ የአይናችንን ጤንነትን በመጠበቅ አጥርተን ማየት እንድንችል ያደርጋል፤ እንዲሁም ቫይታሚን ኤ የሰውነታችንን በሽታ የመከላከል አቅምን ያሳድጋል በበሽታ እንዳንጠቃ ይረዳናል
- ✦ ቫይታሚን ሲ የቁስልን የመዳን ሂደትን ያፋጥናል እንዲሁም የድድ መድማትን ይከላከላል

# የእናዳነዱ የምግብ ምድብ ጥቅም

**የምግብ ምድብ 5:**  
የፍራፍሬ ዘሮች



ፍራፍሬዎች እንደ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ዘይቱን፣ ሎሚና የመሳሰሉት።



- ✦ እንደ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ዘይቱን፣ ሎሚ በአጠቃላይ ቢጫማ መልክ ያላቸው ፍራፍሬዎች በቫይታሚን ኤ እና በቫይታሚን ሲ የበለጸጉ ናቸው
- ✦ ቫይታሚን ኤ በሽታን ለመከላከል አቅማችንን ያሳድጋል እንዲሁም ዳፍንት የሚባለውን (ማታ ማታ የማየት ችግር) የአይን በሽታ ይከላከላል።
- ✦ ቫይታሚን ሲ ደግሞ የቁስልን የመዳን ሂደትን ያፋጥናል

በቀን ውስጥ ምን ያህል ጊዜ እና ምን ያህል መጠን መመገብ እንዳለብን ታውቃለሁ

- \* አፍላ ወጣቶች ቢያንስ 3 ጊዜ መደበኛ ምግብ እና 1 ተጨማሪ (መክሰስ) መመገብ ያስፈልጋቸዋል።
- \* በየቀኑ ከተለያዩ የምግብ ምድቦች የተዘጋጀን ምግብ ከመክሰስ በተጨማሪ በቀን 3 ጊዜ መመገባችሁን አረጋግጡ። ለወላጆቻችሁም አስታውሷቸው።



እኔ ደግሞ የሚቀጥለውን ሰንጠረዥ እንዴት እንደሚሞላ ላሳያቸው



- \* ገጽ 5 ላይ ደግሞ በአካባቢያችን የሚገኙ የምግብ አይነቶችን ዘርዝረናል
- \* የእንዳነዱን የምግብ አይነት ጥቅም ከገጽ 6 እስከ 9 ላይ አይታቹሁል
- \* አሁን በሚቀጥለው ሰንጠረዥ ውስጥ በየቀኑ የተመገባችሁትን ምግብ ከየትኛው የምግብ ምድብ መሆኑን ምልክት አድርጉ።

ሰኞ	ማክሰኞ	ዕኑስ	ሀሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ



የየሳምቱ አመጋገባችን ማሳያ	ሰኞ	ማክሰኞ	ዕብ	ሀምሳ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ
<p>1. አሳ፣እንቁላል/ዶሮ/ጉብት/ሲጋ</p> 							
<p>2. ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች</p> 							
<p>3. ጥራጥሬዎች፣ አተር፣ ባቄላ፣ ሸምብራ፣ ምስር ፣ ወዘተ</p> 							
<p>4. ደማቅ የአረንጓዴ እና ቢጫ መልክ ያላቸው አትክልቶች እንደ ካሮት፣ ዱባ፣ ቲማቲምና የመሳሰሉት።</p> 							
<p>5. ፍራፍሬዎች እንደ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ዘይቱን፣ ሎሚና የመሳሰሉት።</p> 							



የቁርስ እና መክሰስ ጠቀሜታ:

- \* ለእንቅስቃሴያችሁ እና ለእድገት የሚያስፈልጋችሁን የምግብ መጠን እንድትመገቡ ያስችላል
- \* የራብ ስሜት በቶሎ ስለማይሰማችሁ ትምህርታችሁን በአግባቡ ለመከታተል እና በትምህርታችሁም ውጤታማ እንድትሆኑ ያደርጋል
- \* እንደ ቆሎ፣ ቂጣ እና ፍራፍሬዎችን (መክሰስ) በዕረፍት ሰዓት ወደ ትምህርት ቤት ይዞ በመሄድ መመገብ ስላለው ጠቀሜታ

- \* የራብ ስሜት ሳይሰማችሁ ትምህርታችሁን በአግባቡ መከታተል ስለሚያስችላችሁ በትምህርታችሁ ውጤታማ እንድትሆኑ ያድረጋል
- \* ሰውነታችን በአፍላ ወጣትነት ዕድሜ ወቅት የሚሰፈልገውን የሃይል ፍላጎት ለሚሟላት ያግዛል

በዕረፍት ሰዓት መክሰስ መመገብ



- \* ቁልፍ መልዕክት: በየቀኑ እንደ ቆሎ፣ ቂጣ እና ፍራፍሬዎችን የመሳሰሉ ምግቦችን በዕረፍት ሰዓት ተመገቡ ይህም ትምህርታችሁን በአግባቡ እንድትከታተሉ እና ውጤታማ እንድትሆኑ ያደርጋል
- \* ቁልፍ መልዕክት ለወላጅ: ቆሎ፣ቂጣ እና ፍራፍሬ የመሳሰሉ ማቆያ ምግቦች ያዘጋጁ እና ትምህርት ቤት ይዘው የሄትን ተማሪዎች/ልጆችዎ በዕረፍት ሰዓት እንዲመገቡ ይዘው እንዲሄዱ ያበረታቱ



## ጤናማ የምግብ ምርጫ

ለስላሳ መጠጦችን እና ቅባት እንዲሁም ጨው የበዛባቸው ምግቦችን አለመመገብ:-

1. የተስተካከለ የምግብ ፍላጎት እንዲኖረን ይረዳል
2. ከመጠን በላይ ውፍረትንና ሌሎች የጤና ችግሮችን ይከላከላል



በአካባቢችን ተለመዱ ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች ምን ምን ናቸው-

እኔ እና ሃና ለራሳችን እንደዚህ አይነት ምግቦችን ላለመመገብ ቃል ገብተናል!



እናንተስ ለራሳቸው የምትገቡትን ቃል ከዚ በታች ጻፉ

---



---



---



---



# ከወላጆች ጋር መወያየት፡

ከወላጆቻቸው የአፍላ ወጣትነት ስርአተ አመጋገብን ጥቅም በተመለከተ ተወያዩ፤ በውይይታችሁም ውስጥ

1. በገፅ 5 ላይ የፃፋችሁትን በአካባቢያቸው የሚገኙትን የምግብ አይነቶች
2. በገጽ 6 እስከ 9 ላይ ያለውን የስርአተ ምግብ ጠቀሜታ
3. በየቀኑ የተመገባችሁትን የምግብ ምድቦች ከገጽ 11 ላይ በመውሰድ
4. በገጽ 14 ላይ የተጠቀሰውን ጤናማ ሥላልሆኑ ምግቦች በዝርዝር ተወያዩ

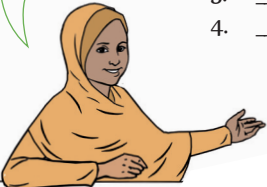
በዚህ ውይይታቸው የተለመደውን የአመጋገብ ስርአት ለማሻሻል መፍትሄ ለማስቀመጥ ሞክሩ

ከወላጆች ጋር በመወያየት ያመጣሁት ለውጥ ፃፉ



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

ወደፊት ለማድረግ ያቀዳችሁትን ፃፉ



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



# እጅን ስለመታጠብ፡

እጅን በሳሙና/አመድ እና በውሃ መታጠብ የሚመከሩ ወሳኝ ጊዜያት



መጻዳጃ ቤት ተጠቅመን ስንወጣ



ምግብ ከመመገባችን በፊት



ምግብ ከማብሰላችን በፊት

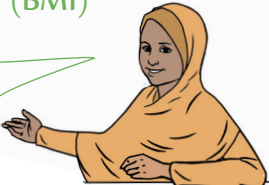
ያመጣናቸውን ለውጦችና በቀጣይ የምንሰራቸውን ተግባራት ከታች ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ ሙሉ!



ወር	የተሻሻሉ ተግባራት	በቀጣይ ወራት የሚሞከሩ
መስከረም		
ጥቅምት		
ሕዳር		
ታህሳስ		
ጥር		
የካቲት		
መጋቢት		
ሚያዝያ		
ግንቦት		
ሰኔ		
ሀምሌ		
ነሀሴ		

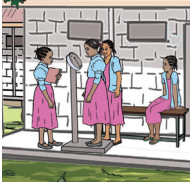
# የሰውነት ክብደት መጠቆሚያ (BMI)

የሰውነት ክብደት እንዴት እንደሚሰላ አሳያችኋለሁ



- አንድ ሰው ከቁመቱ ጋር ተመጣጣኝ የሆነ ክብደት ሊኖረው ይገባል።
- ቢኤምአይ ለቁመት ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ክብደት መሆኑ አለመሆኑን የሚያመለክት መለኪያ ዜዶ ነው።
- ቢኤምአይ የሰውነት ክብደት በኪሎ ግራም ሲካፈል ቁመትን በቁመት (በሜትር እስኩዌር) በማባዛት የሚገኝ ውጤት ነው።

$$\text{ቢኤምአይ} = \frac{\text{የሰውነት ክብደት በኪሎ ግራም}}{\text{ቁመት}^2 (\text{ሜትር}^2)}$$



አተረጓጎሙ ተካፍሎ የመጣውን ውጤት z-score ቻርት ላይ መመሪያውን በመከተል ማመሳከር ሲቻል ነው።

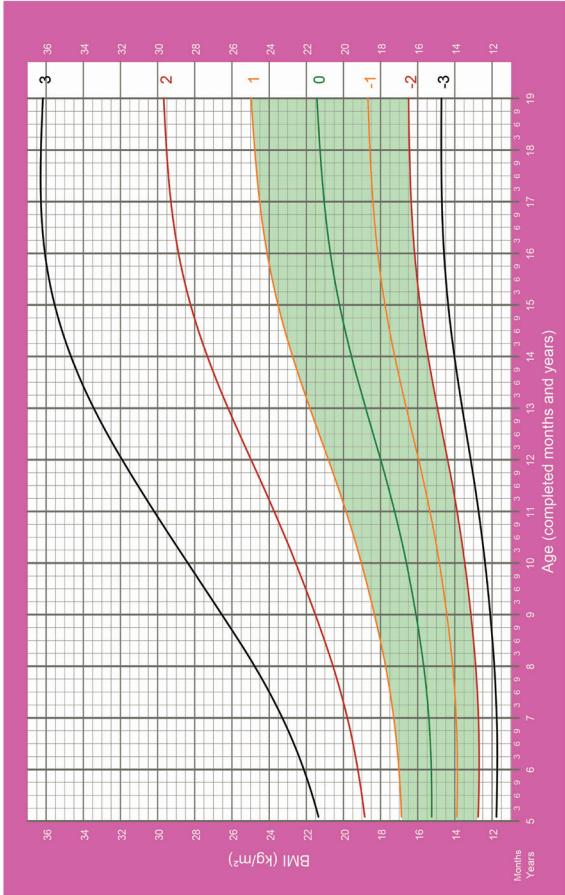
የተስተካከለ የሰውነት ክብደት የትክክለኛ አመጋገብ መተግበራችሁን ያመለክታል።

**ቁልፍ መልዕክት፡**  
 በበቂ መጠን ከተለያዩ የምግብ ምድቦች በየዕለቱ ተመገቢ በየወሩ ጤናማ የሆን/ የተመጣጠነ ቁመት እና ክብደት እንዳለሽ ተከታተይ፤ የተሰጠሽንም ምክር ተግብሪ፤ ለቤተሰብም አሳውቂ።



# BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



Normal range

2007 WHO Reference

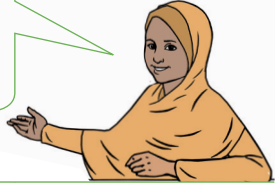








በእያንዳንዱ ጠቃሚ ተግባራት ላይ ያመጣነውን ለውጥ በሚቀጥለው ሰንጠረዥ ውስጥ እነዚህን ፃፉ

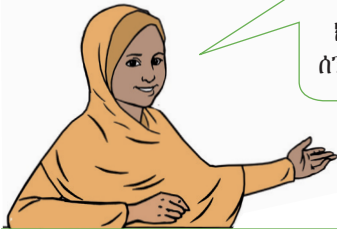


**የታዩ ለውጦች:**

ተግባራት	የታዩ ለውጦች
የእንስሳ ተዋጽኦዎቻቸውን ምግቦችን መመገብ	
ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች ምግቦችን መመገብ	
ጥራጠሬ እና የእህል ዘሮችን መመገብ	
ደማቅ የአረንጓዴ እና ቢጫ መልክ ያላቸው የአትክልት ዘሮችን መመገብ	
የፍራፍሬ ዘሮችን መመገብ	
ለጤና የማይመከሩ ምግቦችን መመገብ መቆም	
መክሰስ እና ቁርስ መመገብ	
ከወላጆች ጋር መወያየት	
እጅን ስለመታጠብ	
የሰውነት ክብደት መጠቆሚያ (BMI)	



የመጡ ለውጦችን ለማክበር ለራሴ ቃል እገባለሁ። እናንተስ የገባችሁትን ቃል ከዚህ በታች ፃፉ።



በየሶስት ወሩ የሰውነት ክብደታችንን በሚቀጥለው ሰንጠረዥ ውስጥ እንመዘግብ!

የሰውነት ክብደት መጠቆሚያ (BMI)	የተገኘኛ ውጤት
ሀዳር	
ጥር	
መጋቢት	
ግንቦት	

የማለፊያ ደብተሩን በሚገባ በመጠቀም ወደ ወጣትነት ለመሸጋገር የገባችሁትን ቃል ጠብቁ!







የደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና  
ሕዝቦች ክልል መንግሥት  
የጤና ቢሮ



የደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ክልል  
መንግሥት የትምህርት ቢሮ



የጠረጴዛ ልማት ማህበር



**alive&thrive**  
nourish. nurture. grow.