# ተገቢ የሆነ የአፍላ ወጣቶች አመጋገብ

## ለርዕሰ መምህራን እና ለመምህራን የተዘጋጀ ማጣቀሻ

# 1 ተገቢ የሆነ የአፍላ ወጣት አመጋገብ ለምን ያስፈልጋል?

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

በተጨማሪም ይህ ዕድሜ

- እስከ 50 በመቶ የሚሆነውን በአዋቂነት እድሜ የሚኖራቸውን ክብደት የሚጨምሩበት ወቅት ነው፣
- በአዋቂነት እድሜ ከሚኖራቸው ቁመት እስከ 20 በመቶ የሚያድጉበት ጊዜ ነው፣
- በአዋቂነት እድሜ የሚኖራቸውን 50 በመቶ የአጥንት ጥንካሬና ክብደት የሚያደረጁበት ወቅት ነው፡፡

ነገር ግን ለአፍላ ወጣቶች የሚሰጠው ትኩረት አነስተኛ በመሆኑ በኢትዮጵያ፤

- ከ10 በአፍላ ወጣት እድሜ ከሚገኙ አፍላ ልጃገረዶች (እድሜያቸው ከ15 እስከ 19 የሆኑ) ውስጥ 3ቱ ከቁመታቸው አንፃር አነስተኛ የሰውነት ክብደት ያላቸው ወይም በጣም የከሱ ናቸው
- በሀገር አቀፍ ደረጃ ከ5 ልጃገረዶች ውስጥ አንዷ የደም ማነስ አለባት።

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።

## 2 በአፍላ የወጣትነት እድሜ አመጋገብ አስፈላጊነት በተመለከተ ርዕሰ መምህራን እና መምህራን ሚና

ርዕሰ መምህራን ትምህርት ቤትን ከማህበረሰብ ጋር በማስተሳሰር እና የትምህርት ቤቱን ተግባራት በበላይነት ከመቆጣጠር አንጻር ከፍተኛ ኃላፍነ እንደሚወጡ ይታወቃል፡፡ በአፍላ ወጣትነት ዕድሜ ወቅት የተስተካከለ አመጋገብን ተግባራትን ከጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች፣ ከትምህርት ቤት ማህበረሰብ፣ ከክበባት ኃላፊዎች እና ከሌሎች የማህበረሰብ መዋቅሮች ጋር በመተባበር ወላጆችንና ተማሪዎችን በማበረታታት እና ክትትል በማድረግ ለውጥ ማምጣት እንደምትችሉ እርግጠኞች ነን።

ርዕሳነ መምህራን እና መምህራን የሚከተሉትን ተግባራት በመከወን የበኩላቸውን ሚና መወጣት ይችላሉ፡፡

## 2.1 ከተለያዩ የምግብ አይነቶች መመገብን እና የምግብ ጥራትን ከማሻሻል አንጻር

- አፍላ ወጣቶች በየቀኑ ከ5ቱ ምግብ ምድቦች በየቀኑ መመገብ እንዳለባቸው በማስተማር እና በማበረታታት፣
- ተጨማሪ የኃይል ፍላጎታቸውን ለማሟላት በቀን 3 ጊዜ መመገብ እንዳለባቸው እና፤ ትምህርት ቤት ከመሄዳቸው በፊት ቁርስ እንዲመገቡ ቤተሰቦችን እና ወጣቶችን በማስተማር እና በማበረታታት፣
- እንደ ቆሎ ፣ ዳቦ እና ሙዝ የመሳሰሉትን ጤናማ መክሰስ ወደ ትምህርት ቤት ይዘው በመሄድ በዕረፍት ሰዓት እንዲመገቡ በማስተማር እና በማበረታታት።

## 2.2 ጤናማ የሆነን የአመጋገብ ዘይቤን ከመተግበር አንፃር

- ለስላሳ መጠጦችን እና ቅባት እንዲሁም ጨው የበዛባቸው ምግቦችን እንዳይመገቡ መምከር እና ማስተማር
- የርሃብ ስሜት ሳይሰማቸው እንዲመገቡ ማስተማር እና ማበረታታ፣
- ጤናማ የሆኑ ምግቦችን እንዲመገቡ ወጣቶችን ማስተማር እና ቤተሰቦችን ማበረታታት፣።

## 2.3 የግል ንፅህናን በተመለከተ

- ማንኛውንም ምግብ ከመመገባቸው በፊት እጃቸውን በውሃ እና ሳሙና እንዲታጠቡ ማስተማር፣
- መጸዳጃ ቤቶችን ከተጠቀሙ በኋላ እጃቸውን በሳሙና እንዲታጠቡ ማስተማር።

## 2.4 ትምህርታቸተውን ለማጠናቀቅ እንዲተጉ እና ጤናማ የኑሮ ዘይቤ እንዲመርጡ ከማድረግ አንፃር

- ትምህርታቸውንም በአግባቡ እንዲከታተሉ እና ምንም አይነት የትምህርት ጊዜ እንዳያመልጣቸው ማስተማር፣
- አፍላ ወጣት ሴቶች ያለዕድሜ እንዳያገቡ በማበረታታት እና በትምህርታቸው ንቁ ተሳታፊ እዲሆኑ ማገዝ
- በትምህርት ቤት ክበባት እና ተዛማች ከትምህርት ውጭ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ንቁ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማበረታታት።

# 3 ቁልፍ መልዕክት አፍላ ወጣት ልጆች ላሏቸው ወላጆች

3.1 በየቀኑ ልጅዎ ከ5 የምግብ ምድቦች ከእያንዳዱ ምድብ ቢያንስ አንድ ምግብ እንዲመገብ ያድርጉ፡ ይህም ልጆችዎ ጤናማ እና በትምህርታቸው ዉጤታማ ይሆናሉ

3.2 ልጅዎ በቀን ውስጥ 3 ጊዜ እና ተጨማሪ አንድ ጊዜ መክሰስ እንዲመገብ ያድርጉ፤ ይህም የልጅዎ እድገት እና የሰውነት ክብደት የተስተካከለ እንዲሆን ያደረጋል

3.3 ልጆችዎ ትምህርት ቤት ከመሄዳቸው በፊት ቁርስ መመገባቸውን ያረጋገጡ፡ ይህም ልጆችዎ ትምህርታቸውን በአግባቡ እንዲከታተሉ ይረዳል

3.4 ልጆችዎ እንደ ቆሎ፣ ቂጣ እና ፍራፍሬዎች የመሳሰሉ መክሰስ ምግቦችን ወደ ትምህርት ቤት ይዘው በመሄድ በዕረፍት ሰዓት እንዲመገብ ማድረግ የርሀብ ስሜት ሳይሰማቸው ትምህርታቸውን እንዲከታተሉ ይረዳል

3.5 ልጆችዎ ከመመገባቸው በፊት እና ከመፀዳጃ ቤት መለስ እጆቻቸዉን በውሃና በሳሙና እንዲታጠቡ ያድርጉ፡ ይህም የልጆችዎ ጤና የተጠበቀ እንዲሆን ያደርጋል

3.6 ልጆችዎ የለስላሳ መጠጦችን፣ ጨዋማ እና ከፍተኛ ቅባት ያላቸው ምግቦችን ከመመገብ እንዲቆጠቡ ያድርጉ። ይህም የልጆችዎ ጤና የተጠበቀ እንዲሆን ያደርጋል።

# 4 ቁልፍ መልዕክት ለአፍላ ወጣቶች

4.1 በየቀኑ ከ5 የምግብ ምድቦች ከእያንዳንዱ ምድብ ቢያንስ አንድ ምግብ ተመገቡ፡ ይህም ጤናማ እና በትምህርት የበረታችሁ እንድትሆኑ ያደርጋል

4.2 ቁርስ፣ ምሳን እና እራትን ጨምሮ በቀን ውስጥ መመገባችሁን አረጋግጡ፤ ይህም እድገታችሁ እና የሰውነት ክብደታችሁ የተስተካከለ እንዲሆን ያደረጋል

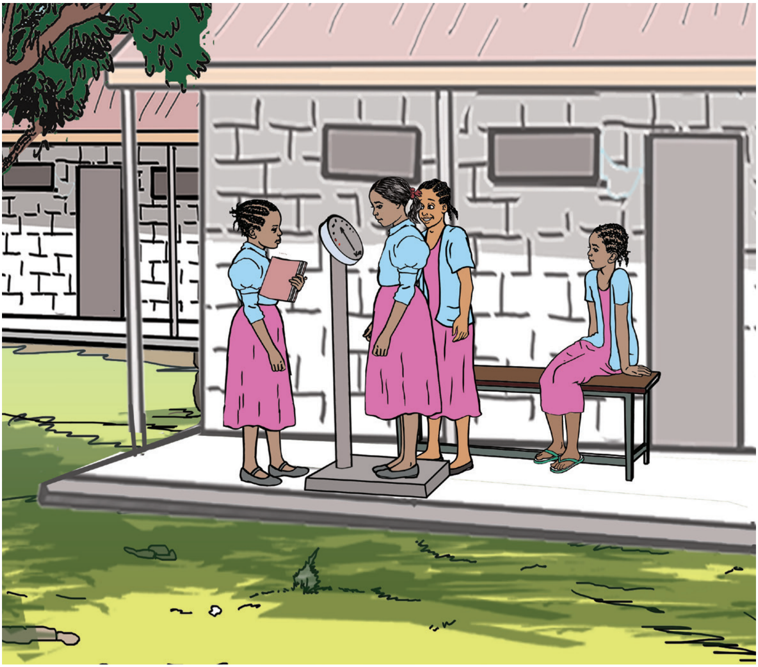
4.3 ትምህርት ቤት ከመሄዳችሁ በፊት ቁርስ ተመገቡ፡ ይህም ትምህርታችሁን በአግባቡ እንድትከታተሉ ይረዳታል

4.4 እንደ ቆሎ፣ ቂጣ እና ፍራፍሬዎች የመሳሰሉ መክሰስ ምግቦችን ወደ ትምህርት ቤት ይዛችሁ በመሄድ በዕረፍት ሰዓት ተመገቡ፤ የርሀብ ስሜት ሳይሰማችሁ ትምህርታችሁን እንዲትከታተሉ እና ጥሩ ውጤት እንድታመጡ ይረዳል

4.5 በእጆቻችሁን በውሃና በሳሙና ከመመገባችሁ በፊት እና ከመፀዳጃ ቤት መለስ ታጠቡ፡ ይህም ጤናችሁ የተጠበቀ እና ከትምህርት በት እንዳትቀሩ ያደርጋል

4.6 ለስላሳ መጠጦችን፣ ጨዋማ እና ከፍተኛ ቅባት ያላቸው ምግቦችን አዘውትሮ ከመመገብ ተቆጠቡ ፣ ይህም ጤናማ አንድትሆኑ ያደርጋል

4.7 በየሦስት ወሩ የሰውነት ክብደት እና ቁመት (BMI) ክትትል ያድርጉ ይህም አመጋገባችሁ ጤናማ መሆን አለመሆኑን ለማረጋገጥ ይረዳል፡፡



5

# ቁልፍ መልዕክት

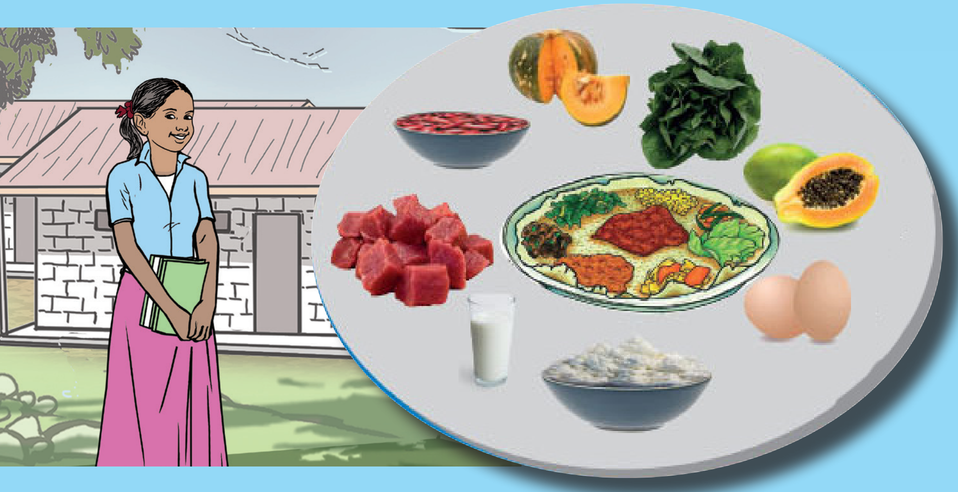
ከእንጀራ፤ ዳቦ፤ ቆጮ በተጨማሪ ከእያንዳንዱ የምግብ ምድቦች በየቀኑ አንድ ምግብ

| የምግብ ምድብ | የእያንዳንዱ የምግብ ምድቦች ጠቀሜታ |
|---|---|
| 1. አሳ፣እንቁላል/ዶሮ/ጉበት/ስጋ<br> | ከአሳ/ስጋ የምግብ ምድብ፣<br>✓ የብረት፤ የዚንክ፣ ቫይታሚን ቢ12 ይዘት የዳበሩ ናቸው<br>✓ ወሳኝ ከቅባት የሚገኙ ንጥረ ምግቦችን ይዘዋል<br>✓ ከፍተኛ የጥራት ደረጃ ያለው ፕሮቲን ከዚህ ምድብ እናገኛለን<br>✓ ለአእምሮ እና ሰውነትን ለመገንባት አስፈላጊ የሆነ ንጥረ ነገሮችን ይሰጣሉ። |
| 2. ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች<br> | ወተት እና የወተት ተዋጽኦዎች እንደ አይብና እርጎ<br>✓ ፕሮቲን፤ ካሊሲየም እና ፎስፈረስ ይሰጣሉ። |
| 3. ጥራጥሬዎች፣ አተር፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ምስር ፣ ወዘተ<br> | ✓ በዋጋ በጣም ውድ ባለመሆናቸው በቀላሉ ሊገኙ ይችላሉ<br>✓ የብረት፤ የዚንክ፣ ቫይታሚን ቢ12 የዳበሩ ናቸው። |
| 4. ደማቅ የአረንጓዴ እና ቢጫ መልክ ያላቸው አትክልቶች እንደ ካሮት፣ ዱባ፣ ቲማቲምና የመሳሰሉት።<br> | ጎመን፣ ቆስጣ፤ ሰላጣ፤ ካሮት፣ ቲማቲም፣ ዱባ የመሳሰሉ<br>✓ ቫይታሚን ኤ እና ቫይታሚን ሲ በዋናነት ይሰጠናል። |
| 5. ፍራፍሬዎች እንደ ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ዘይቱን፣ ሎሚና የመሳሰሉት።<br> | ፓፓያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ዘይቱን፣ ሎሚ<br>✓ ቫይታሚን ኤ እና ቫይታሚን ሲ በዋናነት ይሰጠናል። |

መመገባችሁን አረጋግጡ፣ የተስተካከለ ክብደት ይኖረናል እና በትምህርታችንም ውጤታማ እንሆናለን

| | ንጥረ ምግቦቹ ለሰውነት የሚሰጡት ጥቅም |
|---|---|
| | ✓ የብረት ንጥረ ነገር የደም ማነስ በሽታን ለመከላከል ይረዳል<br>✓ ፕሮቲን ሰውነትን ለመገንባትና የተለያዩ ቅመሞች/ኢንዛይሞችን ሰውነታችን እንዲሰራ ይረዳል<br>✓ ዚንክ በሽታን የመከላከል አቅማችንን ያሳድጋል፤ ለአካል እና ለአዕምሮ እድገት አስተዋጾኦ ያደርጋል<br>✓ ቫይታሚን ቢ12 የተስተካከለ የነርብ ስርዓትና የደም ሴል እንዲኖረን እንዲሁም የደም ማነስን ይከላከልልናል፡፡ |
| | ✓ ካሊሲየም እና ፎስፈረስ ለአጥንት እድገት እና ጥርስ ጥንካሬ ወሳኝ ንጥረ ነገሮች ናቸው። |
| | ✓ ፕሮቲን ሰውነትን ለመገንባትና የተለያዩ ቅመሞች/ኢንዛይሞችን ሰውነታችን እንዲሰራ ይረዳል<br>✓ ዚንክ በሽታን የመከላከል አቅማችንን ያሳድጋል<br>✓ ቫይታሚን ቢ12 የተስተካከለ የነርብ ስርዓት እንዲኖረን ይረዳል። |
| | ✓ ቫይታሚን ኤ እይታን ያሻሽላል እና በሽታን የመከላከል ስርዓት ይደግፋል<br>✓ ቫይታሚን ሲ ቁስልን እና የተጎዱ ሴሎችን ለመፈወስ ይረዳል እንዲሁም ሰውነታችን የብረት ማዕድንን የበለጠ እንዲጠቀም ያግዛል፡፡ |
| | ✓ ቫይታሚን ኤ በሽታን ለመከላከል አቅም ይፈጥራል እንዲሁም ዳፍንት/የአይን በሽታዎችን ይከላከላል<br>✓ ቫይታሚን ሲ ቁስልን እና የተጎዱ ሴሎችን ለመፈወስ ይረዳል። |

# በየቀኑ ከ5ቱ የምግብ ምድቦች ተመገቡ፤ ጤናማ እና በትምህርታችሁ የበረታችሁ ሁኑ!



የደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ክልል መንግሥት የጤና ቢሮ

የደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ክልል መንግሥት የትምህርት ቢሮ

የጠረጴዛ ልማት ማህበር

alive&thrive
nourish. nurture. grow.