

# የተመጣጠነ የተሰባጠረ አመጋገብ



የመምህሩ መመሪያ



የደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና  
አገሮች ክልል መንግሥት  
የጤና ቢሮ



የደቡብ ብሔር ብሔረሰቦችና አገሮች ክልል  
መንግሥት የትምህርት ቢሮ



የጤና ልማት ግዛድ  
Terepeza Development Association

### የአጠቃቀም መመሪያ

- ይህ መመሪያ መልዕክቶችን ለማደራጀት እና በተለያዩ የግንኙነት ቦታዎች መከናወን ያለባቸውን ተግባራት ለማቀናጀት ይረዳል።

### 4ቱ መታወስ ያለባቸው ቁልፍ ነጥቦች

1. ተማሪዎች በሚወያዩበት ወቅት ከእያንዳንዱ ርዕስ ጋር የተገናኘውን ተገቢውን የፓስፖርታቸውን ክፍል እንዲያጣቅሱ ያበረታቷቸው
2. ከቤተሰብ አባላት ጋር የሚወያዩባቸው ጉዳዮች፣ የእያንዳንዱን ውይይት ማጠቃለያ መስጠትዎን እና ከወላጆቻቸው ጋር ስለ ስርዓተ-ምግብ የሚወያዩባቸውን ነጥቦች በግልጽ ማመላከትዎን ያረጋግጡ
3. መከታተል፣ የዕለቱን ክፍለ ጊዜ ከመጀመርዎ በፊት ተማሪዎች የተሰጣቸውን የቤት ሥራ ለመተግበር ያደረጉትን ጥረት በመፈተሽ እና ምክረ-ሃሳብ በመስጠት ይጀምሩ
4. ተማሪዎች የተወያዩትን ሁኔታቸውን የስርዓተ-ምግብ ተግባራትን በድርጊት እንዲፈፀሙ ያነቃቁዋቸው!



**ርዕስ - 1 የአፍላ ወጣት ሴቶችን አመጋገብ ማስተካከል ለምን አስፈለገ?**

- አፍላ ወጣትነት፣ ከ 10-19 ዓመት ያለው የዕድሜ ክልል ነው።
- ይህ ጊዜ ከፍተኛ አካላዊ እና ሥነ-ልቦናዊ ለውጦች የሚከናወኑበት ጊዜ ነው።
- የንጥረ-ምግብ ፍላጎቶች የሚጨምሩበት እና የዕድሜ ልክ ጤና እና የአመጋገብ ባህሪዎች መሠረት የሚጣሉበት ጊዜ ነው። በመሆኑም የወደፊቱን ትውልድ ጤናማ እና ምርታማ ከማድረግ አንጻር አስተዋፅዖው የጎላ ነው።

**በአፍላ ወጣትነት የሴቶች አመጋገብ ማስተካከል ለምን አስፈለገ?**

- በአፍላ ወጣትነት ዕድሜ የሚገኙ ሴቶች የተመጣጠነ ምግብ ፍላጎት ይጨምራል። ምክንያቱ በዚህ ወቅት
    - እስከ 50 በመቶ የሚሆነውን በአዋቂነት እድሜ የሚኖራቸውን ክብደት የሚጨምሩበት ጊዜ ነው
    - በአዋቂነት እድሜ ከሚኖራቸው ቁመት እስከ 20 በመቶ የሚያድጉበት ጊዜ ነው
    - በአዋቂነት እድሜ የሚኖራቸውን 50 በመቶ የአጥንት ጥንካሬና ክብደት የሚያገኙበት ወቅት ነው።
  - በአፍላ ወጣትነት ዕድሜ የሚገኙ ሴቶች የጋይል ሰጪ እና የፕሮቲን ንጥረ ነገር ፍላጎት ከፍተኛ ነው።
  - በዚህ የዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች በእድገት ሂደት ላይ ናቸው፣ በስፖርት ንቁ ተሳታፊ ናቸው፣ እንዲሁም አብዛኞቹ ትምህርት ቤት በመከታተል ላይ ይገኛሉ። በዚህ የተነሳ የተስተካከለ አመጋገብ ፍላጎቶቻቸው ይጨምራል።
  - በአፍላ ወጣትነት ዕድሜ በልጅነታቸው ወቅት ከአመጋገብ ውስንነት ጋር ተያይዞ ያጋጠማቸውን የእድገት መገታት ለማስተካከል እድል የሚያገኙበት ጊዜ ነው።
- እነዚህን ተግዳሮቶች ለማስወገድ በአፍላ ወጣትነት ወቅት ጥሩ የተመጣጠነ ምግብ እና ጤናማ አመጋገብ በጣም ወሳኝ ናቸው።
- ለዚህም መልዕክቶቹን መተግበር እና ለሚመገቡት ምግብ ትኩረት መስጠት።

ከወላጆቻቸው እና ከአቻ የቡድን ጓደኞቻቸው ጋር በመወያየት የተወያዩባቸውን ወላኝ ነጥቦች ወደ ትግባር መቀየር።

**የአወያዩ መመሪያ- በሚቀጥሉት ነጥቦች ዙሪያ በአጭሩ ይወያዩ**

- ወደ ትምህርት ቤት ከመምጣታቸው በፊት ቁርስ ስለመመገብ አስፈላጊነት
- በትምህርት ቤት ዕረፍት ሰዓት ጤናማ ምግብ ስለመመገብ
- ስለ ጤናማ የምግብ ምርጫ አስፈላጊነት እና ከመክሰስ በተጨማሪ በቀን ቢያንስ ሦስት ጊዜ ስለመመገብ ከወላጆቻቸው እና ከአቻዎቻቸው ጋር ስለ አስፈላጊነቱ እንዲወያዩ ያበረታቷቸው።

**ርዕስ - 2 የተሰባጠረ አመጋገብ መተግበር**



**የተሰባጠረ ምግብ**

• የተሰባጠረ አመጋገብ ማለት በ 24 ሰዓታት ከተለያዩ ምግቦች ወይም የምግብ ምድቦች አሰባጥረን የተመገብንው የምግብ ብዛት ማለት ነው። የተለያዩ ምግቦችን መመገብ ለሰውነታችን የተመጣጠነ ንጥረ-ነገር እና ኃይል እንድናገኝ ያደርጋል። ይህም በሽታን እንድንከላከል፣ ጠንካራ አጥንቶች እና ጡንቻዎች፣ ጤናማ ዐይኖች፣ ብሩህ አዕምሮ እና አካላዊ ብቃት እንዲኖረን ይረዳል። የተለያዩ ምግቦች ለተለያዩ የሰውነት አካላችን የተለያዩ ንጥረ-ነገሮች እና ጥቅም ይሰጣሉ።

## በአመጋገባችን በትንሹ ማሟላት የሚጠበቅብን አሟልተን ተመግባናል የምንለው መቼ ነው?

- በየቀኑ ከ 10 የምግብ ምድብ ውስጥ ከ5ቱ የምግብ ዓይነቶች የምንበላ ከሆነ አመጋገባችን መሠረታዊውን የምግብ ስብጥር አሟልቷል ማለት ይቻላል።

### ቁልፍ መልዕክት

1. ዕለታዊ ምግባችሁ ከእንጀራ እና ከሸሮ በተጨማሪ እንቁላል፣ አትክልት፣ ባቁላ እና ወተትን ያካተተ መሆኑን አረጋግጡ
2. ከወላጆቻችሁ እና ከዕድሜ አቻዎቻችሁ ጋር አሰባጥሮ በመመገብ ጥቅም እና አስፈላጊነት ዙሪያ ተወያዩ

ለአወያዩ መመሪያ- ተሳታፊዎች በፓስፖርታቸው ገጽ 6 እስከ 10 ስለተመጣጠነ ምግብ የቀረበውን እንዲያነቡ እና ከሚቀጥለው ክፍለ-ጊዜ በፊት ከወላጆቻቸው እና አቻ ቡድናቸው ጋር እንዲወያዩ ያድርጉ።

### ርዕስ - 3 አፍላ ወጣት ሴት ተማሪዎች ከየዕለቱ ምግባቸው የጎደሉትን ምግቦች እንዲለዩ ማድረግ



1. በመደበኛነት የተመገባችሁባቸው ምግቦች ከየትኛው የምግብ ምድብ ናቸው (ባለፉት ሶስት ቀናት)?
2. የትኞቹ የምግብ ምድቦች ይጎድላሉ? የስርዓተ-ምግብ ፓስፖርታችሁ ላይ ገጽ 5ን ተመልከቱ

3. ከጎደሉት ምግቦች ውስጥ የትኞቹ ምድቦች በቀላሉ ይገኛሉ?
4. የጎደሉ የምግብ ምድቦችን ስለመጨመር አስፈላጊነት በተመለከተ ከወላጆች ጋር እንዴት መወያየትና ማሳመን ይቻላል?

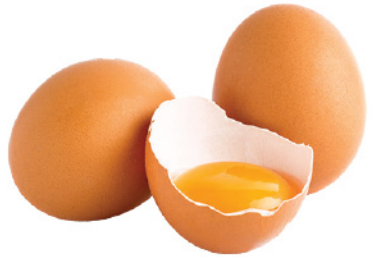
**ቁልፍ መልእክት-** ከአምስቱ የምግብ ምድቦች ቢያንስ አንድ የምግብ በየቀኑ እየተመገባችሁ መሆኑን ያረጋግጡ ::

**ለአስተባባሪ:** ከ 2 ወይም 3 የምግብ ምድብ ውስጥ ተማሪዎች የማይመገቧቸው እና በአካባቢው የሚገኙ ምግቦችን በዕለት ተዕለት ምግባቸው አካትተው እንዲመገቡ ማድረግ ላይ ያተኩሩ::

**ርዕስ - 4 የአፍላ ወጣት ልጃገረዶች በየዕለት ምግባቸው የተጓደሉትን ምግቦች አሟልተው እንዲመገቡ ማበረታታት (የውይይት ዘዴዎችን ለማሳየት የተዘጋጁ ምሳሌዎች)**

**በየዕለቱ እንቁላል የመመገብ ልዩ ጥቅሞች**

- እንቁላል ከፍተኛ ጥራት ያለውን ገንቢ ንጥረ-ነገር (ፕሮቲን) ይሰጣል
- በተጨማሪም እንቁላል የካልሲየም፣ ቫይታሚን ቢ፣ ቫይታሚ ኤ እና ቢ 12 መጠንን ይጨምራል
- እንቁላል በሽታን ለመከላከል እና ጤናማ እድገትን ለማስቀጠል አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን ሁሉ ይሰጣል



**ቁልፍ መልዕክት:** አፍላ ወጣት ልጃገረዶች

1. እናት እና አባታቸውን ስለ እንቁላል አስፈላጊነት በመንገር ያሳምኗቸው
2. ጤናማ እና ጠንካራ ለመሆን በቀን አንድ እንቁላል ይመገቡ
3. እንቁላል ማግኘት በሚቻልባቸው መንገዶች ላይ ከቡድን ጓደኞቻቸው ጋር ይወያዩ:: በየቀኑ ካልሆነ ቢያንስ በሳምንት ሦስት ጊዜ ስለመመገብ ይወያዩ::

## ርዕስ - 5 በቫይታሚን ኤ የበለፀጉ አትክልቶችን የመመገብ ልዩ ጥቅሞች



በቫይታሚን ኤ የበለፀጉ ምግቦች ሚናዎች- ብዙ ጥቅም አላቸው

- ጤናማ ጥርሶች፣ ጡንቻዎች እና የሰውነት ቆዳ እንዲኖረን ይረዳሉ
- በተለይም በዝቅተኛ ብርሃን ጥሩ የማየት ችሎታ እንዲኖረን ያደርጋሉ
- በሽታ የመከላከል አቅማችንን ይገነባሉ፤ እንዲሁም በሽታ የመከላከል አቅማችንን ያጎለብታሉ።

ቁልፍ መልዕክት፡ ለአፍላ ወጣት ልጃገረዶች

1. ጤናማ ዓይኖች እንዲኖራችሁ በየቀኑ አረንጓዴ ጎመን ወይም ካሮት ወይም ዱባ (ደማቅ አረንጓዴ እና ቢጫ አትክልቶች) ተመገቡ
2. ከወላጆቻችሁ እና ከቡድናችሁ አባላት ጋር በቪታሚን ኤ የበለፀጉ ምግቦችን በመመገብ አስፈላጊነት እና በየቀኑ እነዚህን ምግቦች ማግኘት በሚቻልባቸው መንገዶች ዙሪያ ተወያዩ።

**ርዕስ - 6 ወተት እና የወተት ተዋፅዖዎችን የመመገብ ጥቅሞች**

- ወተት እና የወተት ተዋፅዖዎች በቀላሉ ወደ ሰውነታችን መግባት የሚችል ካልሲየም እና ፎስፈረስ ሁነኛ ምንጭ ናቸው
- ወተት የቢ ቫይታሚኖችን በተለይም ሪቦፍላቪን እና ቫይታሚን ቢ 12 እንዲሁም ስብ የሚያሟሙ ኤ እና ዲ ቫይታሚኖችን ይይዛል
- ካልሲየም እና ፎስፈረስ ጠንካራ አጥንቶች እና ጤናማ ጥርሶች እንዲኖረን ያደርጋሉ!
- ወተት ጡንቻዎችን ለመገንባት ጥሩ ጥራት ያለው ፕሮቲንም አለው

**ቁልፍ መልዕክቶች: ለአፍላ ወጣት ልጃገረዶች**

1. በአፍላ ዕድሜያችሁ እየተከሰተ ያለውን ፈጣን እድገታችሁን የተሟላ

ለማድረግ በየዕለቱ አንድ ብርጭቆ ወተት ወይም እርጎ ወይም ሌሎች የወተት ተዋፅዖዎችን መመገባችሁን አረጋግጡ

2. ከወላጆቻችሁ እና ከእኩዮቻችሁጋር በየቀኑ ወተት እና የወተት

ተዋፅዖዎችን በመመገብ አስፈላጊነት እና እነዚህን ምግቦች በየቀኑ ማግኘት በሚቻልባቸው መንገዶች

ዙሪያ ተወያዩ





# ርዕስ - 7 በብረት የበለፀጉ ምግቦች - ጠንካራ እና ጤናማ ለመሆን መፍትሄ



- ብረት የሂሞግሎቢን አስፈላጊ አካል ሲሆን ኦክስጅንን ወደ ተለያዩ የሰውነት እና የአንጎል ክፍሎች ያስተላልፋል
- ድካም የሚያመጣውን እና የመማር ችሎታን የሚቀንሰውን የደም ማነስን ለመከላከል ይረዳል
- በአፍላ ወጣትነት ዕድሜ ላይ የሚገኙ ልጃገረዶች በብረት የበለፀጉ ምግቦችን ከመመገብ በተጨማሪ በየ6 ወሩ ፀረ-የአንጀት ጥገኛ ትላትል መድኃኒት መውሰድ አለባቸው
- የብረት እጥረትን ለማስወገድ ከሚያስፈልጉ መፍትሔዎች መካከል ሳምንታዊ የብረትና ፎሊክ ማሟያ እንክብል (አይ.ኤፍ.ኤ) መውሰድ አንዱ ነው

## በብረት የበለፀጉ ምግቦች

የአትክልት ተዋህዶ- ባቁላ፣ አተር፣ ሰላጣ እና ጎመን

የእንስሳት ተዋህዶ- የስጋ፣ የኩላሊት እና የጉበት

ቁልፍ መልዕክት፡ ለአፍላ ወጣት ልጃገረዶች

1. ጠንካራ ለመሆን ጥራጥሬ፣ ስጋ፣ ጉበት እና ኩላሊት ወይም ሌሎች በብረት የበለፀጉ ምግቦችን በየቀኑ ተመገቡ
2. በብረት የበለፀጉ ምግቦችን በየቀኑ መመገብ አስፈላጊነት እና በየቀኑ እነዚህን ምግቦች ለማግኘት በሚችሉባቸው መንገዶች ዙሪያ ከወላጆቻችሁ እና ከእኩዮቻችሁ ጋር ተወያዩ
3. በየስድስት ወሩ የፀረ-አንጀት ጥገኛ ትላትል መድኃኒት ውሰዱ

## ርዕስ - 8 ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን የመተግበር/የማድረግ አስፈላጊነት

### ጤናማ የምግብ ምርጫ ምንድን ነው?

- ዕድገትን ማገዝ እና ማስቀጠል የሚችሉ ምግቦችንና መጠጦችን መምረጥና መመገብ እንዲሁም የአካላዊ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ነው
- ጤናማ ምግብ የሰውን አካል በአስፈላጊ ንጥረ ነገሮች የሚያበላፅግ እና ጉዳት የማያደርስ ለጤና ከፍተኛ ጠቀሜታ ያለው ምግብ ነው
- የምንበላው ምግብ ከተለያዩ የምግብ ምድቦች የተውጣጣ እና ከጎጂ ኬሚካሎች እና ንጥረ ነገሮች የፀዳ መሆን አለበት

### መመገብ የሌለብን ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- ጣፋጭ፣ ለስላሳ እና ስኳር የበዛባቸው መጠጦች
- ከመጠን በላይ ጣፋጭ ምግቦች
- ቅባት ያላቸው ምግቦች
- በጣም ጨዋማ የሆኑ ምግቦች

### አዘውትረን እንድንመገባቸው የሚመከሩ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

- በአካባቢያችን የሚገኙ ሽሮን ጨምሮ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን፣ እንቁላል እና ወተት ያካተቱ የተለያዩ ምግቦችን መመገብ
- በእረፍት ሰዓት እንደ ቆሎ፣ ዳቦ፣ ለውዝ እና ፍራፍሬዎችን መመገብ
- በየቀኑ ሙዝ፣ ማንጎ ወይም ሌሎች ፍራፍሬዎችን መመገብ

## ቁልፍ መልዕክቶች፡ ለአፍላ ወጣት ልጃገረዶች

1. በየቀኑ እንደ ባቁላ፣ ለውዝ፣ ሙዝ ወይም ሌሎች ፍራፍሬዎችን የመሰሰሉ ጤናማ የሆኑ መክሰሶችን ትምህርት ቤት ይዛችሁ በመምጣት በእረፍት ሰዓት ተመገቡ።
2. ወደ ትምህርት ቤት ከመሄዳችሁ በፊት በየቀኑ ቁርስ ብሉ።
3. ከመጠን በላይ ስኳር እና ጨው እንዲሁም ስብ የበዛባቸውን ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች አትጠቀሙ።
4. ስለጤናማ የምግብ ዓይነቶች እና ስለጤናማ የምግብ ምርጫዎች አስፈላጊነት ወላጆቻችሁን አስረዷቸው።



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



የደቡብ ብሔራዊ ብሔረሰቦችና  
ሕዝቦች ክልል መንግሥት  
የጤና ቢሮ



የደቡብ ብሔራዊ ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ክልል  
መንግሥት የትምህርት ቢሮ



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



የጠረጴዳ ልማት ግንባር