

**በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም  
የሥርዓተ-ምግብ ጠኬጅ**

# ማውጫ

ገጽ

|  |    |
|--|----|
| 1. መግቢያ .....  | 4  |
| 2. ዓላማ .....   | 5  |
| 2.1. አጠቃላይ ዓላማ .....   | 5  |
| 2.2. ዝርዝር ዓላማዎች .....  | 5  |
| 3. የማስፈፀሚያ ስልቶች .....  | 6  |
| 4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት .....   | 8  |
| 5. መሠረታዊ የሥነ-ምግብ ትምህርት .....                                       | 9  |
| 5.1. ምግብና የምግብ ይዘት .....   | 9  |
| 5.2. ንጥረ ምግብ (Nutrients) .....                                     | 9  |
| 5.3. የንጥረ ምግብ አይነቶች .....  | 11 |
| 5.4. የተመጣጠነ ምግብ .....  | 20 |
| 6. የምግብ ዝግጅትና የአመጋገብ ሥርዓት ጽንሰ<br>ሃሳብና አጠቃቀም .....                  | 22 |
| 6.1. የምግብ አዘገጃጀት አስፈላጊነት .....                                     | 24 |
| 6.2. በምግብ አዘገጃጀትና አጠቃቀም ወቅት ምግብን<br>ለብልሽት የሚዳርጉ ዋና ዋና ምክንያቶች ..... | 25 |
| 6.3. ምግብን በአግባቡ ለተወሰነ/ለረጅም ጊዜ የማቆያ<br>አጠቃላይ ቴክኖሎጂዎች .....          | 28 |
| 6.4. በአብዛኛው በአገራችን የሚታዩ ጉጂ የሆኑ<br>የአመጋገብ ዘይቤዎች .....               | 31 |
| 6.5. የአመጋገብ ምርጫና የአመጋገብ ዘይቤ<br>የሚያስከትለው ተጽኖ .....                  | 33 |
| 7. የሥነ ምግብ መጓደል የሚስከትላቸው በሽታዎች .....                               | 35 |
| 7.1 የአካል ገንቢ፣ ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግብ<br>እጥረት /በሕፃናት/ .....                | 35 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 7.2  | የቫይታሚን “ኤ” እጥረት .....  | 38 |
| 7.3  | የቫይታሚን ሲ /አስኮርቢክ አሲድ/ እጥረት .....                                   | 39 |
| 7.4. | ቫይታን “ዲ” እጥረት .....  | 39 |
| 7.5  | የብረት ማዕድን እጥረት .....   | 40 |
| 7.6  | የአዮዲን እጥረት (IDD) .....   | 40 |
| 8.   | የሥርጭት ምግብ ይዘት መለኪያ .....   | 42 |
| 8.1. | ዋና ዋናዎቹን የሥነ ምግብ መጓደል ዓይነቶች<br>ለመለየት የሚጠቅሙ ልኬቶች (Indicators) ..... | 42 |
| 9.   | አስፈላጊ የሆኑ የሥነ-ምግብ ተግባራት .....                                      | 46 |
| 9.1  | በኢትዮጵያ አስፈላጊ የሆኑ የሥነ ምግብ<br>ተግባራት (ENA) በሰባት ነገሮች ላይ ያተኩራሉ.....    | 46 |
| 9.2. | ዋና ዋና የሥነ ምግብ መልዕክቶች ጡት<br>ማጥባት ዕድሜያቸው ከ0-6 ወር ላሉ ሕፃናት .....       | 49 |
| 9.3. | ዋና ዋና የሥነ ምግብ መልዕክቶች ከስድስት<br>እስከ አሥራ ሁለት ወር ላለ ሕፃናት .....         | 52 |
| 9.4. | ዋና ዋና የሥነ ምግብ መልዕክቶች፣ ከአሥራ<br>ሁለት እስከ ሃያ አራት ወር ላሉ ሕፃናት .....      | 54 |
| 10.  | የመልዕክት ማሰራጨ ዘዴዎች .....   | 61 |
| 11.  | ክክትልና ግምገማ .....   | 63 |

# 1. መግቢያ

በሀገራችን ከሚከሰቱ የጤና ችግሮች አብዛኞቹ ከምግብ አለመመጣጠንና ከምግብ እጥረት ጋር የተያያዙ ችግሮች በአብዛኛው የሚገጡት ሕፃናትን፣ ነፍሰጡሮችን፣ የሚያጠቡ እናቶችንና ህሙማንን እንዲሁም አረጋውያን መሆኑን የተለያዩ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

ከምግብ እጥረቱ በተጨማሪ የአካል ገንቢና ኃይል ሰጪ እንዲሁም በሽታን ተከላካይ የሆኑ ምግቦችን አመጣጥኖ ባለመመገብና በተለይም በቫይታሚን “ኤ” በብረትና በአጭን እጥረት ሳቢያ በሚከሰቱ በሽታዎች የሚጠቁ ሕዝቦች ቁጥር ከፍተኛ ነው።

ከላይ ለተጠቀሱት ችግሮች መንስኤ የሆነው የምግብ አለመመጣጠን ችግር ወይም ለምግብ እጥረት መከሰት የመግዛት አቅም ማነስ፣ በቂ ያልሆነ የምግብ አቅርቦት መኖር ብቻ ሳይሆን ሕብረተሰቡ ስለ ሥርዓተ ምግብ ምንነትና በአመጋገብ ዘዴ ላይ ያለው ግንዛቤ እና ሳ መሆኑና አመጋገብን አስመልክቶ ባሕላዊ ልማዳዊ ተጽክኖዎች መኖር ለችግሩ መከሰት የጎላ አስተዋጽኦ አላቸው።

በገጠርም ይሁን በከተማ አካባቢ ጤናማ አመጋገብ ባለው እና ጎንዛቤና የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች አምርቶ/ገዝቶ/ ለመመገብ አለመቻልና በጌጂ ልማዳዊ አስተሳሰብ የተነሳ የምግብ እጥረትና አለመመጣጠን ሳቢያ የጤና ችግሮች ይከሰታሉ።

በመሆኑም በምግብ እጥረት እና ሥርዓተ ምግብ መዛባት ሳቢያ የሚከሰቱ በሽታዎችን ለመከላከል እንዲቻል በጤና ኤክስፔንሽን ሠራተኞች አማካይነት ኅብረተሰቡ ስለሥርዓተ ምግብ ያለውን ግንዛቤ እንዲያዳብርና በሥርዓተ ምግብ አጠቃቀም ጉድለት የሚከሰቱ ችግሮችን ለይቶ አውቆ ችግሮቹን ለማስወገድም ሆነ እንዳይከሰቱ ለማድረግ የሚያስችል ዕውቀትና ክህሎት ማስጨበጡ ወሳኝ መሆኑ ስለታመነበት ይህ ቤተሰብ ተኮር የሥርዓተ ምግብ ፓኬጅ ተዘጋጅቷል።

## 2. ዓላማ

### 2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በከተማ አካባቢ በምግብ እጥረትና አለመመጣጠን ሳቢያ የሚከሰቱ በሽታዎችን በመከላከል ጤናማ ኅብረተሰብ ማፍራት።

### 2.2. ዝርዝር ዓላማዎች የከተማው ህብረተሰብ

- ስለ ሥርዓተ ምግብ ምንነትና ጥቅሙ በቂ ግንዛቤ እንዲኖረው ማስቻል ፣
- በቫይታሚኖች፣ በማዕድናትና በአጠቃላይ የምግብ እጥረት ምክንያት የሚከሰቱ የጤና ችግሮችን ለይቶ አውቆ ችግሮቹን ለመከላከል የሚያስችለው ብቃት እንዲኖረው ማድረግ ፣
- እናቶችና ሕፃናት በአመጋገብ ረገድ የሚያስፈልጋቸውን ልዩ እንክብካቤና ትኩረት ተገንዝቦ ለተግባራዊነቱ ጥረት እንዲያደርግ ማስቻል፣

- ስለተመጣጠነ ምግብና ስለሕፃናት ተጨማሪ ምግብ አዘገጃጀት አጠቃቀም በቂ ዕውቀትና ክህሎት እንዲኖረው ማስቻል፤
- ስለተመጣጠነ ምግብ ጠቀሜታ አውቆ በተቻለ መጠን የተመጣጠነ ምግብ አዘጋጅቶ የመመገብ ልምዱን ማዳበር ፤
- ኅጂና ኋላ ቀር የሆነ የምግብ አዘገጃጀት ዘዴንና አመጋገብ ልምዱን እንዲተው ማድረግ።

3. የማስፈጸሚያ ስልቶች፤

- አሳታፊ ዕቅድ ማውጣት
 

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ሥርዓተ ምግብን አስመልክቶ ለማከናወን የሚይዙትን ዕቅድ የጠኬጁን ተሳታፊዎች አካባቢን በጋራና ቤተሰቡን በግል ባሳተፈ መንገድ መንደፍ ተገቢ ይሆናል።
- መረጃ በመሰብሰብ፤
  - ሥርዓተ ምግብን አስመልክቶ ኅብረተሰቡ ያለውን ግንዛቤ የሚዳስስ ፤
  - በአካባቢ ያለውን የምርት ዓይነትና መጠን ግምት የሚያሳውቅ፤
  - አመጋገብን አስመልክቶ ያሉ ኅጹ ልማዳዊ ድርጊቶች በዕቅድና በጾታ ማረጋገጥ፤
  - በአመጋገብ ጉድለት የሚከሰቱ የጤና ችግሮች በምን በምን ስም እንደሚታወቁ ማረጋገጥ መረጃን መሰብሰብ፤
- ቅስቀሳ በማካሄድና በማስተማር
 

ጋራ በቤተሰብ ደረጃ ተግባራዊ ከመሆኑ በፊት ለአጠቃላይ ነዋሪው ስለጋራ ዓላማና ጥቅም ጠቅለል ባለ መልኩ ገለፃና ቅስቀሳ ማድረግ በጠኬጁ ለመሳተፍ

ፈቃደኛ ለሆኑት ቤተሰቦች ተከታታይ የሆነ ትምህርት በመስጠት።

➤ ማነቃቂያ በመስጠት፤

ጋኔጃን በማሰራጨትና የተሰራጨውን ጋኔጅ ተግባራዊ በማድረግ ረገድ ጥሩ ውጤት ላሳዩት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና ለተሳታፊ ቤተሰቦች ለማነቃቂያ የሚሆን ሽልማት መስጠት ለበለጠ ውጤት ያነቃቃል፤ የሽልማቱ ዓይነት አቅምን ያገናዘበ የምስክር ወረቀት፤ የገንዘብ የአትክልት ዘር፤ የተሻሻሉ ቁብና አውራ ዶሮዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

➤ ቅንጅታዊ ሥራ በማጠናከር፤

የሥርዓተ ምግብ ጋኔጅ በግብርና ጋኔጆች ውጤት ላይ መሠረት ማድረግ ስላለበት የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ከግብርና ልማት ሠራተኞች ጋር በመቀናጀት የግብርና ጠኬጅ ተጠቅመው ውጤታማ የሆኑ ቤተሰቦችን በሥርዓተ ምግብ ጋኔጅ ቢያሳትፉ ጠኬጁ የበለጠ ተቀባይነት ይኖረዋል። እንዲሁም በቀበሌው ሌሎች ተመሳሳይ ሥራ የሚያከናውኑ መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ካሉ በቅንጅት መሥራቱ ጠቀሜታው የጎላ ነው።

➤ የቤት ለቤት ጉብኝት በማድረግ፤

የጠኬጁን አፈፃፀም ለመከታተልና ለእያንዳንዱ ቤተሰብ እንደ ችግሩና ፍላጎቱ በቅርብ ተገኝቶ ሙያዊ ድጋፍ ወይም ምክር ለመስጠት አመቺ የሆነ ሥልጣን ነው።

#### 4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት፣

➤ ቅስቀሳ ማካሄድ፣

ለቀበሌ መስተዳድር አካላት፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ላይኛ ደረጃዎች ተወካዮች፣ ለቀበሌው ነዋሪዎች ስብሰባ በማካሄድ ስለፓኬጃ ዓላማና ተግባር ማስተዋወቅ፣ መረጃውን መሰረት ያደረገና ሕብረተሰቡን ያሳተፈ ዕቅድ በቅድሚያ መነደፍ አለበት።

➤ ጠኬጃ የሚሠራጭባቸው ቦታዎችና ተሳታፊ አባላትን መምረጥ፣ መወሰንና መመዝገብ

- ጠኬጃ የሚሠራጭባቸው ቦታዎችን በተመለከተ በአካባቢው ነዋሪዎች ተወካዮችና ከቀበሌው መስተዳድር አካላት ጋር በመመካከር ትምህርት የሚሰጥባቸውን አማካይ ቦታዎች መወሰን።

➤ ተከታታይ ትምህርት መስጠት፣ በዚህ ተግባር የህብረተሰቡን ግንዛቤና ክህሎት ለማዳበር እንዲሁም ለሥርዓተ ምግብ ፓኬጃ ውጤታማነት በሚከተሉት ርዕሶች ላይ ጥልቀትና ተከታታይነት ያለው ትምህርት በንድፈ ሃሳብና በሰርቶ ማሳያ በመጠቀም ማስተማር አስፈላጊ ይሆናል።



## 5. መሠረታዊ ስርዓተ-ምግብ ትምህርት

### 5.1 ምግብና የምግብ ይዘት

የሰው ልጅ በሕይወት ለመኖር እና የአካልና የአእምሮ ብቃት ኖሮት የዕለት ተዕለት ተግባሩን እንዲያከናውን ምግብ ስጦታ:: ምግብ ማለት በጥቅሉ ማንኛውም የሚበላና የሚጠጣ ነገር ማለት ነው:: ምግብ በተለያዩ መልኩ ሊዘጋጅና ሊወሰድ ይችላል:: እነዚህም ፈሳሽ፣ ከፊል ፈሳሽና ስጦታ ተብሎ ሊባሉ:: ለምሳሌ፣

ፈሳሽ ምግቦች:- ወተት፣ የአትክልት ጭማቂ፣

ከፊል ፈሳሽ:- አጥሚት

ስጦታ:- እንጀራ፣ ዳቦ፣ ቆሎ ወዘተ. ናቸው::

በሳይንሳዊ አገልገል ምግብ ማለት ከላይ በተጠቀሱት መልክ ተዘጋጅቶ የሚወሰድና ከሰውነታችን ሕዋሳት የዕለት ተዕለት ተግባራት አንዱን ወይም ከዚያ በላይ እንዲያከናውን የሚያደርግ ማለት ነው::

### 5.2 ንጥረ ምግብ (Nutrients)

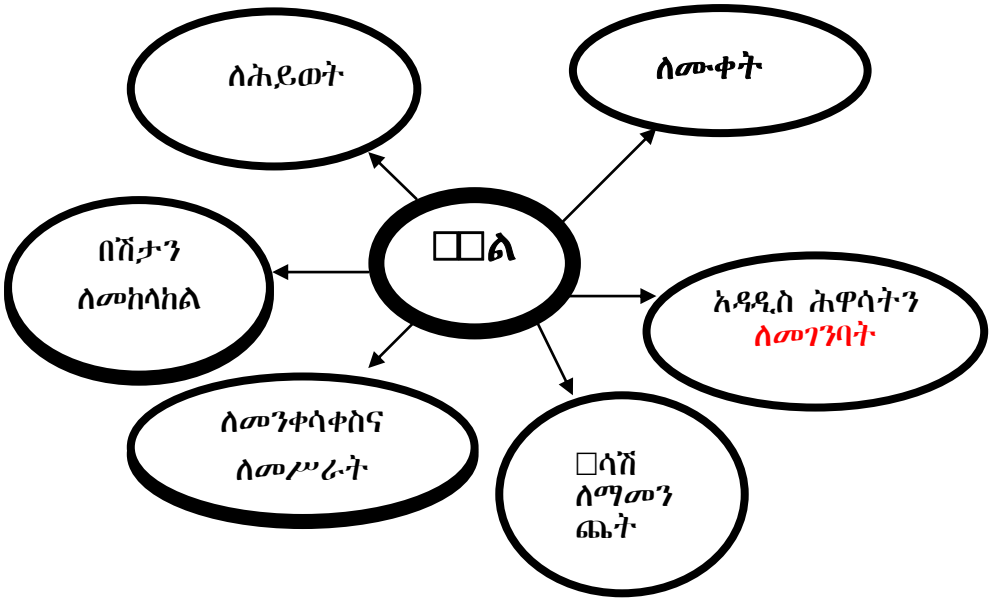
ማንኛውም ምግብ የተገነባው ከንጥረ ምግቦች ነው:: ምግብ ለሰውነታችን ሕዋሳት ተግባራት ክንዋኔ አስፈላጊና ጠቃሚ እንደመሆኑ መጠን በውስጡ የተለያዩ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ነው:: አብዛኞቹ ንጥረ ነገሮችም ለሕዋሳት አስፈላጊ ናቸው:: ስጦታ በጥቅሉ የሚወሰነው በውስጡ በሚገኙ የንጥረ ምግብ ይዘት፣ ዓይነት፣ ባህርይና መጠን ላይ ነው::

ንጥረ ምግብ ማለት በምግብ ውስጥ ከቀላል እስከ ውስብስብ መንገድ በኬሚካላዊ ውህደት የተገነባ የንጥረ ነገሮች ስብስብ ማለት ነው:: በሌላም አገልገል ንጥረ ምግብ ማለት በምግብ ስብስብ የሚገኙ ለሰውነት ሕዋሳት ተግባራት ማከናወኛ

አስፈላጊና ጠቃሚ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ማለት ነው።  
 እያንዳንዱም ንጥረ ምግብ የተለያዩ ተግባራትን ያከናውናል።  
 የሰውነት ሕዋሳትም እነዚህን ንጥረ ምግቦች በሶስት አባይት  
 ተግባራት ይጠቀሙባቸዋል።

እነርሱም፣

- ሀ. ለአካል ግንባታና ጥገና /ለዕድገት/፣
- ለ. ለሙቀትና ኃይል ምንጭነት፣
- ሐ. በሽታን ለመከላከልና ጤናን ለመጠበቅ በመባል  
 □□□ቃሉ።



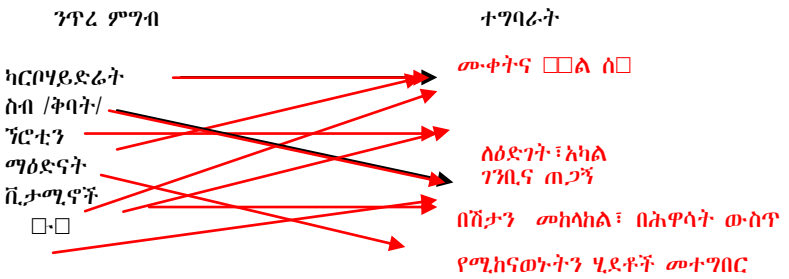
ሥነል 1: □ይልን ጠቀሜታ የሚያሳይ ሥዕላዊ መግለጫ

### 5.3 የንጥረ ምግብ አይነቶች፣

በምግብ ውስጥ የሚገኙት ንጥር ምግቦች በስድስት አበይት ክፍሎች ይመደባሉ። እነርሱም፤

- |             |   |                      |
|-------------|---|----------------------|
| 1. ካርቦሃይድሬት | } | -ለሰውነት በብዛት የሚያስፈልጉ  |
| 2. ስብ /ቅባት/ |   |                      |
| 3. ፕሮቲን     |   |                      |
| 4. ማዕድናት    | } | ማክሮኒውትረንትስ           |
| 5. ቪታሚኖች    |   | -ለሰውነት በጥቂቱ የሚያስፈልጉ? |
| 6. ውሃ       |   | በመባል ይታወቃሉ።          |

እያንዳንዱ ንጥረ ምግብ ለሰውነታችን ሕዋሳት የተለያዩ ተግባራትን ያከናውናሉ።



#### 5.3.1 □□ል ስ□

ካርቦሃይድሬት ለሰውነት ኃይልና ሙቀት የሚሰጥ ንጥረ ምግብ ነው። ኃይልና ሙቀት ሰውነታችን ማንኛውም እንቅስቃሴ እንዲያደርግ የሚያስችል እና ክለሳዊ ተግባርን በሚጠበቅ እንዲጠናወድ ይረዳል። በአብዛኛው ጠቅላላና ጥራጥራ እንዲሁም ሥራሥር ምግቦች ውስጥ በብዛት ይገኛል። ካርቦሃይድሬት የሚገኝባቸው ምግቦች፤

- ሀ. ከእህል ዘሮች - ጤፍ፣ ስንዴ፣ በቆሎ
- ለ. ከጥራጥሬ ዘሮች - ሽምብራ፣ ምሥር፣ አተር
- ሐ. ከሥራሥር ዘሮች - ስኳር ድንች፣ ድንች፣ እንሰት
- መ. ከአትክልትና ፍራፍሬ - ብርቱካን፣ ሙዝ
- ሠ. ከእንስሳት ተዋጽኦ - ወተት፣ ጉበት ጥቂቶቹ ናቸው።

ከካርቦሃይድሬት የሚገኘው የሙቀት መጠን በካሎሪ ሲለካ □ቅተኛ ነው። ከ1 ግራም ካርቦሃይድሬት የሚገኘው የሙቀት መጠን 4 ኪሎ ካሎሪ ብቻ ነው። ለዚህም ምክንያቱ ካርቦሃይድሬት በውስጡ በዛ ያሉ የውሃ ሞሊኪሎችን የያዘ በመሆኑ ነው።

**5.3.2. ስብ /ቅባት/**

ስብና ቅባት /ዘይት/ በኬሚካላዊ ይዘታቸው ፋቲ አሲድ ከሚባሉ ንጥረ ነገሮች የተሰሩ ናቸው። እነዚህም ንጥረ ምግቦች በብዛት የሚገኙባቸው የምግብ ዓይነቶች፣

- ሀ. ከቅባት እህሎች ዘሮች፡- ተልባ፣ ሰሊጥ፣ ኑግ፣ ኦቾሎኒ፣ አኩሪ አተር...
- ለ. ከፍራፍሬ ዘሮች፡- አቮካዶ...
- ሐ. ከእንስሳት ተ□□ኦ፡- ስብ፣ ሥጋ፣ ወተት፣ ቅቤ ጥቂቶቹ ናቸው።

ስብና ቅባት በከ□ተኛ ደረጃ ሙቀትና ኃይል የሚሰጥ ንጥረ ምግብ ነው። ለሰውነታችን ሕዋሳት እንቅስቃሴ የሚያስፈልጉትን ኃይልና ሙቀት ለማግኘት ቅባት ያለው ምግብ መመገብ በጣም አስፈላጊ ነው። ከአንድ ግራም ስብ /ቅባት/ □ሚ□ኘው የሙቀት መጠን 9 ኪሎ ካሎሪ ነው። ይህም ከአንድ ግራም ካርቦሃይድሬት ወይም ኘርቲን ከሚገኘው የሙቀት መጠን ጋር ሲወዳደር በ□ዓ □ □በል□ል። ለዚህም ዋነኛ ምክንያቱ ስብ /ቅባት/ የሚይዘው የውሃ መጠን □ፀ □ በ□ም □ቅተኛ በመሆኑ ነው።

### 5.3.3 ኘሮቲን

ኘሮቲን ሃያ ከሚሆኑ አሚኖ አሲድ ከሚባሉ ንጥረ ነገሮች የተሰራ ነው። ከነዚህም ውስጥ ስምንቱ በቀጥታ ከምንመገበው ምግብ ብቻ የምናገኛቸው ሲሆን ቀሪዎቹ አሥራ ሁለት በሰውነታችን ሊሰሩ የሚችሉ ናቸው። እያንዳንዱ ኘሮቲን ከሌላው የሚለየው በውስጡ ባሉት አሚኖ አሲድ ዓይነትና አሰላለፍ ነው። ኘሮቲን በሰውነታችን ውስጥ ሰፊ ተግባራትን ያከናውናል። □ህም ሲባል

- የሰውነት አካላትን ይገነባል፤
- የሞቲትንና የተጎዱትን ሕዋሳት በአዲስ መልክ □ተካል፤
- በሰውነት ውስጥ የሚገኙትን ሌሎች ንጥረ ነገሮች ከቦ□ ቦ□ □ጃ□□ል፤
- ሙቀት ይሰጣል ማለት ነው።

ኘሮቲን ከእህልና ጥራጥሬ እንዲሁም ከተለያዩ የእንስሳት ተዋጽኦ ምግቦች ውስጥ ይገኛል። ከእንስሳት የሚገኘው ኘሮቲን ስምንቱን ወሳኝ አሚኖ አሲዶችን አጠቃልሎ ስለሚይዝ ከእህልና ከጥራጥሬ ከሚገኘው ኘሮቲን በጥራቱ በጣም ከፍ ያለ ነው። አኩሪ አተር የሚባለው ጥራጥሬ ግን ከሌሎች ጥራጥሬዎች በተለየ ወሳኝ የሆኑትን ስምንቱን አሚኖ አሲድ የያዘ ነው።

በመሆኑም በኘሮቲን ንጥረ ምግብ ይዘቱ ከፍተኛና ከእንስሳት ተዋጽኦ ከሚገኘው ኘሮቲን ጋር ተቀራራቢ ነው። ስለ□ህ ከእንስሳትና ከአኩሪ አተር የሚገኘው ፕሮቲን የተሟላ ኘሮቲን በመባል □□□ቃል።

- ኘሮቲን የሚገኝባቸው የምግብ ዓይነቶች፡-
  - ሀ. ከእህል ዘሮች - ስንዴ፣ ማሽላ፣ ጤፍ
  - ለ. ከጥራጥሬ ዘሮች - ምሥር፣ ባቄላ፣ አተር፣ አኩሪ አተር

ሐ. ከእንስሳት ተዋጽኦ - □ፎ፣ እንቁላል፣ ሥጋ፣ ዓሣ  
ጥቂቶቹ ናቸው።

ኘሮቲን ለሰውነት ሙቀትና ኃይል በማመንጨት ረገግም ያገለግላል። ሆኖም ግን ከአንድ □ሬም ኘሮቲን የሚገኘው የሙቀት መጠን 4 ኪሎ ካሎሪ ብቻ ነው።

ሶስቱ ንጥረ ምግቦች ማለትም ካርቦሃይድሬት፣ ስብ /ቅባት/ና/ ኘሮቲን ኃይል ሰጭ ምግቦች እንደሆኑ ለመግለጽ ተሞክሯል። በዚህም መሠረት፣

- 1 ግሬም ካርቦሃይድሬት ----4 ኪሎ ካሎሪ
- 1 □ሬም ስብ /ቅባት/ -----9 ኪሎ ካሎሪ
- 1 □ሬም ኘሮቲን -----4 ኪሎ ካሎሪ ይገኛል።

**ምሳሌ:-**

□□,□ □ንጂራ የንጥረ ምግብ ይዘቱ ካርቦሃይድሬት 70% ቅባት 6% ኘሮቲን 11% ቢሆን ከ100 ግሬም ምን ያህል ኪሎ ካሎሪ ሊገኝ፣ ሊሰጥ/ ይችላል? ስሌቱም እንደሚከተለው ይሆናል:-

$$\begin{aligned}
 & \text{ከካርቦሃይድሬት.....} 70 \times 4 = 280 \\
 & \text{ከቅባት.....} 6 \times 9 = 54 \\
 & \text{ከኘሮቲን.....} 11 \times 4 = 44 \\
 & \hspace{15em} 378 \text{ ኪሎ ካሎሪ}
 \end{aligned}$$

**5.3.4 ማዕድናት፣**

በምግብ □-ስዓ በርካታ ማዕድናት ይገኛሉ። ከነዚህም ውስጥ በጣም ወሳኝ የሚባሉት በቁጥር ወደ 21 የሚጠጉ ናቸው። ብረት፣ ዚንክ፣ አዮዲን፣ ሴሌኒየም፣ ኮፐር፣ ማግኔዥየም፣ ካልሲየም፣ □ስብረስ፣ ሶ□የም፣ □□ሺየም፣ □□ተ. ጥቂቶቹ ሲሆኑ፣ በአጠቃላይ በሰውነታችን ውስጥ ከፍተኛ ተግባራትን ያከናውናሉ። ዋና ዋና ተግባራቸውም አጥንት ግንባ□፣ በሽታን መከላከልና የሰውነት ሕዋሳት የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸውን በትክክልና በሚገባ እንዲያከናውኑ ማስቻል ነው። ጥቂት ተግባራት ለመጥቀስ ያህል፣

- ቀይ የደም ሴሎችን ለመሥራት ይረዳሉ፤
- ካርቦሃይድሬትና ቫይታሚን «ኤ» በሰውነት ስርዓት እንዲሞላ ይረዳሉ፤
- ኘሮቲን፣ ካርቦሃይድሬትና ስብ ሰውነታችንን በሚገባ እንዲጠቀም ይረዳሉ፤
- ለጡንቻና ለነርቭ ማጠንከሪያነት ይረዳሉ፤
- አጥንት እንዲጠነክርና ዓርስ ተስተካክሎ እንዲበቅል ይረዳሉ፤
- ስብጥር ስብሽታ ተከላካይ ሕዋሳትን ያጠነክራሉ።

እነዚህም ማዕድናት ለሰውነት ሕዋሳት ተግባራት የሚያስፈልጉት በብዛት ሳይሆን በጣም በጥቂቱ ነው።

ማዕድናት የሚገኙባቸው ምግቦች፡-

- ሀ. ከእህል ዘሮች - ስንዴ፣ በቆሎ፣ ጤፍ...
- ለ. ከጥራጥሬ ዘሮች - ኦቾሎኒ፣ አደንንጌ፣ አተር...
- ሐ. ከእንስሳት ተዋጽኦ - ሥጋ፣ ወተት፣ ዓሣ፣ እንቁላል...
- መ. ከአትክልትና ፍራፍሬ - አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች ጥቂቶቹ ናቸው።

**5.3.5 ቫቫታሚኖች**

ቫቫታሚኖች ሰውነታችንን በስቫታ እንዳይጠቃ የሚከላከሉና በሰውነታችን ውስጥ ያሉት ሕዋሳት ተግባራቸውን በሚገባ እንዲወጡ የሚረዱ የንጥረ ምግብ ዓይነቶች ናቸው። እነርሱም በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላሉ።

እነዚህም፡-

1. በቅባት የሚሟሙ ቫይቫታሚኖች  
ቫቫታሚን ኤ፣ ዲ፣ ኢ እና ኬ
2. በግራ የሚሟሙ ቫይቫታሚኖች  
ቫቫታሚን ቢ፣ ሲ፣ በመባል ይታወቃሉ።

በቅባት የሚሟሙ ቫይታሚኖች በሰውነት ውስጥ ለመዋሃድና ተገቢውን አገልግሎት ለመስጠት በምግብ ውስጥ የግድ ቅባት ማግኘት ያስፈልጋቸዋል። ይህም ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ከሚጨመረው ቅቤ /ዘይት/ ማግኘት ይቻላል። በውጭ ግብይት የሚሟሙ ቫታሚኖች ግን በቀላሉ በምግብ ዝግጅት ወቅት በግብር ውስጥ ሊሟሙ ይችላሉ።

እነዚህም ቫይታሚኖች ለሰውነት የሚያስፈልጉት በብዛት ሳይሆን እጅግ በጣም ጥቂት በሆነ መጠን ነው። በሰውነታችን ውስጥም የተለያዩ ተግባራትን ያከናውናሉ። የቫይታሚኖች ዓይነትና ተግባራት የሚከተሉት ናቸው።

**ሀ. በቅባት የሚሟሙ ቫይታሚኖች**

ቫታሚን ኤ:- ዳፍንትን ለመከላከል፣ ነጭ የደም ሴሎችን ለመሥራት፣ በኢንፎክሽን የሚከሰቱ በሽታዎችን ለመከላከል፣ ለሕፃናት ዕድገት ማረጋገጥ።

ቫታሚን ኢ:- አክሲድሽን ለመከላከል፣ ሕዋሳት እንዳያረጁ ለመከላከል ይረዳል።

ቫታሚን ዲ:- ሰውነት ካልሲየምና ፎስፈረስ እንዲጠቀም፣ ጤናማ አጥንትና ጥርስ ተስተካክሎ እንዲበቅል ይረዳል።

ቫታሚን ኬ:- ግም እንዳይፈስና በቀላሉ እንዲረጋ ማረጋገጥ።

**ለ. በግብር የሚሟሙ ቫይታሚኖች**

ቫታሚን ቢ<sub>1</sub>:- ሰውነት ካርቦሃይድሬትን በማቃጠል፣ ኃይል እንዲሰጥ በሚገባ /ታያሚን/ እንዲጠቀም ይረዳል።

ቫታሚን ቢ<sub>2</sub> /ሪቦፍላቪን/- ኘሮቲንና ቅባት በደንበ እንዲፈጭና በሰውነት ውስጥ እንዲሠራ ይረዳል።



ቫባታሚን ቢ፣

ሊያሲን:- ሰውነት ኃይልና ሙቀት ሰጭ የሆኑ ምግቦችን በሚገባ እንዲጠቀም ይረዳል።

ቫባታሚን ሲ:- ብረት የተባለውን ማዕድን በሰውነት እንዲዋሃድ ይረዳል። በሽታን ይከላከላል፣ የደምና የጥርስ ቧንቧዎችን በማጠንከር ግራሽ።

ቫባታሚኖች የሚገኙባቸው ጥቂት ምግቦች የሚከተሉት ናቸው።

ቫባታሚን ኤ:-

ከእንስሳት:- ግሽት ጡት ወተት በተለይም እንገር፣ ግሽት ወተት፣ ጉበት፣ እንቁላል፣ ቅቤ የመሳሰሉት ናቸው።

ከተክሎች:- ብርቱካን፣ ወደ ቢጫ የሚያደሉ ፍራፍሬዎች /ማንጎ፣ ፖፖዬ /፣ ጠቆር ያሉ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎችንና አትክልቶች፣ዱባ፣ ካሮት የመሳሰሉት ናቸው።

ቫባታሚን ኢ:- አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠል፣ ስንዴ፣ አደንጓሬ

ቫባታሚን ቢ፣:-

ከእንስሳት:- ሥጋ፣ ደሮ፣ ዓሣ፣ ጉበት፣ ወተት፣ እንቁላል የመሳሰሉ ናቸው።

ከተክሎች:- ግራም፣ ግራም፣ ግራም /ስንዴ፣ ጉበት፣ ወዘተ/ ጥራጥሬዎች:- /ባቁላ፣ አተር፣ ምሥር፣ ሽምብራ/ የቅባት እህሎች:- /ሱ፣ ሰሊዓ፣ ኑግ፣ ወዘተ/

በቫባታሚን የበለጸጉ ምግቦችን ለመሥራት:-

- ግሽትና የጥራጥሬ ዱቄቶችን በማቀላቀል አጥሚት፣ ዳቦ፣ ድፎ ዳቦ የመሳሰሉትን ማዘጋጀት፣
- የጉበት ቆሎ፣ ሰነፍ ቆሎ፣ ሱፍና ሽምብራ ቆሎ፣
- የሽምብራና የስንዴ ንፍሮ፣ የባቁላ ንፍሮ፣ አሹቅ
- እንጆራ ከሽሮ ወጥ ጋር፣ ከምሥር ወጥ ጋር

ቫ□□ ሚን ቢ<sub>2</sub> - /ሪቦፍላቪን/

ከእንስሳት፡- ወተት፣ እንቁላል፣ ጉበት፣ ሥፋ፣ □ሣ

ከተክሎች፡- ጥራጥሬዎች እና ያልተፈተጉ እህሎች፡-

አረንጓዴ ቅጠሎች፣ ናቸው።

በኢትዮጵያ የሪቦፍላቪን እጥረትን ለማስወገድ በሚከተለው መልክ ምግቦችን አዘጋጅቶ መብላት ይቻላል።

- ከወተት የተዘጋጁ መጠጦች፣ የእንቁላል ሳንዲዊች፣
- ከእህሎችና ከጥራጥሬ ዱቄቶች በሚዘጋጁ አጥሚት ፣
- ቂጣና ዳቦ፣ የጉብስ ቆሎ፣ ሰነፍ ቆሎና ሽምብራ ቆሎ እና አሹቅ፣
- እንጀራ በሽሮ ወጥ፣ በምሥር ወጥ፣ የመሳሰሉት ናቸው።

ቫ□□ ታሚን ቢ<sub>3</sub>፡- □ልተ□ተ□ እህሎችና ጥራጥሬዎች፣ ሥጋ፣ □ሮ፣ □ሣ

ኒያሲን፡-

ከእንስሳት፡- ሥፋ፣ ዶሮ፣ ዓሣ፣ ጉበት፣ ወተት

ከተክሎች፡- ኦቾሎኒ ፣ ያልተፈተጉ እህሎች

ማለትም ከሰንዶ፣ ጉብስ ወዘተ.

በኢትዮጵያ የኒያሲን እጥረትን ለመከላከል ምግቦችን በሚከተለው መልኩ አዘጋጅተን መብላት አለብን።

- ከወተት የተዘጋጁ መጠጦችን በመጠጣት
- □ሥፋ □ዓ መብላት
- □□ሣ ዓብስ መብላት
- □እህሎችን ዱቄት ከኦቾሎኒ ዱቄት ጋር በማቀላቀል አጥሚት በማዘጋጀት፣ ዳቦ /ቂ□/ በመሥራት
- የጉብስና ሰነፍ ቆሎ በማዘጋጀት
- የሰንዶ ንፍሮ
- አሹቅ የመሳሰሉትን በመመ□ብ ናቸው።

ቫ□□ ታሚን ቢ<sub>6</sub> /ፎሌት/

ከእንስሳት፡- ጉበትና ኩላሊት ፣ ዓሣና ወተት

ከተክሎች፡- ትኩስ አትክልቶች በተለይ ጠቆር ያሉ አረንጓዴ ቅጠሎች፣ ባቁላ፣ አሾሎኒ ያልተፈተጉ እህሎች፣ በቆሎ ናቸው።

ቫቫታሚን ሲ፡- አትክልትና ፍራፍሬ፣ ብርቱካን፣ ሎሚ፣ ፖፖያ፣ ቲማቲም፣ ጎመን ናቸው።

**5.3.6 ስ-ስ**

ስ-ኃ ለሰውነት ጠቃሚ የሆነ ንጥረ ምግብ ነው። ከሰውነታችንም 70% ያህሉን ወይም ሁለት ሶስተኛ ስ-ስ ነው። በሰውነትም ውስጥ የተለያዩ ተግባራትን ያከናውናል። አንድ ሰው በቀን ከ6-8 ብርቱ ቆ ስ-ኃ መጠጣት ይኖርበታል።

ዋና ዋና ተግባራቱ የሚከተሉት ናቸው።

- የምግብን መፈጨት፣ ከአፍ ጀምሮ እንዲላወስና በቀላሉ እንዲዋሃድ ይረዳል፤
- በሬ ጃራ ስ-ኃ በቀላሉ እንዲፈጭ ይረዳል፤
- የሰውነትን የሙቀትና ቅዝቃዜ መጠን ይቆጣጠራል፤
- ደምን ለመሥራትና በሰውነት ውስጥ እንዲዘዋወሩ ስ-ስ ነው።
- በጡንቻዎች፣ በሕዋሳትና በመገጣጠሚያዎች መ-ተ-ስ እንዳይኖር ይቆጣጠራል።

**ስ-ኃ የሚገኝባቸው ምግቦች**

- በጥቅሉ በሁሉም የምግብ ዓይነቶች ውስጥ ስ-ኃ ስ-ኃ ነው።
- በስ-ስ ቆ ስ-ኃ፣ የጥራጥሬ፣ ዘሮች በጥቂቱ ይገኛል።
- ስ-ኃ በስብና /ዘይት/ እንዲሁም በስኳር ውስጥ አይገኝም።

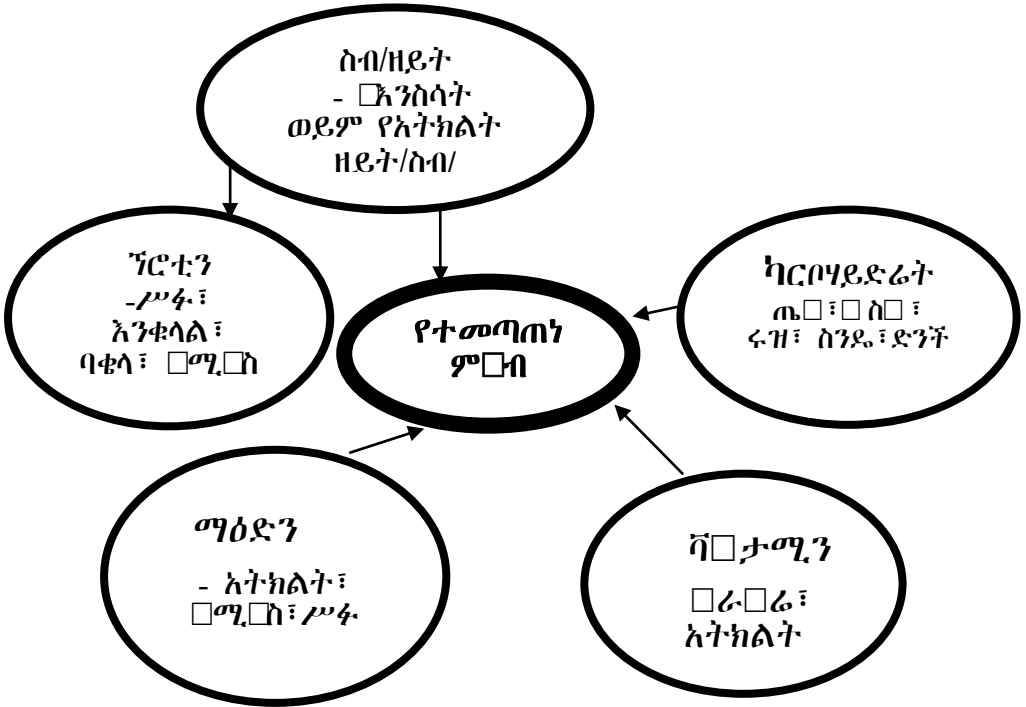
**ማሳሰቢያ፡**

የምግቦች የንጥረ ምግብ ይዘት በምግብ ሠንጠረዥ ውስጥ ተገልጿል። በሀገራችንም የሚገኙት አብዛኞቹ ምግቦች የንጥረ ምግብ ይዘታቸው ተጠንቶና ስ-ኃ ነው።

በመጠቀም ታትሞ ይገኛል። በዚህም የምግብ ሠንጠረዥ ውስጥ በ100 ግራም ውስጥ ያሉት የንጥረ ምግብ ይዘት ዝርዝርና ከውስጡ ሊገኝ የሚችለው መጠን በዝርዝር ተቀምጧል። በተጨማሪም ከውስጡ ሊገኝ የሚችለውንም ጠቅላላ መጠን ተጠቅሷል። ይህም ሠንጠረዥ የሀገራችንን ምግቦች በተመለከተ ጠቃሚ መረጃዎችን የሚሰጥ በመሆኑ በጣም ጠቃሚ ነው።

#### 5.4 የተመጣጠነ ምግብ

ምግብን ለሰውነት ኃይልና ሙቀት የሚሰጡ /የአገዳ እህሎች፣ ግራም ሥር ተጠቅሞ፣ ቅቤ፣ ዘይት/ ሰውነትን የሚገነባው /ሥፋ፣ ግራም፣ ጥራጥሬ፣ ወተትና የወተት ውጤቶች/ እና እንደዚሁም ከበሽታ የሚከላከልን /አትክልትና ፍራፍሬ/ ንጥረ-ነገሮች የያዘ ነው። ስለሆነም የሰው ልጅ የዕለት ከዕለት ተጠቅሞን በአግባቡ ለማከናወን ጤንነቱን ጠብቆ ለመኖር እነዚህን ንጥረ-ነገሮች አሟልተው የያዙ የተለያዩ ምግቦችን መመገብ ይኖርበታል።



የተመጣጠነ ምግብ የተለያዩ የንጥረ ምግብ ምንጮችን እንደሚያካትት የሚያስረዳ ሥዕላዊ መግለጫ

## 6. የምግብ ዝግጅትና የአመጋገብ ሥርዓት ጽንሰ ሃሳብና አጠቃቀም፤

በሀገራችን ኢትዮጵያ የግብርና ምርት ለአገር ውስጥም ሆነ ለውጭ ገበያ እስኪደርስ ድረስ የሚከሰተው ብክነት በቀላሉ የሚገመት አይደለም። ብክነቱንም ያስከተለው የግብርናውና የምግብ ሳይንስ ቴክኖሎጂው በጣም አዝጋሚ በመሆናቸውና አሁንም ቢሆን አምራቹ ባህላዊ ያመራረት ዘዴን ስለሚጠቀም ምርት ሲታጨድ፣ ሲወቃ፣ ሲከማች፣ ከቦታ ቦታ ሲዘዋወር ወዘተ. የሚደረገው ንቅስቃሴ ሁሉ የተሻሻሉ ዘዴዎችን ያልተከተለ በመሆኑ ብክነቱ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሷል።

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚጠቁሙት እህልና ጥራጥሬ ተጠቃሚው ዘንድ ከመድረሳቸው በፊት ስከ 30 ከመቶ ብክነት ሲያሳዩ የሌሎች በቀላሉ ሊበላሹ የሚችሉት /የአትክልት፣ ፍራፍሬ ወዘተ./ ብክነት ደግሞ እስከ 50 ከመቶ ደርሷል። በተጨማሪም በአያያዝ ጉድለት የተነሳ ወደ ተጠቃሚው ከደረሱ በኋላም ይህ ብክነት በሌላ መልኩ ደግሞ እንደሚከሰት ተጠቁሟል። ሀገራችን የከብት ሀብቷም ከፍተኛ ሲሆን ከአፍሪካ በሁለተኛ ደረጃ ላይ ትገኛለች። ቢሆንም ግን በ ም ከፍተኛ የአጠቃቀም ችግርና ብክነት ይባል።

በአጠቃላይ በኢትዮጵያ የአመጋገብ ሥርዓት የተመሰረተው በአገዳ እህሎች ላይ ሲሆን እነዚህ እህሎች የካሎሪ ምንጭ ለመሆናቸው ጥናቶች ያስረዳሉ። ጥራጥሬ፣ የስራስር ተክሎች፣ የቅባት እህሎች፣ አትክትልና የእንስሳት

ውጤቶችም በባሕል ምግብ ዝግጅት ውስጥ ትልቅ ሚና አላቸው። የአገራችንን የምግብ ዝግጅትም ሆነ የአመጋገብ ሥርዓትን በተመለከተ ጥሩም መጥፎም ጎኖች አሉት። የአመጋገብ ዘዴውን ብንመለከት እንጀራ ወይም ዳቦን ከተለያዩ የወጥ ዓይነቶች ጋር መመገብና ከእህል የተዘጋጀ ገንፎን ከወተት ወይም ከአሳ ጋር መመገብ በጥሩ ጎኑ ይጠቀሳል።

በታቀራኒውም በምግብ ዝግጅት ወቅት አንዳንድ አላስፈላጊ የሆኑ ነገሮች ይደረጋሉ። ይህም አትክልትን በብዙ ውኃ ውስጥ ከመጠን በላይ መቀቀልና ውኃውን ማፍሰስ፣ ለእንጀራ ዝግጅት የሚውል እህል በብዙ ውሀ አቡክቶ ቀረራውን አጥልሎ ማፍሰስ እንደዚሁም ስጋን ቀቅሎ መረቁን በማፍሰስና ሥጋውን ብቻ በመጠቀም የመሳሰሉት ጎጂ የሆኑ የምግብ ዝግጅቶች ይገኙበታል። በዚህ ወቅት □□□ በፈሰሰው ውሀ ውስጥ ሚምተው የገቡትን ለሰውነታችን ከፍተኛ □ ቀሜታ የሚሰጡትን ንጥረ-ነገሮች ማጣትን ያስከትላል።

ምግብን ምግብ የሚያሰኘው ጣዕምና መልኩ፣ እንዲሁም የንጥረ-ነገር ይዘቱ ተስተካክሎ መገኘትና ከተመገብነውም በኋላ በንጥረ-ነገሩ አማካኝነት የሚጠበቅበትን ተግባር በሰውነታችን ውስጥ ማከናወኑ ነው።

የምግብ ዝግጅትን በቤት ደረጃም ሆነ በጎጆና በትላልቅ የምግብ ኢንዱስትሪዎች ተመርተው ተፈላጊውን የጥራት □ረጽ □ብቀት ምርቱ ሳይበላሽ ለማቅረብ እንኳን □ኤክስቴንሽን ሥርጭት ብቁ አለመሆን ምርት የማከማቻ

ቦታና የማሽጊያ መሣሪያ የተቀናጀ ባለመሆኑ ምርቱ ወደ ተፈለገው ቦታ በወቅቱ ሳይደርስ ለብልሽትና ለጥራት ውድቀት ይዳረጋል።

**6.1 የምግብ አዘገጃጀት አስፈላጊነት፣**

**6.1.1 ወቅታዊ የምግብ ጥረትን ለማስወገድ፣**

ምርት በሚኖርበት ወቅት ለደረቅ ወራት በቂ ምግብ ለማከማቸት እንዲቻል የተለያዩ የማቆያ ዘዴዎችን በመጠቀም ምርቱን ከብልሽት መከላከል ያስፈልጋል።

**6.1.2 ምግብ ሳይበላሽ ለረጅም ጊዜ ለማስቀመጥ**

**/ለማቆየት/፣**

ምርት በሚተረፈረፍበት ወቅት ያለአግባብ እንዳይባክን ለማድረግና ለረጅም ጊዜ ለማቆየት ባህላዊ የሆኑትንም ሆነ ዘመናዊ ቴክኖሎጂዎችን /ማድረቅ፣ ማብካት፣ ማቀዝቀዝ፣ በቆርቆር ወይም ጠርመራ ማሽግ ወዘተ./ በመጠቀም የምግብ ብልሽትን ማስወገድ የምግብ እጥረትን ለማሻሻል ያስችላል።

**6.1.3 የአመጋገብ ሥርዓትን ለማሻሻል፣**

በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚበላሹ በተለይ የአትክልትና ፍራፍሬ፣ የእንሰሳት ውጤቶች ወዘተ. ብልሽትን መከላከልና ቢቻል ዕለት ከዕለት ባለው የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ ማካተት የህብረተሰቡን የጤና ሁኔታ ከማሻሻል አንፃር ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው።



**6.1.4 በምግብ ዝግጅት ወቅት የሚባክኑትን ጊዜ፤**

**ጉልበትና ሀብት ለመቀነስ**

ምግብ ቤት ውስጥ በሚዘጋጅበት ጊዜ፤ ጉልበት፣ ማገዶ፣ ወዘተ. ያስፈልገዋል። ነገር ግን ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል የተዘጋጀውን ምግብ በታሽጎ መልኩ ገዝቶ መጠቀም ይህን ሁሉ ችግር ይቀንሳል።

**6.1.5 ምግብን በቀላሉ ከቦታ ወደ ቦታ ለማጓጓዝ፤**

በሚጓጓዝበት ወቅትም ተበላሽቶ ወደ ተመጋቢው ሳይደርስ እንዳይቀር ያለውን ሥጋት ያስወግዳል። በተጨማሪም በጥሬው መልኩ ከነበረበት መጠን ስለሚቀንስና ለአፍገም ስለሚቀል ለማጓጓዝ ምቹ ይሆናል።

**6.2 በምግብ አዘገጃጀትና አጠቃቀም ወቅት ምግብን ለብልሽት የሚዳርጉ ዋና ዋና ምክንያቶች**

**6.2.1 የአያያዝ ጉድለት፤**

ማንኛውም ምግብ ከተመረተበት ጊዜ ጀምሮ ለተጠቃሚው ከደረሰም በኋላ ቢሆን ለብልሽት የተጋለጠ ነው። ከአፈር፣ ከውኃ፣ በአካባቢው ባሉት እንስሳት፣ ህብረተሰቡ ከሚጥለው ቆሻሻ፣ ወዘተ. የምግብ መበላሽትና መበክል ይከሰታል። ስለዚህ የምግብ ብልሽትን ለመቆጣጠር ንጽህና፣ የተጠበቀ አያያዝ አስፈላጊ ነው።

**6.2.2 ጥቃቅን ህዋሳት፤**

በዓይን የማይታዩ ጥቃቅን ህዋሳት በምግብ ላይ በማንኛውም ጊዜ እንደሚገኙ ሙሉ ነው። ይሁን እንጂ መጠናቸውና የሚያስከትሉት ጉዳት ደግሞ ከዓይነታቸውና ከምግብ ዓይነት

ጋር አብሮ የሚዛመድ ይሆናል። በአደገኛ ተህዋሲያን የተበከለውን ምግብም ለሰውም ሆነ ለእንስሳት ምግብነት ማዋል በጤና ላይ ከፍተኛ ችግር ስለሚያስከትል የተበከለውን ምግብ ማስወገድ ግዴታ ይሆናል።

**6.2.3 አይጦች፣ ተባዮች፣ ትላትሎች ወዘተ.**

በአግባቡ ያልተከማቸ ወይም ያልተጠበቀ ምግብ በአይጦችና በመሳሰሉት እንስሳት ከመባከንም በተጨማሪ ከእነዚህ እንስሳት በሚወጣው ቆሻሻ ይበከላል።

**6.2.4 ምግብ ውስጥ በተፈጥሮ የሚገኙ ኢንዛይሞች፣**

እህል ከታጨደ በኋላ፣ እንዲሁም እንስሳት ከታረዱ በኋላ በተፈጥሮ በምግቡ ውስጥ የሚገኙት “ኢንዛይምስ” ለተወሰነ ጊዜ በሴሎች ውስጥ ተግባራቸውን ያከናውናሉ። ስለሆነም በብዙ ምግቦች ውስጥ ሴሎችን የመሰባበር ሁኔታ ስለሚከሰት ምግቡ መልኩን መለወጥና መበላሸት ይጀምራል። ይሁን እንጂ በተቃራኒው ደግሞ አንዳንድ ምርቶች ከተቀጠፉ በኋላ ‘ኢንዛይምስ’ ዓቅም ያለው ተግባር ያከናውናሉ። ለምሳሌ ጥሬውን የተቆረጠ ሙዝ፣ ፓፓያ ወዘተ. ሊበስል የሚችለው በውስጡ ባሉት ኢንዛይምስ አማካይነት ነው። በአብዛኛው ግን ኢንዛይሞች ምግብ የማበላሸት ተግባር ስለሚያካሄዱ የምርት ብክነትን ያስከትላሉ።

**6.2.5 በምግብ ውስጥ ያለ የውሃ መጠን፣**

ከፍተኛ የሆነ የውኃ መጠን የያዘ ምግብ በፍጥነት ይበላሻል። የውኃ መጠን ከፍተኛ መሆኑ ለጥቃቅን ተህዋሲያን ዕድገት አመቺ አካባቢ ይፈጥራል። በተጨማሪም በምግብ ውስጥ የሚገኘውን ኢንዛይም ተግባር /እንቅስቃሴ/

ስለሚያፋጥን ብልሽቱም የተፋጠነ ይሆናል። ስለዚህ የምግብ ብልሽት ለመቀነስ በሚከማች ምግብ /ምርት/ ውስጥ የሚገኘውን የውኃ መጠን የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም መቀነስ አስፈላጊ ነው።

### 6.2.6 ሙቀት ወይም ቅዝቃ

ምግብን በሙቀት አካባቢ ማስቀመጥ በአብዛኛው ብልሽትን ያስከትላል። ሙቀት የጥቃቅን ተህዋሲያንን ዕድገት ስለሚያፋጥን ምግቡን ለብልሽት ያጋልጠዋል። በተጨማሪም በምግቡ ውስጥ የሚገኙ “ኢንዛይሞችን” ሥራ በማፋጠን የምግቡን ብልሽት እንዲያፋጥኑ ያደርጋል። አንዳንድ ምግቦች ደግሞ በማቀዝቀዣ ውስጥ ሲቀመጡ መጥቆርና ተፈጥሮአዊ ባህሪያቸውን በማጣት ለብልሽት ይጋለጣሉ። የዚህ ዓይነት ችግር በአብዛኛው የሚከሰተው በሙዝ፣ በድንችና በመሰል ተክሎች ላይ ነው።

### 6.2.7 አየር

በርካታ የምግብ ዓይነቶች ምግቦች ለአየር ሲጋለጡ ቶሎ የመበላሸት ምልክቶችን ያሳያሉ። ይህም የሚሆነው በአክሲዲን አማካይነት ሊያድጉ የሚችሉ ጥቃቅን ተህዋሲያን በከፍተኛ ፍጥነት ስለሚራቡ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ከአንዳንድ ምግቦች ፉር አክሲዲን ከምግቡ ውስጣዊ አካል ጋር በሚያደርገው ውህደት የምግቦቹ ቀለም፣ ጣዕሙና የንጥረ-ነገር ይዘት እንዲለውጥ ወይም እንዲበላሽ አስተዋጽኦ ያደርጋል። ይህ ዓይነቱ ብክለት ከሚያጠቃቸው ዋና ዋና ንጥረ-ነገሮች መካከል ቫይታሚን፣ ኤ እና ሲ ተጠቃሾች ናቸው።

### 6.2.8 ብርሃን

ብብርሃን አማካኝነት የሚከሰተውን የምግብ ብልሽት ለመከላከል አግባብ ያለው የማሽጊያ ዕቃ መጠቀም አስፈላጊ ነው። ብዙ ምግቦች ለብርሃን ተጋልጠው ከተቀመጡ ብርሃኑ ቫይታሚኖችን /ቫይታሚን፣ ኤ እና ሲ/ቅባት ውስጥ የሚገኙ ንጥረ-ነገሮችን የመለወጥ /የማበላሸት/ ኃይል አላቸው። ስለዚህ ወተት፣ ዘይት፣ ቅቤ ወዘተ. የመሳሰሉት ሁሉ ብርሃን በቀጥታ በማያስገቡ ዕቃዎች ውስጥ መቀመጥ ይኖርባቸዋል።

### 6.2.9 የመቆያ ጊዜ (Shelf Life)

ማንኛውም ምግብ መቆያ ጊዜው የተወሰነ ነው። የአንድ ምግብ የመቆያ ጊዜ የሚወሰነው በምግቡ ዓይነት፣ በተቀመጠበት ቦታና በማሽጊያው ዕቃ ዓይነት ነው። ስለዚህ ምግብ ሁሉ ወቅቱን ጠብቆ በጥቅም ላይ መዋል አለበት።

## 6.3 ምግብን በአግባቡ ለተወሰነ /ለረጅም/ ጊዜ የማቆያ

### አጠቃላይ ዎች

ምግብን ሳይበላሽ ለተወሰነ ጊዜ ወይም ለረጅም ጊዜ ለማቆየት የሚከተሉትን ተግባራት ማከናወን ተገቢ ነው።

### 6.3.1 ምግብን ከጥቃቅን ተህዋሲያን መከላከል

ምግብን ከብልሽት ለመከላከል በቅድሚያ ምግቡ በተህዋሲያን እንዳይበከል መጠንቀቅ አስፈላጊ ነው። ዋንኛው የመከላከያ ዘዴም ምግቡን በንጽህና መጠበቅ ሲሆን ከምግቡ ጋር ግንኙነት ያለው ሰው፣ የምግብ ማከማቻና ማስቀመጫ ቦታም ጉጂ በሆኑ ጥቃቅን ተህዋሲያን ያልተበከሉ መሆን አለባቸው።

### 6.3.2 ማድረቅ

በምግብ ውስጥ ያለውን የውኃ መጠን መቀነስ አስፈላጊ የሆነበት ምክንያት ለምግብ መበላሸት መንስኤ የሆኑትን ጥቃቅን ህዋሳት እንዳይራቡ ለማገድ ነው። ኢግሊዎች ተግባራቸውን ለማከናወን የሚያስችላቸውን በቂ ውኃ ስለማያገኙ የምግብ ብልሽቱ ይታገዳል። የምግብ ማድረቂያ ዘዴዎች ብዙ ናቸው በፀሐይ ወይም በጭስ ማድረቅ ለብዙ ዘመናት በዓለም የታወቀ ጥንታዊ □□ ነው።

ይህ □□ እያደገ በመምጣቱ ምግቡ ላይ ምንም ዓይነት ለውጥ ሳይደረግ ውኃው ብቻ እንዲወጣ በማድረግ ለማድረቅ ተችሏል።

### 6.3.3 መብካት (Fermentation)

ምግብንና መጠጥን አቡክቶ ማዘጋጀት ከጥንት ጀምሮ በብዙ አገሮች ጥቅም ላይ የዋለ ቴክኖሎጂ ነው። ምግብ ወይም መጠጥ በዚህ ዘዴ በሚዘጋጅበት ወቅት የምግቡን ወይም የመጠጡን የአሲድ ጥንካሬ ስለሚጨመር ምግቡን ወይም መጠጡን ሊያበላሹ የሚችሉትን ጥቃቅን ተህዋሲያን እንዳይባዙ ያግዳቸዋል። በመሆኑም የተዘጋጀውን ምግብም ሆነ መጠጥ ከብልሽት ይጠብቀዋል። ከእነዚህ በተጨማሪ ይህን □□ በመጠቀም የተዘጋጀ ምግብም ሆነ መጠጥ ተወዳጅ ጣዕምና መልክ እንዲሁም የተሻሻሉ ንጥረ-ነገሮች አሉት። እንደ ምግቡ ወይም መጠጡ ዓይነትና እንደዝግጅቱ ሂደት የቦኩ ምግቦችን ወይም መጠጦችን ሳይበላሹ ከቀናት እስከ ዓመት ማቆየት እንደሚቻል ብዙ ጥናቶች ይጠቁማሉ። ለምሳሌ ዳቦ፣ እንጀራ፣ ስልጅ፣ ቆጮ፣ አይብ፣ እርጐ፣ ጠላ፣ ጠጅ፣ የወይን ጠጅ ወዘተ. ምግብን በባህላዊ

ዘዴ በማብካት ጥቅም ላይ የሚገቡት በተፈጥሮ ምግብ ውስጥ የሚገኙት ጠቃሚ የሆኑ ጥቃቅን ህዋሳት ሲሆኑ በዘመናዊ ዘዴ ግን እነዚህ ጥቃቅን ህዋሳት ተዘጋጅተው እንዲቀመጡ በማድረግ በምግብ ዝግጅት ወቅት በተፈለገው መጠን ይጨምራሉ። ምሳሌ፡- እርሾ /ለዳቦ/፣ “Lactic acid bacteria” ለውተት ወዘተ.

**6.3.4 መቀቀል /ማፍላት/፣**

ከፍተኛ ሙቀት በመጠቀም ምግብን ሊያበላሹ የሚችሉ ጥቃቅን ተህዋሲያን ማጥፋት በምግብ ውስጥ የሚከናወኑ የኢንዱስትሪ ተግባራትን በማገት በኩል ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል።

በቤት ደረጃ ተዘጋጅተው የሚታሸጉ ምግቦችን ደግሞ እንደ ምግብ አይነት ጨው፣ ስኳር ወይም ኮምጣጤ በመጠቀም የመቆያ ጊዜያቸውን ማሻሻል ይቻላል። እነዚህን ምግቦች ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥም በአጭር ጊዜ እንዳይበላሹ ተጨማሪ ጥንቃቄ ሊሆን ይችላል።

**6.3.5 የምግብን ተፈጥሮአዊ መልክ ለውጦ በሌላ መልክ ማቅረብ**

ብዙ ምግቦች ተፈጥሮአዊ መልካቸውን ለውጠው በሌላ ዓይነት መልክ ተዘጋጅተውና ታሽገው ለተጠቃሚው ይቀርባሉ። ለምሳሌ የፍራፍሬ ጭማቂ ፣ ማርማላት፣ ዘይት፣ ስታርች፣ ስኳር፣ የእንስሳት ውጤቶች ወዘተ. የመሳሰሉትን ለመጥቀስ ይቻላል።

#### 6.4 በአገራችን ስልጠና የሚታዩ ጉጂ የአመጋገብ

ዘይቤዎች፤

- ሕፃናትን ከ6 ወራት ጀምሮ ተስማሚ የሆነ አቅማቸው የፈቀደውን ምግብ ሳይስጀምሩ ምንም ጠቃሚ ስልጠናና 95% ጊዜ የሆነ አጥሚት በጠጠ ማጥባት ወይም መጋት፤
- ሕፃናትን የአብሽ ውኃ ማጠጣት ይኸውም አብሽ እንዲመር 2-3 ሰዓት እየተፈላ ውኃ ከፈሰሰ በኋላ ለአራተኛው ሰዓት ስልጠናውን ጊዜ ተቀላቅሎ ሕፃኑ እንዲጠጣ ይደረጋል። ይህም ሕፃኑ ምንም ዓይነት ምግብ ከዚህ የአብሽ ጥላይ ሊያገኝ አይችልም።
- ሕፃን ልጅ ቆሞ እስኪሄድ ድረስ ምግብ መስጠት አስፈላጊ አይደለም ብሎ ማመን ይኸውም ሆዳቸውን ማሳብ ስል እንደዚሁም ሰገራቸውን ያበዛል፤ ትላትል ሆዳቸው ውስጥ ይፈጥራል በማለት ሕፃናትን ለጉዳት ስልጠና ስሉ፤
- ማርን ለልጆች መመገብ እንዲያናገሩ ጊዜም ዐ ጊዜ ያደርጋል ብሎ ማመን፤
- ያልተፈላ ወተት መጠጣት፤ ከላም፤ ከአላቢው፤ ከማለቢያው ዕቃ ወዘተ. ጊዜ ጊዜ ጊዜ ሊተላለፍ የሚችሉ ጎጂ የሆኑ ጥቃቅን ተህዋሲያን በሰውነት ውስጥ በማስገባት ለከፋ ጉዳት መጋለጥን ያስከትላል፤
- አራሱን ልጅ ቅቤ ማግኘት፤ ጊዜ አይነቱ የአመጋገብ ልምድ ደግሞ የሕፃኑን አንጀት ይጎዳል። ቅቤውን ለመፍጨት የሰውነቱ ክፍልና የሚያመነጨው “ሆርሞን ኢንዱሪ” ባለመጠን ይህን ከባድ ምግብ መፍጨት አዳጋች ነው። በተጨማሪም ጎጂ የሆኑ ጥቃቅን ተህዋሲያን ወደ ሕፃኑ አንጀት በመግባት ከፍተኛ የሆነ የጤና ችግር በሕፃኑ ላይ ያስከትላሉ።

- አንዳንድ የምግብ ዓይነቶች ደግሞ ለእርጉዝ እናቶች የሚከለክሉ አሉ። በተለይ ከፍተኛ □ ቀሜታ ያላቸው እንደ ጎመንና ወተት የመሳሰሉት ይጠቀሳሉ፤
- በኑሮ ደረጃ የሚወሰኑ ምግቦችም አሉ። ለምሳሌ፡- ጥቁር ጤፍ፣ ጥቁር ስንዴ ወዘተ. ጎመን፣ ሽሮ፣ □□ ቅተኛ የኑሮ ደረጃ ያላቸው ብቻ የሚበሉት ተደርጎ ይወሰዳሉ። ይሁን እንጂ ከሥርዓተ ምግብ አንፃር ሲታይ ግን ጤናማ ምግቦች ተብለው ሊ□ሰዐ ይገባቸዋል፤
- እርጉዝ እናት ሕፃን ልጇን ማጥባት እንደሌለባት ስለሚደረግ ወደያውኑ በምታረግዝበት ወቅት ሕፃኑ ከእናቱ ጡት ስለሚነጠልና በቂ ምግብም ስለማያገኝ በአጭሩ □ ቀ □ ል፤
- በብዙ አካባቢዎች የቤቱ አባወራ ጥሩውን ምግብ እንዲበላ ሲደረግ የተጎዳቸው እናትና ሕፃናት ልጆች ግን ከአባትየው የሚተርፍ ከሆነ እንዲቀምሱ □ □ ረፉል፤
- አንዳንድ አካባቢዎች ደግሞ ወጣት ሴት ልጆች ቃሪያ እንደዚሁም ቅባት ያለው ምግብ እንዳይበሉ ይከለክላሉ። ለዚህ የሚሰጠው ምክንያት ግን ለወንድ ያላትን ፍላጎት በእጅጉ ለመቀነስ የሚል ሲሆን ይህም ወጣቷ በምትወስደው የምግብ ይዘት ላ□ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድራል። ምክንያቱም ይህን ብሉ ይህን ደግሞ አትብሉ በማለት ከፍተኛ □ ቀሜ □ ያላቸውን ምግቦች የሚከለክሉበትም ጊዜ ስላለና ያለአግባብ ደግሞ እንዲበሉ የሚፈቅዷቸው ምግቦች በመኖራቸው ይህም ለችግሩ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ። በሳይንስ ያልተደገፈ የህክምና ዘዴ እስከሆነ ድረስ ጉዳት ማስከተሉ የማይቀር ክስተት ነው።
- ከቁም ከብት ላይ ደም መጠጣት፤



- በዓል ሲከበር ወይም የተለየ ነገር ሲገኝ ዘመድ አዝማድ ተሰባስቦ በአንድ የመመገቢያ ዕቃ በዙር መጠጣትና መብላት፤
- በአንዳንድ አካባቢም በስፋት ለምግብነት የሚውሉ ነገሮች ደግሞ በሌላው አካባቢ ይወገዛሉ፤ ይጠላሉ፤ ለምሳሌ፤ የግመል ሥጋ፤ ወተት ይህ እንግዲህ የቆላውና የደጋው የምግብ ልዩነት አካባቢው ባለው ተግባር በለጠጠው እንስሳትም ሆነ የአትክልት ዝርያ የአመጋገብ ባህልና የአመጋገብ ምርጫ እንደሚወስን መገንዘብ እንችላለን።

**ማሳሰቢያ:**

ጎጂ የአመጋገብ ዘይቤዎች እንደየአካባቢው በሰፊው ስለሚለዩ የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ይህን ለይቶ ማወቅና ተገቢውን ሥራ መሥራትም   በቅባቸዋል።

**6.5 የአመጋገብ ምርጫና የአመጋገብ ዘይቤ**

**የሚያስከትለው ተጽዕኖ**

በአገራችን የእናቶችና ሕግግግግ ጤና በከፍተኛ መጠን ጉዳት ላይ ሊጠቅ ብቻልባቸው አንደኛው ምክንያት ሆኖ የሚጠቀሰው በአመጋገብ ዘይቤ (Food Taboo) የተነሳ መሆኑ ይነገራል።

**6.5.1 የአመጋገብ ጉጂ ባህሎች እንዴት ይሻሻላሉ?**

- ህብረተሰቡ ተሳትፎ የሚያደርግበት ውይይት በማካሄድ፤
- ፖሊሲ አውጪዎችን በውይይቱ ላይ እንዲሳተፉ በመፍብ፤
- በትምህርት ቤት በኩል የውይይት መድረክ በማዘጋጀት፤

- ለማስተማሪያ የሚያገለግሉ የመገናኛ ብዙሀኑን በመጠቀም የሕዝቡን የአመጋገብ ግንዛቤ በማሳጠፍ፤
- በየቋንቋው በራሪ ጽሁፎችን በማዘጋጀት ሕዝቡ ሊረዳው በሚችለው መልኩ በማስተማር
- ለውጡ በጣም አዝጋሚ ስለሚሆን ካለመሰልቸት በማስተማር
- ለገጠና ተቀባኝ እንዲሆኑ የአመጋገብ ዘይቤዎችን ዓረፍና መጥፎ ጎኑን በግልጽ እንዲያዩት በማጠቃለያ
- ልዩ የስልጠና ፕሮግራም ተዘጋጅቶ የሰለጠነ የሰው ኃይል ቁጥር በመጨመር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ያለውን የምርት ብክነት በማስወገድ ያለአግባብ የሚባክነውን ምርት ጥቅም ላይ እንዲውል ማድረግና የአመጋገብ ዘይቤዎችንም እንዲሻሻሉ በማጠቃለያ
- በተጨማሪም የሚነሱ ችግሮችና የመፍትሔ ሀሳቦች ላይ በመወያየት የአገራችን የምግብ አጠቃቀም የሚሻሻልበትን መንገድ በጋራ በመሻት ሊሻሻሉ ይችላሉ

## 7. ሥርዓተ-ምግብ መጓደል የሚከተሉትን ባቸው በሽታዎች፤

ጤናማ ለመሆን የተመጣጠነ ምግብ /ከእያንዳንዱ የምግብ ክፍል ከኘሮቲን፣ ከኃይል ሰጪ፣ ከማዕድን እና ከቫይታሚን/ በየዕለቱ መመገብ አስፈላጊ ነው።

እነዚህ የምግብ ዓይነቶች ተሟልተው ካልተወሰዱ ሰውነታችን በጋደሉት የምግብ ዓይነቶች ምክንያት የበሽታ ምልክቶችና በሽታ ማሳየት ይጀምራል።

ለበሽታ የሚጠቅም የአመጋገብ ዘይቤዎች እንደሚከተለው ጠቅሙ፤

- በቅተኛ ሥርዓተ ምግብ ይዘት /በቂ ንጥረ ምግቦችን/ አለመመገብ፤
- የተመጣጠነ የሥርዓተ ምግብ ይዘት /በቂ ንጥረ ምግቦችን/ መመገብ፤
- ከሚፈለገው በላይ የሆነ የሥነ ምግብ ይዘት/ ከበቂ በላይ ንጥረ ምግቦችን ከመመገብ የመነጨ ይሆናል።

እያንዳንዱ የምግብ ዓይነት እጥረት የሚያስከትለው በሽታ ከዚህ ቀጥሎ ተዘርዝሯል።

### 7.1 የአካል ገንቢ፣ ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግብ እጥረት /በሕፃናት/

#### 7.1.1 ኳሽ- ርኮር (kuwasharkor)

- አካል ገንቢ ምግብ /ኘሮቲን/ በየቀኑ ከአስፈላጊ መጠን በታች የሚወሰድ /የሚመግብ/ ከሆነ ኳሽ- ርኮር በተባለ በሽታ ያስከትላል።

- ኪሽ- ርኮር (kuwasharkor) ባተባለባ በሽታ አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው ከአንድ ዓመት እስከ ሶስት ዓመት ዕድሜ ባላቸው ሕፃናት ላይ ነው። ለዚህም መንስዔዎች ሕፃናትን ራስ በራስ ሲወለዱ፣ ቀደም ብሎ የተወለደ ሕፃን በቂ የጡት ወተት ሳያገኝ ሲቀር በባም በእናትየዋ የሥነ ምግብ እውቀት ማነስ ምክንያት ጡት ብቻ ሊጠባ በሚፈለግበት ጊዜ ሌላ ምግብ ስለሚሠግ እና ተጨማሪ ምግብ ሊሰጥ በሚያስፈልግበት ወቅት በቂ የሰውነት ገንቢ ምግብ ሳይሰጥ ሲቀር ወዘተ. ይሆናል። የበሽታ መለምዶ ምልክቶች ቀጥሎ ተቀርቦረባል።

⇒ በግር ላይ ማታዩ ለውጦች፣

- ፀጉር የተፈጥሮ መልኩን ያጣል፣ ጥቁር የነበረው ተቀላል፣
- ፀጉር በቀላሉ ይነቀላል፣ ይሳሳል፣ ቀጥ ያለና ድርቅ ያለ ይሆናል ከዚህም የተነሳ ይሰባበራል።

⇒ እብጠት፣

- እጅና እግር ያብጣል፣
- በጠባብና በሃ ቋንቋ ላይ ለሁለት ደቂቃ ተጭኖ ሲለቀቅ ስርጭት ተቀራል፣
- አልፎ አልፎ ጉንጮችም ስለሚያብጡ የፊት ቅርጽ ክብ ይሆንና የጨረቃ ቅርጽ ገጽ ባይባል።

⇒ በቆይ ላይ ማታዩ ምልክቶች፣

- ቆይ ባይታል፣
- ቆይ ይሰነጣጠቃል፣
- በመሬት ላይ እሳት ያቃጠለው በመምሰል ቆይ ባይሰለ፣
- ሕፃኑ ነጭናጫና አልቃሻ ይሆናል፣

- የምግብ ፍላጎት ይቀንሳል፤
- ሰውነቱ ይከሳል፤ ሰውነቱ ያበጠ ከሆነ የቋጠረ ከሆነ ክሳቱ አይ□□ቅም፤
- ተቅማጥ ሊኖረው ይችላል።

**7.1.2 ማራስመስ (marasmus)**

የአካል ገንቢ ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግቦች በበቂ አለመመገብ ማራስመስ የተባለ በሽታ በሕፃናት ላይ ያስከትላል። ማራስመስ (marasmus) ሊመጣ የሚችለው አጠቃላይ የምግብ እጥረት ሲኖር ነው። ሕፃናት በፍጥነት በሚያድጉበት ጊዜ ዕድሜአቸው ስድስት ወር ከሞላ በኋላ የጡት ወተት ብቻ ሲሰጣቸው ወይም በቂ ምግብ ሳያገኙ ሲቀሩ ወይም በአንዳንድ ምክንያት የሚሰጠውን ምግብ ሰውነት ሳይጠቀም ሲቀር በማረስመስ በሽታ □□ቃሉ። በነዚህ ምክንያት የሕፃኑ ሰውነት ይመነምናል። ማረስመስ □□ታየው ዕድሜያቸው ከአንድ ዓመት በታች እና ከዚያ በላይ በሆኑ ሕፃናት ላይ ነው። ድርቅ በተደጋጋሚ በሚያጠቃበት አካባቢ ከሚገኙ ሕፃናት በተጨማሪ በአዋቂዎችም ላይ ይ□□ል።

⇒ የማራስመስ ምልክቶች፤

- አጥንትና ቆዳ ተጣብቆ /ሥጋ በማለቁ ምክንያት/ □ሳቱ በ□ል□ □□□ል፤
- ፊቱ የሽማግሌ ፊት ይመስላል፤
- ተቅማጥና ትውከት ሊኖረው ይችላል።

⇒ ማራስመስ ከኳሽ- ርኮር የሚለይባቸው ምልክቶች

- የምግብ ፍላጎት ከፍተኛ ነው፤
- የሰውነት እብጠት አይኖረውም፤
- ፀጉር የመድረቅና የመሳሳት ምልክቶች ቢታዩበትም የተፈጥሮ መልኩን አይለውጥም፤

- ማራስመስ ብዙውን ጊዜ የሚታየው ከአንድ ዓመት በታች ባሉ ሕፃናት ላይ ሲሆን ከ-ዋሽዎርኮር □□ሞ ከ1-3 ዓመት ባሉ ሕፃናት ላይ ይሆናል፤
- ቆዳው ይሸበሽብና ይደርቃል እንጂ የተቃጠለ መልክ አይኖረውም።

**7.1.3 ማራስማስ ከ-ዋሽዎርኮር (marasmic kwashankor)፤**

□□ህ በሽታ ሊመጣ የሚችለው ያልተመጣጠነ እና በቂ ያልሆነ ምግብ በመመገብ ነው። ሕመምተኛ□□. □ማራስመስ እና ከዋሽዎርኮር ምልክቶች በአንድነት የሚ□□በት ሲሆን ምልክቶቹም ከሁለቱም የተወጣጡ ናቸው።

⇒ ምልክቶቹ

- ሰውነት በጣም ይከሳና አጥንቶች በጣም ገጠው □□□ሉ፤
- በእግርና እጅ ላይ እብጠት ይታይባቸዋል፤
- አልፎ አልፎ የቆዳ መላላጥ ይ□□ል፤
- ጠባያቸው ነጭናጫ ይሆናል።

**7.2 የማዕድናትና የቫይታሚኖች እጥረት**

**7.2.1 የቫይታሚን “ኤ” እጥረት**

ቫ□ታሚን “ኤ” በቅባት የሚሟሟ ቫይታሚን ዓይነት ሲሆን ለዓይን ጤንነት፣ ለቆዳ፣ ለዕድገትና ሰውነት ገንቢ ምግብን በተገባ መንገድ እንዲጠቀሙበት ይረዳል።

⇒ ቫ□ታሚን “ኤ” እጥረት የጤና ችግሮች

- ዳፍንት
- የዓይን ነጭ ክፍል መድረቅ
- የዓይን ጥቁር ክፍል መድረቅ

- በዓይን ነጩ ክፍል ላይ እንደ አረፋ ነገር መታየት /ቢቶትስፖት/
- ዓይነ ሥውርነት፤
- □ቆ□ መ□ረቅ፣ መሻከርና ሌሎችም

7.2.2 የቫይታሚን “ሲ” /ascorbic acid/ እጥረት

ቫ□ታሚን “ሲ” በሰውነት ውስጥ በተለይም በደም ሥሮች፣ በአጥንትና በጥርስ ውስጥ ያሉትን ሕዋሳት በጥሩ ሁኔ□ ጠንካራ እንዲሆኑ ይጠቅማል።

⇒ □ቨ□ታሚን “ሲ” እጥረት ምልክቶች፣

- በቫ□ታሚን “ሲ” እጥረት የሚመጣ በሽታ ስካርቪ በመባል □□□ቃል።
  - ዓርስ /□□/ □□ማል፣
  - በቆ□ ሥር □ም □□ሳል፣
  - አልፎ አልፎ በአጥንት መገጣጠሚያዎች ደም ይፈስና እብጠት ይታያል፣ የሕመም ስሜት ያስከትላል፣
  - ብዙ ደም በመፍሰሱ ምክንያት የደም ማነስ በሽታ ያስከትላል።

7.2.3 ቫይታሚን “ዲ” እጥረት

ሰውነት ለአጥንትና ለጥርስ ጥንካሬ የሚረዱትን ካልሲየምና ፎስፎረስ የተባሉትን ማዕድናት በአስፈላጊ መንገድ እንዲጠቀምባቸው የሚረዳ ቫይታሚን “□” ነው።

⇒ □ቨ□ታሚን “□” እጥረት ምልክቶች፣

- ጭንቅላት ትልቅ ከመሆኑ በላይ የአራት ማዕዘን ቅር□ □መሰላል፣

- የጭንቅላት እርግጠኛነት ቢዘገይ በ18 ወር ዕድሜ መግጠም ሲኖርበት ከዚያ በላይ □□□□ል፤
- በደረት አጥንቶች ጫፍ ላይ እብጠት ይታያል
- ጥርሶች ቶሎ አይበቅሉም፤
- ጡንቻዎች ይለሰልሳሉ፤
- እግሮች ወረሃ ይሆናሉ።

7.2.4 የብረት ማዕድን እጥረት፤

ምግብን ለማቃጠል የሚረዳ አክሲድን ከሳንባ ወደ ሕዋሳት የሚቀርበው በቀይ የደም ሕዋሳት አማካይነት ነው። ምግብ በሕዋሳት ውስጥ ሲቃጠል ኃይልንና ሙቀትን ይሰጣል። ምግብ ከተቃጠለ በኋላ የሚፈጥረው ካርቦንዳይኦክሳይድ ከሕዋሳት ወደ ሳንባ የሚመለስው በቀይ የደም ሕዋሳት አማካይነት ነው።

ቀይ የደም ሕዋስ አክሲዲንና ካርቦንዳይኦክሳይድን ለመሸከም □□□□□□□□ “ሂሞግሎቢን” የሚሰራው ከኸሮቲንና ከብረት ማዕድን ነው።

⇒ የብረት እጥረት ምልክቶች፤

- የቀይ ደም ሕዋሳት ማነስ የ”ሂሞግሎቢን”ን መጠን መቀነስ፤
- ራስን ያዞራል፤
- ሰውነት መገርጣት፤ የዓይን ክዳን ውስጡ መንጣት፤ የምላስ መገርጣት፤
- በቀላሉ መድከም፤ ትንፋሽ ማጠር ናቸው።

7.2.5 የአዮዲን እጥረት (IDD)

አዮዲን ለሰውነት ሊጠቅሙ ከሚችሉ ማዕድናት ዓይነት አንዱ ነው። ይህ ማዕድን ለሰውም ሆነ ለእንስሳት ለአካላዊና



ለአዕምሮዊ ዕድገት መዳበር የሚረዳ ነው። አዮዲን ከምግብና ከውሃ የሚገኝ ንጥረ ምግብ ሲሆን ለአእምሮዊና አካላዊ እድገት መጉልበት የሚሆኑ ሆርሞኖች /ታይሮይድ ሆርሞኖች/ የሚሠሩት ከአዮዲን ነው።

- የአዮዲን እጥረት የተለያዩ የጤና ችግሮችን ያስከትላል።

⇒ የአዮዲን እጥረት ምልክቶች

- የመሥራት አቅም ማነስ
- እንቅርት /የታይሮይድ ዕጢ እብጠት/
- የአዕምሮአዊና አካላዊ እድገት መቀጨጭ
- ክቀላል እስከ ከባድ የአእምሮ ዝግመት
- በጣም የከፋ የአዮዲን እጥረት በእርግዝና ወቅት ካፋ□መ
  - □-ርጽ
  - የሞተ ልጅ መውለድ ይሆናል።

## 8. የሥርዓተ ምግብ ይዘት መለኪያ

የሥነ ምግብ ሁኔታ /ይዘት/ መመርመር ወይም መለካት የሕብረተሰብን ወይም የግለሰብን የጤና፣ የሥነ ምግብ፣ የጤናንና የሥነ ምግብን ቁርኝት ለማወቅና የእርምጃ እርምጃ ለመውሰድ ያስችላል። የሥነ ምግብ ይዘት ሁኔታ በሚከተለው መንገድ ይለካል ወይም ይመረመራል።

### ክሊኒካል አሴስሜንት (Clinical Assessment)

- በሥነ ምግብ መጓደል (Malnutrition) ምክንያት የሚከሰቱ ምልክቶችን በማየት መመርመር። ለምሳሌ ህል ጠቃሚን “ኤ” ጉድለትን ዓይንን በመመርመር፣ የአዮዲን እጥረት ከሚገለጸባቸው መንገዶች አንዱ የሆነው እንቅርት በመሆኑ አንገትን በማየት መመርመር ይቻላል።  
“አንትሮፖሜትሪ” (Anthropometry)
- ክብደት፣ ቁመት፣ የክንድ ዙሪያ ልኬት ወዘተ. በመለካትና አመልካች ወደ ሆኑ /indicators/ በመቀጠር ወይም በማስላት የሚገኝ የሥነ ምግብ ይዘት መረጃ ነው።
- ከላይ የተጠቀሱ ልኬቶች ወደ ጠቋሚዎች /indicators/ ከተቀየሩ በኋላ በዓለም አቀፍ ደረጃ ተቀባይነት ካለው ስድስት መስፈርት ከ/NCHS/ ፉር በማጠቃለል የአንድን ሕፃን የሥነ ምግብ ይዘት ማወቅ ይቻላል።

### 8.1 ዋና ዋናዎቹን የሥነ ምግብ መጓደል ዓይነቶች ለመለየት የሚጠቅሙ ጠቋሚዎች (Indicators)

#### 8.1.1 የሰውነት ጠቋሚዎች ዓቅም (Anthropometry)

- በሥነ ምግብ መዛባት (Malnutrition) የተጎዱ ሰዎችን ለመለየትና በኘሮቤም ታቅፈው እርዳታ እንዲያገኙ ለማረጋገጥ፤
- ለሕፃናት ዕድገት ክትትል (Growth monitoring) /ክብደት/ቁመት ለመለካት፤
- ለእናቶች ስለ ልጆቻቸው የምክር አገልግሎት ለመስጠት፤
- የሕብረተሰብን ወይም የአገርን የሥነ ምግብ ሁኔታ/ይዘት ለማጥናት (Population Survey)
- የሥነ ምግብን ሁኔታ ክትትል ለማድረግ፤ (Nutritional Surveillance Overtime)

**8.1.2 ስርዓተ ምግብን ሁኔታ/ረጅም ጊዜ ጠቋሚዎች (Indicators)**

- የአገትሮፖሜትሪክ መረጃ በመጠቀም የሥነ ምግብ መንገድ በሁለት ዓይነት መንገድ ይተነተናል፡፡
  1. Standard deviation score (SD) የሥነ ምግብ ይዘቱ የሚመረመረው ሕፃን ከጤነኛና የሥነ ምግብ አቋሙ ከተስተካከለ በእኩል ዕድሜና ጾታ ካለ ልጅ በምን ያህል (SD) ከፍ ወይም ዝቅ እንደሚል የመለካት ዘዴ ነው፡፡
  2. Percent deviation from median የሥነ ምግብ ይዘቱ የሚመረመረው ሕፃን ከጤነኛና የሥነ ምግብ አቋሙ ከተስተካከለ በእኩል ዕድሜና ጾታ ካለ ልጅ በምን ያህል ፐርሰንት ከፍ ወይም ዝቅ እንደሚል የመለካት ዘዴ ነው፡፡
- በሥነ ምግብ እጥረት የተጎዱ ከ-2SD በታች ሲሆኑ ከዚያ በላይ የሆኑት ያልተጎዱ ናቸው፡፡
- በ-2SD እና በ-3SD መሐል ሚግብ ሕፃናት በመጠኑ የተጎዱ ሲሆን ከ-3SD በታች የሆኑ ግን በጣም የተጎዱና አፋጣኝ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ናቸው፡፡

**በ Percent deviation from median የሥነ ምግብ መጓደል እንደሚከተለው ይተረጎማል።**

| ተ.ቁ. | Indicator                | የሥነ ምግብ መጓደል ደረጃ ትንታኔ |          |               |
|------|--------------------------|-----------------------|----------|---------------|
|      |                          | መጠነኛ ጉዳት              | ከፍተኛ ጉዳት | በግምት ከግምት ጉዳት |
| 1.   | ቁመት ከዕድሜ ጋር ሲነጻጸር (HFA)  | 75-89%                | 60-74%   | < 60%         |
| 2.   | ክብደት ከዕድሜ ጋር ሲነጻጸር (WFA) | 90-94.9%              | 85-89.9% | < 85%         |
| 3.   | ክብደት ከቁመት ጋር ሲነጻጸር (WFH) | 80 – 89.5%            | 70-79.9% | < 70%         |

**8.1.3 ጠቃሚዎች (Indicators) ዓ ቅም**

1. ክብደት ከቁመት ጋር ሲነጻጸር (WFH) ማሳሰቢያ፡- ከ5 ዓመት በታች እና ከ6 ወር በላይ ለሆኑ ሕፃናት ቅርብ ግንባታ በምግብ እጦት ወይም በረሃብ ወይም በሌሎች ችግሮች ምክንያት የሚከሰተውን የሥነ ምግብ መጓደል ወይም መዛባት የሚያሳይ ይሆናል። ይህም ማሳደግ (Wasting) ይሆናል።
2. ቁመት ከዕድሜ ጋር ሲነጻጸር (HFA) ማሳሰቢያ፡- ዕድሜአቸው ከ6 ወር እስከ 5 ዓመት ለሆኑ ሕፃናት የረጅም ጊዜ የሥነ ምግብ መጓደልን /መዛባትን/ ሲሆን መገለጫዎቹ የቁመት ማጠር (Stunting) ይሆናል።
3. ክብደት ከዕድሜ (WFA) ሲነጻጸር የሚያመለክተው የቅርብና የረጅም ጊዜ የሥነ ምግብ መጓደል ክስተት ማሳሰቢያ ል። (Wasting and Stunting)

ስለሆነም በዚህ ችግር ውስጥ ያሉ ሕፃናት ለዕድሜአቸው ሊኖር ከሚገባ በታች የቀጨጨፍና የቀጠኑ ይሆናሉ።

4.   ሻው ክንድ ዙሪያ ልኬት (MUAC) የቅርብ ጊዜ የሥነ ምግብ መጓደልን የሚያሳይ ሲሆን በአደጋ ጊዜ የተጎዱትን ለመለየትና ዕርዳታ ለመስጠት ይጠቅማል።

ሻው ክንድ ዙሪያ ልኬት የሥነ ምግብ መጓደል እንደሚከተለው ይተረጎማል።

| Indicators / የሥነ ምግብ መቻላል <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | የሥነ ምግብ መጓደል ደረጃ ትርጉም   |
|--|---|
| MUAC > 13.5  | በቂ የሥነ ምግብ ሁኔታ <input type="checkbox"/>   |
| MUAC 12.5-13.5   | በግምት <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |
| MUAC < 12.5  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> በግምት <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

**8.1.4 ጠቋሚዎች ለአዎቂዎች (Indicator for adults)**

የቁመትና የክብደት ልኬቶች ከዕድሜ ጋር ንጽጽር ለአዎቂዎች መጠቀም ስለማይቻል ሌላ ከቁመትና ከክብደት   ላይ Indicator “BMI” Body Mass Index  $BMI = Wt / ht^2$  መጠቀም ይቻላል። ይህ Indicator  ሻው ክንድና   ላይ ስለ ምግብ የሥነ ምግብ መጓደልን ያሳያል።

Indicator BM/ (kg/m<sup>2</sup>) የሥነ ምግብ መጓደል

- > 30 እጅግ በጣም ከመጠን በላይ ውፍረት
- 25-30 ከመጠን በላይ ውፍረት
- 18.5 - 25 ጤነኛ
- 17-18.4 መጠነኛ ጎዳት
- 16-17 በግምት
- < 16   በግምት

## 9. አስፈላጊ የሆኑ የሥነ-ምግብ ተግባራት፤

በፀሀ ስል ለእናቶችና ሕፃናት አስፈላጊ የሆኑና የሥነ ምግብ ሁኔታን ከማሻሻል አንጻር ጠቀሜታ ያላቸውን ተግባራት እንመለከታለን። ከዚህም ሌላ የእናቶችንና የሕፃናትን ሥነ ምግብ አቋም (Nutritional status) እንዲሻሻል የሚጠቅሙ ዋና ዋና መልዕክቶችን እንመለከታለን።

እነዚህ ተግባራት ለእናቶች ሊተላለፉ የሚገባቸውን ዋና ዋና መልዕክቶች በመለየት ሊተላለፉ የሚችሉባቸውን ቦታዎችና ሁኔታዎች በመጠቀም የእናቶችንና ሕፃናትን ሥርጭት ምግብ ለማሻሻል ጥረት ይደረጋል። እነዚህም መልዕክቶች በእናቶች በቀላሉ ሊተገቡ የሚችሉና ተቀባይነት ያላቸው ናቸው። እነዚህ የሥነ ምግብ መልዕክቶች (Key Nutrition Messages) በጤናው ሴክተር ብቻ ሳይሆን ከግብርና፣ ትምህርትና ከአካባቢ ጥበቃ መልዕክቶች ጋር በመቀናጀት በቀላሉ ሊተላለፉ ይችላሉ።

### 9.1 በኢትዮጵያ አስፈላጊ የሆኑ የሥነ ምግብ ተግባራት (ENA) በሰባት ነገሮች ላይ ያተኩራሉ

1. ሕፃናት ተወልደው ለመጀመሪያ ስድስት ወር የጡት ወተት ብቻ እንዲጠቡ የሚለውን መልዕክት ማስፋፋት፤
2. ሕፃናት ከስድስት ወር ጀምሮ በቂና ተገቢ የሆኑ ተጨማሪ ምግቦች እንዲሰጧቸውና እስከ ሁለት ዓመት ጡት መጥባት እንዲቀጥሉ፤
3. ሕፃናትን በህመም ወቅትና ከፍተኛ ህመም በኋላ ምግብ ማብላት መቀጠል እንዳለባቸው፤

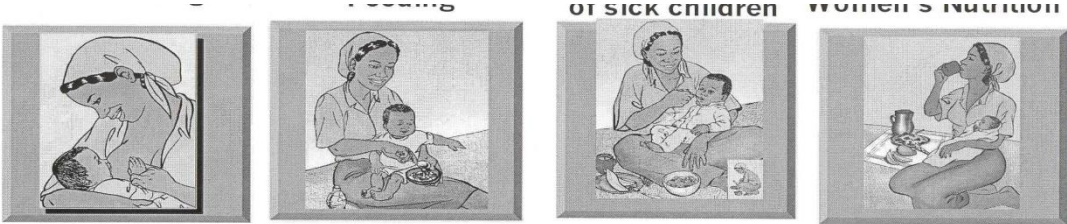
4. እናቶች በወለዱ በ45 ቀን ውስጥ ለእናቶችና ዕድሜአቸው ከ6-59 ወር ለሆኑ ሕፃናት የቫይታሚን “ኤ” እንክብል በመስጠት የቫይታሚን “ኤ” እጥረት በሽታን መከላከል፤
5. ለእናቶችና ሕፃናት የብረት ማዕድን እንክብል /ፈላሽ/ በመስጠት፤ ወባን በመከላከልና በብረት ማዕድን የበለጸጉ ምግቦችን በመመገብ የብረት ማዕድን እጥረት በሽታን፤ አኒሚያን መከላከል፤
6. ሁሉም ቤተሰብ አዮዲን የተጨመረበት ጨው እንዲመገብ ማበረታታት፤
7.  እናቶችን የሥርዓተ ምግብ ሁኔታ (Maternal nutrition) ማሻሻል፤ ይህንንም ለማድረግ በተለይም እርጉዝና  ምግብ እናቶች ተጨማሪ ምግብ እንዲወስዱ ማበረታታት፤ የብረት ማዕድን እንክብል እንዲወስዱ፤ ከወባ በሽታ እንዲከላከሉ፤ የአንጀት ጥገኛ ሕዋሳትን ማስወገጃ መድሃኒት ከሦስት ወር እርግዝና በኋላ እንዲወስዱ፤ ከወለዱ በኋላም የቫይታሚን “ኤ” እንክብል እንዲወስዱ ማበረታታት ያስፈልጋል።

**አስፈላጊ የሆኑ የእናቶችና የሕፃናት ሥነ ምግብ ተግባራት (ENA)**

**ጡት ማጥባት**

**ተፊ ማሪ ምግብ**

**ግጥም ልፀ መመገብ**



**ሻግታሚን ኤ**

**የደም ማነስን መከላከል**

**አዮዲን የተጨመረበት ፊ ግ**



9.2. ዋና ዋና የሥነ ምግብ መልዕክቶች

⇒ ዕድሜአቸው ከ0-6 ወር ላሉ ሕፃናት

ከተወለደ እስከ ስድስት ወር በተገቢው መንገድ የጡት ወተትን ብቻ ስለመመጠን

በመጠመሪያ የሚወጣውን ቢጫ መልክ ያለውን የጡት ወተትን /እንገርን/ አዲስ ለተወለደው ሕፃን ማጥባት ከምግብነቱ በተፊ ማሪ በሽታ እንዲቋቋም ይረዳል።

- ይህ ቢጫ ወተት /እንገር/ የተፈጥሮ ቅቤ ስላለው ከሕፃኑ ሆድ ጥቁር አይነምድር በቶሎ እንዲወጣ ያደርጋል።
- አዲስ የተወለደው ሕፃንም በበሽታ እንዳይጠቃ የሚያግዙ ንጥረ ነገሮችን ያይዘ ነው። እንገር የመጀመሪያው የተፈጥሮ ክትባት ነው።

እናቶች ልጅ እንደተገላገሉ ወዲያውኑ በአንድ ሰዓት ጊዜ ጡት ማጥባት ይጀምሩ። ቁንግዴ ልጁ እስኪወጣ አይዘገዩ። ይህም ቁንግዴው ቶሎ ወተት እንዲያግት ያደርጋል።

- ጡት ወዲያውኑ በመጀመሪያው አንድ ሰዓት ውስጥ ማጥባት የእንግዴ ልጁ በቶሎ እንዲወጣ በማድረግ የደም መፍሰስን ይቀንሳል።
- ከጡት ወተት በፊት የሚሰጡ እንደ ውሃ፣ ውሃ በስኳር፣ ቅቤና እርሾ የመሳሰሉ ነገሮች አስፈላጊ ካለመሆናቸውም በተጨማሪ በመጀመሪያዎቹ ቀኖች መኖር የሚገባውን የጡት ወተት አመጋገብን ያዛባል።

ስድስት ወር እስኪሞላቸው ድረስ ህፃናትን ጡት ወተት ብቻ ማጥባት ይገባል። ውሃም ቢሆን አይሰጥም። ይህ ጠንካራና ጤናማ ልፀ እንዲሆኑ ይረዳል።

- ጡትን በብቸኝነት ማጥባት ሕፃኑ የተመጣጠነ ምግብ እንዲያገኝ ከማድረጉ በተጨማሪ የተቅማጥና የመተንፈሻ አካል ሕመም እንዳይዘው ያግዛል።
- ከጡት ውጪ ውሃና ሌሎች ፈሳሾችን መስጠት ሕፃኑን ለተቅማጥ ይዳርገዋል። ሆዱ በውሃ ሲሞላ ጡት የመጥባት ፍላጎቱ ይቀንሳል። ክብደትም አይጨምርም።
- የጡት ወተት እስከ ስድስት ወር ላለ ሕፃን የውሃ ጥማቱን ለማርካት የሚሆን በቂ ውሃ አለው። በጣም ሞቃ□ማ ወቅትም ቢሆን ማለት ነው።
- ህፃኑ ጡት መጥባት በፈለጉ ጊዜ ጡት ይጥቡ። ቀንና ሌሊትን ጨምሮ ቢያንስ ከ10-12 ጊዜ ማጥባት ያስፈልጋል። ይህን ማድረግ ጡት እንዲያግት ይረዳል። ሕፃኑም በቂ ወተት □□ኛል። የተስተካከለ እድገትም ይኖረዋል። ጤናማም ይሆናል።
- ቶሎ ቶሎ ማጥባት ጡት በደንብ እንዲያግትና ወተቱም እንዲፈስ ያደርጋል።
- በእናትና በሕፃን መካከል የጠነከረ ፍቅር እንዲመሰረት □ረ□ል።
- ጡት ሲጠባ ሕፃኑን በተገቢው መንገድ መታቀፍ ጡቱን በሚ□ብ መጉረሱን ማረጋገጥ። ይህ ሕፃኑ በቂ ወተት እንዲያገኝ ከማድረጉ በተጨማሪ የጡት ጫፍ መቁሰል መሰነጣጠቅና ሌሎች የጡት ችግሮችንም ያስወግዳል።
- ከጡትና ከጡት ጫፍ ጋር የተያያዙ ችግሮች ያላቸው እናቶች በአስቸኳይ የጤና ድርጅት ዘንድ መሄድ አለባቸው።
- ማጥባት የጀመሩትን አንደኛውን ጡት ወተቱ እስከሚሟጠጥ ድረስ ማጥባት። ከዚያም ወደ ሌላውን ጡት ማዞር። ይህም ሕ□ኑ ከበስተኋላ የሚመጣውን በምግብ የዳበረውን የጡት ወተት ለማግኘት ያስችለዋል።

- ሕፃኑ ሲጠባ በመጀመሪያ የሚያገኘው በዛ ያለ ውሃ ያለውን የወተት ክፍል ነው። ይህም ጥሙን ለማርካት ያስችለዋል።
- ከበስተኋላ የሚመጣው ወተት ግን በምግብነቱ የዳበረ ነው። ይህ ረሃቡን ያስታግስለታል። ይህን ከጠባ ብዙ ማልቀስና መነጫነጭ አይታይበትም።
- እናቲቱና የሕፃኑ ጤንነት የተጠበቀ እንዲሆን ጡት  ሚ ቡ እናቶች ከወትሮ በተጨማሪ ሁለት ጊዜ ምግብ እንዲመገቡ ማድረግ።
- ጡት የሚያጠቡ እናቶች ጤንነታቸው የተስተካከለ እንዲሆን የተለያዩ የምግብ አይነቶችን መመገባቸውን ማረጋገጥ።

**ለምሳሌ፣**

- እንስሳ ውጤቶች /ሥጋ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ ጉበት ወዘተ./
- የፍራፍሬ አይነቶች /የበሰለ ፖፖያ፣ ብርቱካን፣ ማንጉ  ተ./
- የአትክልት አይነቶች /ካሮት፣ ዱባ፣ ጎመን ወዘተ./
- ህፃናት ከ  መሙ ጡት ቶሎ ቶሎ ማጥባት በአጭር ጊዜ እንዲድኑ ይረዳቸዋል።
- ህፃናት ቢታመሙም ጡት ማጥባትን አለማቋረጥ። ይህም ህፃናት ተቅማጥ ቢኖራቸው በተቻለ መጠን የሚወጣውን ፈሳሽ ስለሚተካላቸው ነው።
- ጡት ማጥባት መቀጠሉ ሕፃኑ ክብደት እንዳይቀንስ፣ በሽታን እንዳይቋቋም፣ ምቹትና መረጋጋት እንዳያገኝ ያደርጋል።
- ታመሙ እናቶች ጡት ማጥባት መቀጠል ይችላሉ። ጡት ማጥባት ከሚከለክሏቸው ከአንዳንድ በሽታዎች በስተቀር  ታቸውን ማጥባት ተገቢ ነው።
- ህፃናት ከበሽታ ካገገሙ በኋላ ጡትን ማጥባት ጤንነታቸው በፍጥነት እንዲመለስ ይረዳቸዋል።
- ብዙ ሕፃናት ሲያማቸው ክብደታቸው ይቀንሳል። ስለዚህ ጡት ቶሎ ቶሎ መጥባት አለባቸው።

- እናቶች ከወለዱ በኋላ በ45 ቀን ውስጥ የቫይታሚን “ኤ” እንክብል ይውሰዱ።
- እናቶች እንደወለዱ የጤና ባለሙያዎች ሻታሚን “ኤ” እንዲሰጣቸው መጠየቅ ይችላሉ።
- ይህ የጡት ወተታቸው በንጥረ ምግብ እንዲዳብርና ሕፃናት ጤናማና ጠንካራ እንዲሆኑ ይረዳል በተጨማሪም እናቶች
  - ካሮት
  - አቮካዶ
  - ጥቁር አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎችን /ጎመን/ እንዲመገቡ መርዳት ይገባል።

⇒ ዋና ዋና የሥነ ምግብ መልዕክቶች ከስድስት እስከ አሥራ ሁለት ወር ላሉ ሕፃናት፤

- ከስድስት እስከ አሥራ ሁለት ወር ያሉ ሕፃናት ዕድገታቸው የተስተካከለ እንዲሆን በቀን ከሁለት እስከ ሶስት ጊዜ ከሚሰጠው በተለያዩ የምግብ አይነቶች ከበለጸገው ገንፎ በተጨማሪ አንዴ ወይም ሁለቱ መክሰስ መስጠት ይገባል።
- ሕፃናት ሆዳቸው ትንሽ በመሆኑ በአንዴ ብዙ መመገብ አይችሉም። ስለዚህ በተደጋጋሚ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መስጠት ያስፈልጋል።
- ስምንት ወር የሞላው ሕፃን በጣቶቹ እያነሳ ሊመገብ ስለሚችል በትናንሽ የተቆራረጠ የበሰለ ፖፖያ፣ ማንጎ፣ አቮካዶ፣ ሙዝ፣ ሌሎች ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ትኩስና የተጠበሰ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች ቂጣና ፍጥረትን መስጠት ያስፈልጋል።
- እነኚህ በትናንሽ የተቆራረጡ ምግቦች በየቀኑ አንዴ ወይም ሁለቱ በመክሰስ መልክ መስጠት።
- ተቅማጥና ተላላፊ በሽታዎችን ለመከላከል የተዘጋጀውን ምግብ በንጽህና በጥንቃቄ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።

ከአሥራ ሁለት እስከ ሃያ አራት ወር ዕድሜ ለሆናቸው ልጆች በቀን ቢያንስ ከ3-4 ጊዜ ያህል ቤተሰብ ከሚመገበው ምግብ መመገብና አንዴ ወይም ሁለቱ መክሰስ መስጠት ያስፈልጋል። ይህም ጤነኛና ጠንካራ እንዲሆኑ ይረዳቸዋል።

- ለልጅ የሚሰጠው የቤተሰብ ምግብ በተለያዩ የምግብ አይነቶች የበለጸገ መሆን ይገባዋል።
- መክሰስ በተደጋጋሚ ሊሰጠው ይችላል። ይህም በትናንሽ የተቆራረጠ የበሰለ ፖፖያ፣ ማንጎ አቮካዶ፣ ሙዝ፣ ሌሎች ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ትኩስና የተጠበሰ ዳቦ፣ የተቀቀለ ድንች፣ ስኳር ድንች ቂጣና የመሳሰሉት ሊሆን ይችላል።
- ተቅማጥና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎች ለመከላከል የተዘጋጀውን ምግብ በንጽህናና በጥንቃቄ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።

ሕፃናት ክፍሌያቸው በጨመረ ቁጥር የሚሰጡትን የምግብ መጠን በርከት ማድረግ ለዕድገት የሚያስፈልጋቸውን በቂ የምግብ ል እንዲያገኙ ረቸል።

- ከዚህ በታች ልጆችን ለመመገብ የሚረዱ የተለያዩ የምግብ አይነቶችና መጠናቸው በምሳሌነት ተጠቅሷል። በየቀኑ የምግቡን አይነትና አዘገጃጀት ቀኑ ልፀ- ክፍሌ ሲፊ ምር ለ እንዲመገብ ማበረታታት ያስፈልጋል።

**ከሰድስት እስከ ስምንት ወር ያለ ሕፃን በየቀኑ የሚመገበው፣**

- ሁለት የቡና ስኒ ሙሉ የበሰለ ላላ ያለ የዘንጋዳ ገንፎ በአንድ የሻይ ማንኪያ ዘይትና በአንድ የሻይ ማንኪያ ሽሮ ዱቄት የዳበረ ገንፎ /ሁለቱ የሚሰጠው ከሆነ ለአንዴ የቡና ስኒ የዳበረ ገንፎ ይመግቡት/ በተጨማሪ
- አንድ የቡና ስኒ ሙሉ ወተት /በኩባያ/ ሚ ም ለገንፎ ማዘጋጃ ሊውል የሚችል/ እና
- ከሁለት እስከ ሶስት ማንኪያ የሚሆን የተፈጨ ማንጎ ለመስ እና

- አንድ መካከለኛ ብርቱካን ጭማቂ፤
- ገንፎውን ሲያዘጋጁ አዮዲን ያለበት ጨው ይጠቀሙ።

**ከዘጠኝ እስከ አሥራ አንድ ወር ያለ ሕፃን በየቀኑ የሚመገበው፤**

- ሶስት የቡና ስኒ ሙሉ የበሰለ ላላ ያለ የእንሰት ገንፎ በሁለት ጳጳማንኪያ ዘይትና በሁለት የሻይ ማንኪያ ሽሮ ዱቄት የዳበረ ገንፎ /ሁለቱ የሚሰጠው ከሆነ ለአንዴ አንድ የቡና ስኒ የዳበረ ገንፎ ይመገቡት/ በተጨማሪ
- አንድ የቡና ስኒ ሙሉ ወተት /በኩባያ የሚጠጣ ወይም ለገንፎ ማዘጋጃ ሊውል የሚችል/ እና
- ግማሽ ማንጎ የተፈጨ ለመክሰስ እና
- የደቀቀ ትንሽ አቮካዶ /ለመክሰስ/ እና
- ትንሽ የስኳር ድንች /ለመክሰስ/
- ገንፎውን ሲያዘጋጁ አዮዲን ያለበትን ጨው ይጠቀሙ

**9.4 ዋና ዋና የሥነ ምግብ መልዕክቶች ዕድሜያቸው ከአሥራ ሁለት እስከ ሃያ አራት ወር ላሉ ሕፃናት፤**

**ከአሥራ ሁለት እስከ ሃያ አራት ወር ያለ ሕፃን በየቀኑ ሚመገቡ፤**

- አራት የቡና ስኒ ሙሉ ፍትፍት /ከኩርማን እንጀራ ሁለት የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ሥጋ፤ ሶስት የሻይ ማንኪያ ዘይት፤ አንድ አነስተኛ ድንች እና ትንሽ ቀይ ሽንኩርት፤ ሶስት የጎመን ቅጠል/ የተዘጋጀ በቀን ከሶስት እስከ አራት ጊዜ መጠቀሙ። በተጨማሪ
- ግማሽ ማንጎ የተፈጨ /ለመክሰስ/ እና
- ሁለት ትልቅ የቡና ስኒ ወተት /በኩባያ የሚጠጣ ወይም ፍትፍት ለማዘጋጃ የሚሆን/
- አንድ አቮካዶ
- ፍትፍቱን ሲያዘጋጁ አዮዲን ያለበትን ጨው ይጠቀሙ።

- ልጅዎ የተስተካከለ ዕድገት እንዲኖረው በትዕግሥት እያጫወቱ ምግቡን ያስጨርሱት፤
- ሕፃኑ ከጡት ወተት ውጭ ምግብ ሲጀምር □ንግዳ ስለሚሆንበት እስኪለማመደው ይታገሱ። እያባበሉና እያጫወቱ ይመግቡት፤
- ሕፃኑ የበላው የምግብ መጠን እንዲታወቅ የራሱ ሣህን ይኑረው፤
- ልጅን አስገድዶ መመገብ ምግብ እንዲጠላ ያደርጋል፤
- ሕፃናት ምግባቸውን በራሳቸው በልተው መጨረስ ስለማይችሉ □□□ረሱ ማስፈረስ □ከ□ልፉል፤
- ከፍ ላሉ ልጆችም ቢሆን የተሰጣቸውን ምግብ መጨረሳቸውን መከ□ተል □ከ□ልፉል፤

ልጅዎ በፍጥነት እንዲያገግም በሕመም ወቅት ጡትና ተጨማሪ ምግብ ቶሎ ቶሎ ይስጡት።

- በሕመም ወቅት የፈላሽና የምግብ አስፈላጊነቱ በጣም □ፊ ምራል።
- በሕመም ወቅት የምግብ ፍላጎት ስለሚቀንስ ጊዜ ወስደው በትዕግሥት በትንሽ በትንሹ ቶሎ ቶሎ ይመግቡ።
- በተለይ ልጅዎ የሚወደው ምግብ ካለ ያንን እንዲመገብ ማበረታታት ይጠቅማል።
- ልጅዎ ጥንካሬውን እንዳያጣና ክብደቱም እንዳይቀንስ በሕመም ወቅት የጡት ወተትም ሆነ ተጨማሪ ምግብ መስጠትዎን □ቀዳሉ።

ልጅዎ ከሕመሙ ማገገም እንደጀመረ ቀድሞ ከሚወስደው በተጨማሪ አንዴ በየቀኑ ለሁለት ሳምንት ያህል ይመግቡት። ይህ በፍጥነት እንዲያገግም ይረዳዋል።

- ከህመማቸው የሚያገግሙ ሕፃናት ጥንካሬያቸው እና በታቸው በቶሎ እንዲመለስ ከወትሮው በተጨማሪ ጡት ማጥባትና ከሚመገቡት ተጨማሪ ምግብ በርከት አድርጎ መስጠት ያስፈልጋል።
- በሕመሙ ምክንያት የምግብ ፍላጎታቸው ሙሉ በሙሉ ካልተመለሰ ተጨማሪውን ምግብ እንዲወስዱ ማበረታታት ስልፏል።

ለልጅዎ የሚያዘጋጁት ተጨማሪ ምግብ በጣትዎ እየቆነጠሩ ሊሰጡ የሚችሉትን ያህል መወፈር አለበት። በኩባያና በማንኪያ መመገብ ይችላሉ።

- ምግብነቱ ጥሩ የሆነ ገንፎ ወፈር ያለና በጣት ሊመገቡት የሚቻል መሆን አለበት። አቅጥኖ መስጠት ልጁ በተገቢው መንገድ  እንዳያድግ ያደርጋል።
- ወተት በኩባያ ማጠጣት ይችላሉ። በጡጦ መስጠት ግን ለተቅማጥና ለሌሎች ተላላፊ በሽታዎች ያጋልጣል።

ምግብ ከማዘጋጀትዎና ልጅዎን ከመመገብዎ በፊት እጅዎን በውሃና በሣሙና መታጠብ ያስፈልጋል። ይህ የተቅማጥና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ያስወግዳል።

- ንጹህ ባልሆነ እጅ ምግብን መንካት የምግብ ብክለትን ሊያመጣ ይችላል፤
- የመመገቢያ ዕቃዎች በሙሉ ንጹሕ መሆን አለባቸው፤
- የተቅማጥ ተላላፊ ሕመሞችን ለመከላከል የልጁ ምግብ በጥንቃቄ ንጹህ ቦታ መቀመጥ ይኖርበታል።

ልጅዎ ስድስት ወር እንደሞላው ቫይታሚን “ኤ” እንዲወስድ ያደርጉ። ጠንካራ እንዲሆንም በየስድስት ወሩ መውሰድ መቀጠሉን ረፉ።



- ልጅዎ ከስድስት ወሩ አንስቶ አምስት ዓመት እስኪሞላው ድረስ በየስድስት ወሩ ወይም በዓመት ሁለት ጊዜ ቫይታሚን “ኤ” ማግኘት ስላለበት የጤና ባለሙያውን ይጠይቁ፤
- ቫግታሚን “ኤ” ልጁ ለእይታው ጠቃሚና በሽታንም መቋቋም እንዲችል ያደርጋል፤
- የልጆች የጤና ቀን በሚከበርበት ጊዜ ልጅዎን በመውሰድ ቫግታሚን “ኤ” እንዲያገኝ ያድርጉ።

የተለያዩ የፍራፍሬና የአትክልት አይነቶች እንዲሁም ጉበት ለልጅዎ መመገብ ጤንነቱ የተስተካከለ እንዲሆን ይረዳዋል።

- እነዚህ ምግቦች ጥሩ ቫግታሚን “ኤ” እና የሌሎች ንጥረ ምግቦች ምንጭ ስለሆኑ ለልጅዎ የተስተካከለ ዕድገትና ጤንነት ጠቃሚ ናቸው፤
- ልጆች እነዚህን ምግቦች በተደጋጋሚ ማግኘት አለባቸው።

ልጅዎ ሁለት ዓመት ሲሆነው በየስድስት ወሩ የአንጀት ትላትል ማጥፊያ የሚሆን መድሃኒት እንዲወስድ ያድርጉ።

- ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ከ2-5 ዓመት ያለ ልጅዎን በዓመት ሁለት ጊዜ የአንጀት ትላትል ማጥፊያ መድሃኒት እንዲሰጠው ያማክሩ።
- የአንጀት ትላትሎች የደም ማነስ በማስከተል ደካማና በሽታኛ እንዲሆን ያደርጋሉ።

ወባን ለመከላከል በመድሃኒት በተነከረ አጎብር በተለይ ነፍሰ ጡሮችና ሕፃናት እንዲጠቀሙ ያድርጉ።

- □□ባ በሽታ የደም ማነስ ያስከትላል። ይህም በቤተሰቡ አባላት ላይ የጤና መታወክና ድካምን ያመጣል፤
- ትኩሳት የተሰማቸው የቤተሰቡ አባላት በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም ሄደው ሕክምና ማግኘት አለባቸው።

ቤተሰብ የሚመገበውን ምግብ ለማዘጋጀት አዮዲን የተጨመረበት ጨው ይጠቀሙ። ለቤተሰቡ ጤንነት ይረዳልና።

- አዮዲን የተጨመረበት ጨውን በሁሉም ቦታ ለማግኘት ቢያዳግትም በተገኘ ጊዜ ሁሉ ይህንን ይመገቡ፤
- አዲስ የሚወለደው ሕፃን ጤንነቱ የተሟላ እንዲሆን ነፍሰ ግብር እናት አዮዲን ያለበትን ጨው መመገብ ይኖርባታል።

ከ6-12 ሁለት ወር ለሆኑ ሕፃናት ሻታሚን ዲን አስመልክቶ ተጨማሪ መልዕክት

- የሕፃኑ ዕድገት የተስተካከለ እንዲሆን በየቀኑ ከ20-30 ጊዜ ታላቅ የጠዋት ወይም የምሽት ጊዜ ውጭ አወጥተው ያሙቁት።
- ልጅዎን ፀሐይ ላይ ማውጣት ለአጥንት እድገት ጥንካሬና ለልጅዎም ጤንነት ጠቃሚ የሆነውን ሻታሚን “ግ”ን እንዲያገኝ ያደርጋል።

ነፍሰጡር ባለቤትዎ ጤንነታቸውና ጥንካሬያቸው የተጠበቀ እንዲሆን ወትሮ ከሚመገቡት ምግብ አንድ ተጨማሪ ምግብ እንዲመገቡ ግብር።

- ነፍሰጡር እናቶች የተለያዩ ምግቦችን መመገብ አለባቸው። በተለግም እንስሳት ውጤቶች /ሥጋ፣ ወተት፣ ዕንቁላል ወዘተ./ ፍራፍሬዎች እና አትክልት /የበሰሉ ፖፖያና ማንጎ፣ ብርቱካን፣ ካሮት፣ ዱባ፣ ጉቦት/ በጣም ጠቃሚዎች ናቸው።
- ነፍሰጡር እናቶች የሚመገቡትን ከመቀነስ ይልቅ ከወትሮው ተጨማሪ ምግብ መውሰድ አለባቸው።

ነፍሰጡር ባለቤትዎ ብርቱና ጠንካራ ሆነው እንዲቆዩ አይረገግ/ፎሌት እንክብል እየወሰዱ መሆኑን ያረጋግጡ።

- የጤና ባለሙያው ለነፍሰጡር ባለቤትም ለስድስት ተክ□□□ ወራት የሚሆን አይረን/ፎሌት እንክብል እንዲሰጣቸው □□□ቁ።
- የስድስት ወሩን ኪኒን ባለቤትም ከወለዱም በኋላ ቢሆን መጨረስ ይኖርባቸዋል።
- ለነፍሰጡር እናቶች የአይረን/ፎሌት አስፈላጊነቱ በጣም ከፍ ያለ ነ□።
- አይረን/ፎሌት ነፍሰጡር ሴቶች የደም ማነስ እንዳይዛቸው □ረ□ል። □ሀም እናቲቱና የሚወለደው ሕፃን ጤናማ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል።
- ጉበት ጥሩ የአይረን ምንጭ በመሆኑ ነፍሰጡር እናቶች ቢመ□ቡ □መረ□ል።

ነፍሰጡር ባለቤትም ሶስት ወር ከሞላቸው በኋላ የአንጀት ትላትል ማዓ □□ እንክብል መውሰዳቸውን ያረጋግጡ።

- ነፍሰጡር ባለቤትም ሶስት ወር ከሞላቸው በኋላ የጤና ባለሙ□□ ባለ 400 ሚሊ ግራም አልቤንዳዞል ኪኒን እንዲሰጣቸው ይጠይቁ፤
- የአንጀት ትላትሎች የደም ማነስ በማስከተል ድካምና የጤንነት መታወክ ያስከትላሉ።

ጡት በማጥባት ላይ ያሉ ባለቤትም እና የልጅዎ ጤንነት የተስተካከለ እንዲሆን ባለቤትም ወትሮ ከሚመገቡት ተጨማሪ ሁለቱ ም□ብ እንዲወስዱ ያድርጉ።

- ጡት በማጥባት ላይ ያሉ ባለቤትም ጤንነታቸው □ተስተካከለ እንዲሆን የተለያዩ ምግቦችን መመገብ አለባቸው። በተለይ የእንስሳት ውጤቶች /ሥጋ፣ ወተት፣ እንቁላል ወዘተ./ ፍራፍሬዎች እና አትክልት በጣም ጠቃሚዎች ናቸው፤

- የበሰሉ ፖፖያና ማንጎ፣ ብርቱካን፣ ካሮት፣ ዱባ፣ ጉበት አስፈላጊ ናቸው።

ከወለዱ በኋላ በ45 ቀን ውስጥ የቫይታሚን “ኤ” እንክብል እንዲሰጥዎት ይጠይቁ። ለልጅዎ ጤንነትና ጥንካሬ ይረዳዋል።

- ባለቤትዎ እንደወለዱ የጤና ባለሙያው ቫይታሚን “ኤ” እንዲሰጥዎት ይጠይቁ።
- ይህ የጡት ወተት በቫይታሚን ኤ የዳበረ እንዲሆንና ሕፃኑ ጤነኛ ሆኖ እንዲያድግ ይረዳል።

# 10. የመልዕክት ማሰራጨ ዘዴዎች

## ሀ) ማስተማርና ምክር መስጠት፤

- በአካል ተገናኝቶ የጤና መልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴን በመጠቀም ስለጠኬጁ ለተጠቃሚዎች ማስተማር፣ ጠቃሚ መረጃዎችን መስጠትና የምክር አገልግሎት መስጠት ይኖርበታል፤
- ይህን ዘዴ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የጋራ ተጠቃሚ ለሆኑት ቤተሰቦች በጋራ ስለጋኬጁ ግንዛቤ እንዲኖራቸው፣ እንዲሁም በግል ለሚሠሩት ሥራ የሚጠቀሙበት ዘዴ ይሆናል።

## ለ) ስብሰባ፤

- በትልቅ ስብሰባ የጤና መልዕክት የማስተላለፊያ ዘዴን በመጠቀም የቀበሌው ነዋሪ ሕዝብ የሥርዓተ ምግብ ምንነትና በተመጣጠነ ምግብ እጥረት የሚከሰቱ በሽታዎችንና መረጃዎችን በማሳወቅ ግንዛቤያቸውን ከፍ ለማድረግ ያስችላል።

## ሐ) ሠርቶ ማሳያ ማካሄድ፤

የተመጣጠነ ምግብ አዘገጃጀት፣ የሕፃናት ተጨማሪ ምግብ አሠራር በሠርቶ ማሳያ ማስተማር አስፈላጊ ነው። ለዚህም፡-

- በአካባቢው የተመረተውን ወይም ቤተሰቡ ያቀረበውን ምርት መሠረት በማድረግ ተሳታፊዎቹ በወሰኑት መሠረት በግል ወይም በቡድን በማደራጀት በጋኬጁ ላይ የተጠቀሱትን የምግብ ዓይነቶች በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤
- ለመጀመሪያ ስለተመጣጠነ ምግብ ለማስተዋወቅ የሚካሄዱ የሠርቶ ማሳያዎች ለጤና ቢሮው

የሚመደበውን በጀትና የማብሰያ ዕቃ በመጠቀም ሊሆን ይችላል።

- በተሳታፊዎቹ አነሳሽነትና ጥያቄ በግል ወይም በቡድን በመንደራቸው ሰርቶ ማሳያው የሚካሄድ ከሆነ ቤተሰቡ ወይም ቡድኑ ለመመገብ የመረጠውን የሰብልና የእንስሳት ውጤቶች እንዲሁም የማብሰያ ዕቃውን ተሳታፊዎቹ እንዲያቀርቡ በማድረግ የምግብ አዘገጃጀቱን በተግባር ሠርቶ ማሳየት ያስፈልጋል።

መ) የአቻ ለአቻ የመማማር ዘዴ

ከነዋሪዎች ተመርጠው የሥርዓተ ምግብ ፓኬጅ ተጠሪ እንዲሆኑ የአሰልጣኞች ሥልጠና የተከታተሉት ተሳታፊዎች ከሳሪቤቶቻቸው ጋር የሚያደርጉ የመማማር ዘዴ አጥጋቢ ውጤት ይኖረዋል።

# 11. ክትትልና ግምገማ

የፓኬጃን አፈፃፀም መከታተልና መገምገም የፌዴራል፣ የክልል፣ የወረዳ፣ የቀበሌው ምክር ቤትና የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ በየደረጃው የሚያከናውኑት ይሆናል። ይህም ሥራ ለፓኬጃ ቀጣይነትና ውጤታማነት ከሚደረገው ጥረት አንዱና ዋናው ነው። በዚህም መሠረት፡-

የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ቀጥሎ ስለተመለከቱት መረጃ ይሰበሰባሉ። ወደሚመለከተው አካል ይልካሉ ይህም ሲባል

- ስራው ሲጀመር የተገኘውን የጤናና ሥርዓተ ምግብ መረጃ መዝገበው ይይዛሉ፤
- የየአለት ሥራቸውን መከታተያና መመዝገቢያ በመዘጋጀት እንቅስቃሴውን ይመዘግባሉ፤ የተሳታፊ አባላት ቁጥር ወንድና ሴት በመለየት እንዲሁም ከተሳታፊዎቹ ፓኬጃን ተግባራዊ ያደረጉ አባላት ብዛት የመሳሰሉትን መረጃዎች በቅጹ መያዝ አለበት፤
- ተሳታፊዎቹ ለትምህርት በሚመጡበት ወቅት በግልና በቡድን ውይይት በማድረግ የተሰራጨው ፓኬጅ ተግባራዊ መሆኑን መከታተልና በአፈፃፀም ላይ ችግር ካለ በወቅቱ ሙያዊ ድጋፍ ይሰጣሉ፤ በጉብኝት ወቅት የተመጣጠነ ምግብ እጥረት በሽታ ምልክቶች በየቤተሰብ አባላት መታየት መጀመር አለመጀመሩን፣ ያመጋገብ መሻሻል መኖሩን መመልከት ይኖርባቸዋል፤
- በዕቅዱ መሠረት በየዕለቱ ያከናወኗቸውን ሥራዎችና ከዕቅድ ውጭ ያከናወኗቸው ሥራዎች ካሉ፣ ፓኬጅ ያስገኘውን ጠቀሜታና የተገኘውን ውጤት የሚገልጽና በአፈፃፀም ወቅት ያጋጠሙትን ችግሮች ያካተተ ወርሃዊ ሪፖርት አዘጋጅተው

ለወረዳው ጤና ጥበቃ ጽ/ቤትና ለሚመለከታቸው አካላት ይልካሉ ማለት ነው።

- በግምገማ ወቅት የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎ ለሚከተሉት ሁኔታዎች ትኩረት መስጠት □□□ል፤
  - ዕቅዶቹን ለማስፈፀሚያ የዋሉ ግብዓቶች
  - የዕቅዱ ማስፈፀሚያ ስልቶች በመስክ በመዘዋወር፣ ሪፖርቶችን በማሰባሰብና በመተንተን ተገልጋዮችን በማነጋገር ውጤታማነታቸውን ማየት
  - የተከናወኑ ተግባራትን ማለትም
    - የተገኙ ጠንካራ ጎኖችን
    - የተገኙ ደካማ ጎኖችን
    - የተከናወኑ ተግባራት በጎብረተሰብ ጤና ላይ ያስከተለው ለውጥ፣ ያጋጠሙ ችግሮችና የተሰጡ አስተያየቶችን።