

ጥዑይ ክሸነ ፤ ጥዑይ ምግቢ።

ከይተበላሸውን ዝብልዑ ኸይኖም ንኸፀንሑ ሓድሓደ ምግብታት ኣብ መዝሓሊ ወይ ድማ ኣብ መስርሒ በረድ ምቕማጥ ኣድላይ ኢዩ።

መስርሒ በረድ

ምባሻ/ባኒ (3 ወርሐ)
ጥረ ስጋ (2-4 ወርሐ)

በረድኡ ንኸመክኽ ቅድሚ ሓደ መዓልተ ኣብ መዝሓሊ ፍሪጅ ይቀመጥ።



በረድ ወይድማ ዝሓል ማይ ኣብ ናይ ቤት ትምህርቲ ምሳሕ ኣቕሓ ብምቕማጥ እቲ ምግቢ ዝሓል ኮይኑ ንኸውዕል ይገብሮ ኢዩ።

መዝሓሊ

ኣጅቦ፣ ርግኣ፣

ሕሽጋትን ናይ ጠራመዝ ምግብታትን ድሕሪ ምኽፋቶም ኣብ መዝሓሊ ክቕመጡ ኣለዎም።

ፀባ (ካብ 5-7 መዓልተ)

(ግቡእ ናይ መቕመጡ ሰዓታት ኣብ ቅንፍ ተመልከቲ ኣሎ።)



ማርጋሪን፣

ዝበሰለ ምግቢ (ካብ 2-3 መዓልተ) ተኸዲኑ ሓተሸፊኑ ይቀመጥ።

ስጋ (ካብ 3-4 መዓልተ) ኣብ ታሕተዋይ መደርደሪ ይቀመጥ።

እንቁላሊሕ (ካብ 3-4 ሰሙን) ካብ እንቁላሊሕን ፃባን ዝተሰርሑ ምግብታት ዝሓሉም ክቕመጡ ኣለዎም።

ኣሕምልትን ፍረምረን (ካብ 3-4 መዓልተ) ከይተበላሸዎ ክፀንሑ ይኸእል ኢዩ።