

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶችን ማወቅ

- የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የልጆችህን ጤና እና እድገት ክፉኛ ሊጎዳ ይችላል።
- የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶችን ማወቅ እና መፍትሄ ማግኘት የልጅን ህይወት ሊያድን እና አቅምን ሊያሳድግ ይችላል።
- ይህ ሰነድ ስለ ሁለት አይነት የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ያወራል፡ ከፍተኛ የሆነ መቀጨጭ እና መቀንጨር።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶች

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶች ልጆቻችሁ ካሏቸው ለመከታተል ከዚህ በታች ያሉትን ተመልከቱ። እነዚህ ምልክቶች ሊከሰቱ የሚችሉትን ምልክቶች በሙሉ አይወክሉም እንዲሁም የተለያዩ ልጆች የተለያዩ ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ።

ጉልበት

- የኃይል እጥረት
- መፍዘዝ
- ድክመት



ገጽታ

- የጸጉር መድረቅ፣ መሰባሰብ፣ ቀለም መቀየር እና መርገፍ
- የአይን መጎርጎድ፣ የጉንጭ መክላት
- የድድ ማበጥ እና መድማት፣ የጥርስ መበሰበስ
- ከቀጭን እግር እና እጅ፣ የሆድ ማበጥ
- የእግር እና እጅ መደንዘዝ እና እብጠት
- የቆዳ መድረቅ፣ በቀላሉ መላላጥ እና መጎዳት፣ የቆዳ ስር እብጠት [edema]



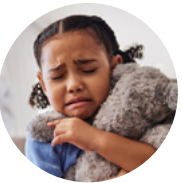
የሰውነት በሽታን የመከላከል ስርዓት

- በተደጋጋሚ መታመም
- ተደጋጋሚ ተቅማጥ
- የቁስል ቶሎ አለመዳን
- ረጅም ከበሽታ የማገገም ጊዜ



ትኩረት እና ስሜት

- የማተኮር ችግር
- ምላሽ ለመስጠት ፈጣን አለመሆን
- በቀላሉ መናደድ



የምግብ ፍላጎት

- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- ለምግብ እና ለመጠጥ ፍላጎት ማጣት፡-



የሚቀጥሉትን እርምጃዎች ውሰዱ

አንድ ልጅ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እንዳለበት ማወቅ ሁልጊዜ ቀላል አይደለም። በአካባቢያችሁ ያሉ ሌሎች ልጆችን ሊመስሉ ይችላሉ። ልጆችሁ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት አለበት የሚል እምነት ካላችሁ፡-

- የጤና ባለሙያን አማክሩ።
አንድ ባለሙያ የልጆችሁን የአመጋገብ ሁኔታ ሊያውቅ እና ተጨማሪ መመሪያ ሊሰጥ ይችላል።
- አስፈላጊ ከሆነ መመሪያ እና እርዳታ ለመጠየቅ ከሴቶች መረዳጃ ማህበር ወይም ከሽማግሌዎች ቡድን ጥሬዚዳንት ጋር ተነጋገሩ። እናንተን ሊደግፉ እንዲሁም የልጆችሁን የምግብ ፍላጎቶች ለማሟላት ከማህበረሰቡ እና ከቤተክርስቲያና መረጃ እንድታገኙ ያግዟችኋል።