ggg essen .ch
gut, gesund & günstig essen

femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

männerTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

ምኽርታት ብዛዕባ ንምግቢ ንዝነውሐ ግዜ ሓድሽን ዝብላዕን ገይርካ ምዕቃቡ

Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ ፍርጅ፡ ኣብ **+5** ዲግሪ ዝተስተኻኸለት፡፡

- ላዕለዋይ መደርደርያ   ፎርማጆ፡ ተረፍ መረፍ፡ ኣጕርሲታት፡ ወዘተ
- ማእከላይ መደርደርያ   ጸባ፡ ርጎኦ፡ ክሬም ወይ ላህመት ዘለዎ ነገር፡ ፎርማጆ ርጎኦ
- ታሕተዋይ መደርደርያ   ስጋ፡ ግዕዝማት፡ ዓሳ
- ናይ ሰላጣ ተመዛዛይ   ሰላጣን ከምኡ'ውን ንዛሕሊ ተነቀፍቲ ዘይኮኑ ኣሕምልትን ፍረታትን
- ማዕጾ   ጠስሚ፡ እንቋቑሖታት፡ መረቓት፡ ማዮነዝ፡ ሰናፍጭ፡ ማርመላታ፡ መስተታት

→ ተረፍ መረፍ፡

ተረፍ መረፍን ገለ ክፋሉ ዝተጠቀምካሉ
ናይ ታኒካ ምግብታትን ኣብ ስጡም
ኣየር ዘየዝልቑ መትሓዚታት ኣቐምጦምን
ኣብ ፍርጅ ከዝኖምን፡፡

→ መኽዘኒ ከብሒ – ጸላም፡ ዝሑል፡ ንቑጽ

- ዝተኸፍቱ ከረጢታት ካዕካዕ፡ ሓርጭ፡ ኣጃ፡ ቃዋ-ዕፉን፡ ወዘተ ብጽቡቕ ዕጸዎም፣ ናብ ስጡማት ኣየር ዘይዝልቑ መትሓዚታት እንተኣሰጋገርካዮም ድማ ይምረጽ፡፡ እዚ ድማ ባልዕ ኣትዩም ነቲ ምግቢ ከየበላሽውዎ ይከላኸል፡፡
- ድንሽ (ጥረ ብፍጹም ኣብ ፍርጅ ዘይምቕማጥ)
- ዘይቲ፡ ኣቸቶ፡ ቀመማት፡ መዓር
- ማርመላታታት (ከይተኸፍቱ)
- ባኒ (ኣብ ፍርጅ ንዝነውሐ ግዜ ከይነቐጸ ዝጸንሕ'ኳ እንተኾነ፡ ግን ቀልጢፉ ዓሳው ይኸውን)

→ “ክሳብ'ዚ ዕለት ተጠቐመሉ” – “ቅድሚ እዚ ዕለት'ዩ ዝበለጸ”

- “ክሳብ'ዚ ዕለት ተጠቐመሉ"፡ እዚ ዕለት'ዚ እንተሓሊፉ፡ እቲ ምግቢ ድሕሪ ደጊም ክብላዕ የብሉን፡ ኣብ ስጋ፡ ውጽኢታት ስጋን ዓሳን፡፡
- “ቅድሚ እዚ ዕለት'ዩ ዝበለጸ"፡ እቲ ኣፍራዪ ክሳብ'ዚ ዕለት'ዚ ናይ ዓይነት ጽቡቐ የረጋግጽ፡፡ ከም ሕጊ፡ እቲ ምግቢ ገና ክሳብ ነዊሕ ድሕሪ እዚ ዕለት'ዚ ክብላዕ ይኽእል'ዩ፡፡ ብኣዕይንትኻን ኣፍንጫኻን ገይርካ መርምሮ፡፡

ተወሳኺ ሓበሬታ፦

ንዕድጊን መግብን ዝምልከት፡ www.sge-ssn.ch
ሕቶታት ብዛዕባ ኣጠቃቕማ መግቢ ዝምልከት፡ www.konsumentenschutz.ch
ሕቶታት ንደገፍ ጥዕና ዝምልከት፡ www.gesundheitsfoerderung.ch

እዚ ተበታኒ ወረቐት'ዚ ብናይ በዓል-ሞያ ሓገዝ ካብቲ ስዊዘረላንዳዊ ሕብረተሰብ ንኣመጋግባ SGE ከምኡ'ውን ገንዘባዊ ሓገዝ ካብ ኃስጓስ ጥዕና ስዊዘርላንድ ከምኡ ድማ Femmes-Tische Schweiz (ናይ ክቢ ጠረጴዛ ደቀንስትዮ ስዊዘርላንድ) እዩ ተዳልዩ ዘሎ፡፡ Bern/Zürich 2026

Tigrinya