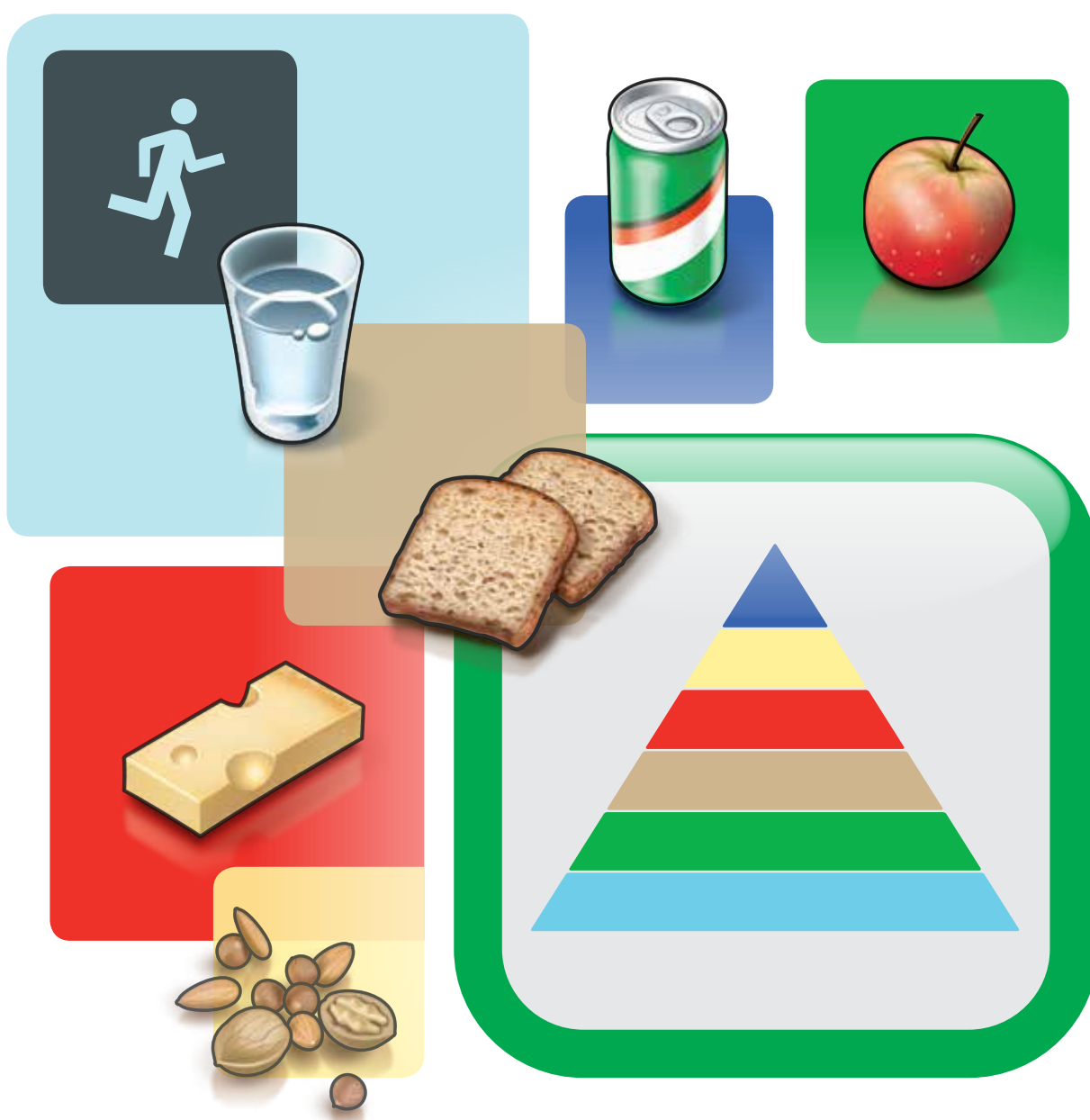




ጥዕይ ምብላዕ



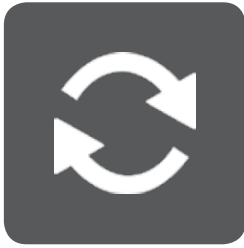


ጥዕይ ምብላፅ

ሃረም መግብታት

▷ ናይ መግቢ ሃረም ኣብዚ ክትርእዩ ኢኹም
(ፒራሚድ)። ኣብ ኩሉ ደረጃ ኣብነታት
ናይ መግብታት ተዘርዚሮም።





ጥዕይ ምብላዕ

ቅያር

▷ ዝተፈላለዩ መግብታት ብልዑ ኢኹም።

▷ ኩሉ ግዜ ማዕረ ዝኾኑ ነገራት ኣይትብልዑ።



© SGE, BLV / 2011



ጥዕይ ምብላዕ

መስተ

▷ ስተዩ፡ **1 ክሳብ 2 ሊትር** ማይ ኣብ መዓልቲ።

▷ ማይ ቡምባ ጽቡቕ እዩ ዝስማማዕ።

▷ ምቁር መስተታት ብቐዓት ኣይኮኑን።





ጥዕይ ምብላዕ
ኣብነታት ን
መስተ

ቡን፣ ብዘይ ሽኩር፣ ብዘይ ጸባ

ሻሂ፣ ብዘይ ሽኩር፣ ብዘይ ጸባ

ማይ

ቀመም ዘለዎ ማይ



ጥዕይ ምብላዕ

አየኖት መስተታት ክሰቲ አለኒ፤



▷ ብዝሒ ከምድላየይ፤

ማይ ቡምባ

ማይ ሚነራል/ማዕድን

ሻሂ ፍሩታ ብዘይ ሽኮር

ሻሂ ቀመም ብዘይ ሽኮር



▷ ንጠዓምት (ሓደሓደ ግዜ)፤

ቡን ብዘይ ሽኮር

ጸሊም ሻሂ ብዘይ ሽኮር

ጉዕ ሻሂ ብዘይ ሽኮር

ዝተቐጠኑ ጽማጂት ፍሩታ



▷ አብ ፍሉይ ኩነታት (ውሑድ)፤

ምቁር መስተ

አልኮል

ቡን ምስ ሽኮር

ሻሂ ምስ ሽኮር



ጥዕይ ምብላዕ

ሓምለን ፍረታትን

▷ ኩሉ መዓልቲ ብልዑ፡ **3 እጃማት ሓምሊ።**



▷ ኩሉ መዓልቲ ብልዑ፡ **2 እጃማት ፍሩታ።**



▷ 1 እጃም ምሉእ ኢድ ሓምሊ እዩ
ወይ ምሉእ ኢድ ዝመልእ ሓምሊ።



ጥዕይ ምብላዕ

ኣብነታት ን

ሓምልን ፍረታትን

ሚሽሚሽ	ኣናናስ	ኣውብርጊን	በናና	ፍረታት	
ፒሬ	ሰላጣ	ቻቸኑ	ክለመንቲነ	ኮርኮሩስ	ተምሪ
ዶር ባልዶንጓ	ፍሩታታት ዶር (ንኣ. ተምሪ፣ በለስ፣ ሮሲነን)				
በለስ	ናርገ	ሮማን	ጉዕ ባልዶንጓ	ጉዕ ዓይኒ-ዓተር	
ኩኩምበር	ያናርክ	ካቢስ	ቀመም (ንኣ. ሚንት፣ ጠስነ፣		
ሮስማሪን፣ ጳቕዳ፣ ፐርሰመሎ)			በለስ	ካሮቲ	ቸሪ
ሽጉርቲ ጸዕዳ	ሉጋት	ማንዳሪነ	መንገል	ሓብሓብ	
ለቕታ ኣክራ	ብርቱኳን	ኡጃ	ፓፕሪካ	ኩቭ	ፍጅል
ራንደን	ሳወርክራውት	ስፒናቺ	ጸብሒ ኣቡን		
ቆጽሊ ወይኒ	ወይንታት ነቢት	ለሚን	ዙኪኒ	ሽጉርቲ	



ጥዕይ ምብላዕ

አብነታት ?

ናይ እኽሊ ፍርያታት፣ ድንሽ

ከምኡውን ፍሩታታት አእካል ጥረ

ባኒ

ቡልጉር

ኩስኩስ

ፋላፊል

ጸፊሕ ባኒ (ፒደ)

ፍረከ

ብልቱግ

ናይ አእካል ጥረ-

ፍሩታታት* (ንኣ. ዓይኒ

ዓተር፣ ብርስን፣ ጸዕዳን ቀይሕን ባልዶንጓ፣ ሉፒነ፣ ባልዶንጓ ፋቫ፣

ባልዶንጓ አዳጉራ)

ሁሙስ

ድንሽ

ዕፋን

ሩስ

መጺጽ ቢሑቕ-

ባኒ (እንገራ)

ፖሲት

*አእካል ጥረ ምስ ናይ ቀይሕ ከምኡውን ቡናዊ

ደረጃ እዮም። ብዙሕ ፕሮቴንን ሓይልን አለዎም፣



ጥዕይ ምብላዕ

ኣብነታት ፍርያታት ጸባ፣
ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቋሖን ቶፋን

እንቋቋሖ

ፋላፊል

ዓሳ

ስጋ (ንኣ. ደርሆ፣ ብዕራይ

ላም፣ ዕየት፣ ሓሰማ)

ፋርማጆ

ጥረ ኣካል-

ፍሩታታት* (ንኣ. ዓይኒ ዓተር፣ ብርስን፣ ጸዕዳን ቅይሕን

ባልዶንጓ፣ ሉፒን፣ ባልዶንጓ ፋቫ)

ሃሉሚ

ሁሙስ

ርግኦ

ፋርማጆ (ንኣ. ፋርማጆ ግሪኽ፣ ፋርማጆ ጋይስ፣

ናይ ብዕራይ-

ፋርማጆ ጸባ)

ናይ ባሕሪ ፍረታት

ናይ ጸባን

ርግኦን መስተ

ሳይታን

ቶፋ

ስጋ

*ኣእካል ጥረ ምስ ናይ ቀይሕ ከምኡውን ቡናዊ
ደረጃ እዮም። ብዙሕ ፕሮቲንን ሓይልን ኣለዎም።



ጥዕይ ምብላዕ

ኣብነታት ን

ዘይትታት፣ ስብሒታትን ካዕካዕን

ጠሰሚ

ፍረታት (ንኣ. ፍረ ፒንዩን፣ ናይ ሱፍ-

ፍረታት፣ ፍረታት ዱባ፣ ፍረታት ሓብሓብ)

ካዕካዕ (ንኣ. ፒስታጭዮ፣ ቶንሲልስ፣ ካሽዩ፣ ፉል)

ኣውሊዕ

ዘይቲ (ንኣ. ኣውሊዕ፣ ሰሳም፣ ዶማ፣

ሱፍ፣ ራፕስ፣ ዲስተል)

ራም

ታሂኒ

ዘርኢ (ንኣ. እንጣቲዕ፣ ሰሳም፣ ሞን)



ጥዕይ ምብላፅ

ምቁርን ጨዋምን

▷ ቅሩብ ምቁር ብልዑ ኢኹም።

▷ ቅሩብ ጨዋም ስነክስ ከም ቺፕስ-ብልዑ ኢኹም





ጥዕይ ምብላዕ

ኣብነታት ምቁርን ጨዋምን
ከምኡውን ኣልኮል

ኣልኮል

መዓር

ምዑር-ፍረ

ምቁር ነገራት

(ንኣ. ሎኩም፣ ሃልቫ፣ ባክልቫ፡፡ መዓር ቱርኪ)

ሽኮር ዘለዎ ምቁር መስተ (ንኣ. ኮካ-ኮላ፣ ፋንታ፣

ምቁር ዝሓል ሻሂ፣ ሲሩፕ)

ጨዋም

ስነክሰ

(ንኣ. ፖመስ ቺፕስ ኦፕሮኮን፣ ጨው ዝተወሰኸሉ

ካዕካዕ፣ ፍረታትን ዘርእን)

ሻሂ ምስ ሽኮር

ወይ/ውን ጸባ

ሽኮር



ጥዕይ ምብላዕ
ደስ ምባል

▷ ኮፍ በሉ ክትበልዑ ከለኹም።

▷ ግዜ ንምብላዕውሱዱ ኢኹም።

▷ ቀስ ኢልኩም ብልዑ ኢኹም።





ጥዕይ ምብላዕ ምንቅስቃስ

- ▷ ብዙሕ ኪዱ ብእግርኹም ወይ ብብሽግለታ
- ▷ ንመደያይቦ ውስዱ ኢኹም። ነቲ ሊፍት ኣይትውሰድዎ።
- ▷ ዝኾነ ምንቅስቃስ ጽቡቕ እዩ ዝስማዕ፥
ስፖርት፣ ዕዮ ጀርዲን፣ ስራሕ ገዛ ...





Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung

Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests

www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen.

sge-ssn.ch

**Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für
Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**