Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ጠቐምቲ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣብ መንጎ ቅድሚ ሰዓትን ድሕር ሰዓትን እንበልዖ ጠዓሞታት

ምግብን መስተታትን ኣዕገብቲ ኩነት እዮም ። ስሩዕን ብዝግባእን ዝተሰናድኦን ምግብታት ን ቆልዑት ኣፅጊቦም ፍልፍል ጉልበት እውን ይኾኑ። እዚ ናይ ጠዓሞት ገፅ ብዛዕባ ኣመጋግባ ዝተመጣጠነ ጠዓሞት ቅድሚ ሰዓትን ድሕሪ ሰዓትን እዩ።

ዝተመጣጠነ ናይ ኣጋ ንጉሆ ድሕሪ ሰዓትን ጠዓሞት

- ✔ ማይ ወይ ደማ ሽኮር ዘይብሎ ቆፅሊ ሻሂ ወይ ናይ ፍረምረ ሻሂ ዘጠቓለለ
- ✔ ኣሕምልትን ፍረምረን ዘጠቓለለ
- ✔ ብሕብሪን ትርኢትን ዝፀበቐ
- ✔ ካብ ሽኮር ነፃ
- ✔ ፍረያት ጥረምረን ፀባን ከምኡ ድማ ከም ኣድለይነቱ ደረቅ ፍረታት ምንቅስቓስን ሽውሃት መሰረት ብምግባር ክውስኹ ይክእሉ።

ዘይስሩዕ ሓልሓሊፉ

- ✔ ስጋን ውፅኢት ስጋን ኣብነት፤ ስልሲ፣ ሃም፣ ዝደረቐ ስጋ፣ ዝውሓደ ስብሒ ዘለዎም

ድሕሪ እዞም ምግብታት ኣፎም ብማይ የግሞፅሙዑ

- ✔ ዝደረቐ ፍረምረታት
- ✔ ፅማቅ ፍረምረ(ብዘይ ሽኮር)
- ✔ ትሮፒካዊ ፍረምረ ከም ሙዝ፣ማንጎ፣ኣናናስ ወይም ፓፓያ ኣብ እዋን ምዕዳግ ንተፈጥረኣውንቶምን ዋጋኣምን መሰረት ይገበሩ።

እዞም ዝስዕቡ ተመረፅቲ ኣይኮኑን

- ✘ ቸኮሌት ፀባን ጥረምረን
- ✘ ሽኮር ዘለዎም ቁርሲታት
- ✘ ብስኩት/ኩኪስ
- ✘ መዓር ዘለዎም መስተታት ከም በረድ ሻሂ፣ ኮርዲያል፣ኮላ፣ ጉልበት ወሃብቲ መስተታት
- ✘ ኣርቴፊሻል መጣዕምቲ መስተታት
- ✘ ሽኮር ዘለዎም ሚልክ ሼካት
- ✘ aስብሓማ፣ ጨው ዝበዝሖምን ውፅኢታት ከም ፕሪዘል ስቲክ፣ ክሪስፕን ጨው ዝበዝሖም ጥረታትን

ተሰማዓይ ናይ ኣጋ ንጉሆን ድሕሪ ቀትሪን ጠዓሞት

- ✔ ናይ ጥሜት ስምዒት የቋርፁ
- ✔ ናይ ጉልበት መጠን ብፍላይ ኣብ ንጡፈ ዕረፍቲ ይውስክ
- ✔ ትኩረት ይሕግዝ
- ✔ ከባብያውን እዋናውን ምህርትታት የጠቃልል
- ✔ ኣብ ናይ ምግቢ ሳንዱቅ ብፅቡቅ ተቀሚጡ ሓድሽን መትሓዚ ቆጣባይን

መጠን እቲ ኣካል

1 ፍረ ወይ ኣሕምልቲ ቆልዓ ብኢዱ ከም ዝሕዞ እኩል እዩ = ብሓገዝ:

ብሃገዝ:

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

ምኽሪ ዝተመጣጠነ ቅሩስን ጠዓሞታት

መስተ

ናይ ቡንቢ* ወይ መዓድን ማይ

ናይ ፍረምረ ወይ ድማ ቆፅሊ ሻሂ

* ኣብ ስዊዘርላንድ ናይ ቡምባ ማይ ውሑስን ጥዑምን እዩ

ሓበሬታ

ሕውስዋስን ኣፈላላይ ዘለዎምን መግብታት ንዓይኒ ዝስሕብ ጠዓሞት ከም ባኒ ምስ ኮቴጅ ቺዝ ወይ ርጉኦ ምስ ቤሪ

ፍረምረ

ቱፋሕ
ዓመት ምሉእ

ፒር
ነሓሰ–መጋቢት

ወይኒ
መስከረም–ሕዳር

ቸሪ
ሰነ–ነሓሰ

ፊግ
ሰኔ–መስከረም

ነብሒ
ሰኔ–ሕዳር

ሓብሓብ
ሰኔ–ሕዳር

ቀይሕ ም
ነሓሰ–ሕዳር

ካዝመር
ሰነ–ነሓሰ

መንደሪኒ
ሕዳር–ለካቲት

ኣራንሺ
ሕዳር–ለካቲት

ኪዊ
ዓመት ምሉእ

ቀይሕ ም
ሰነ–ነሓሰ

ኣሕምልቲ

ኮመደረ
ሰነ–መስከረምተ

ካሮት
ዓመት ምሉእ

ዝኩኒ
ሚያዝያ–ጥቅምቲ

ፃዕዳ ሽንጉርቲ
መጋቢት–ሕዳር

ጎመን
ግንቦት–መስከረም

ቃርያ
ሓምሌ–ጥቅምቲ

ቀይሕ ሽንጉርቲ
ግንቦት–መስከረም

ፈነል
ግንቦት–ሕዳር

ፍርያት ጥረምረ

ምሉእ መኣዲ ሕምበሻ

ቡኒ ባኒ

ሽኮር ዘለዎም ኣጃ

ምሉእ መኣዲ ብስኩት

ናይ ሩዝ ብስኩት

ፍርያት ፀባ

ፎርማጆ

ኣጅቦ ኣብ ልዕሊ ሕምበሻ

ዓውሶ

ርግኦ

ፀባ

ካዕካዕታት

ዎልናት

ሄዝናት

ኣልሞንድ

ካሺውናት

0-3 ንድኣት ኣብ ህፃውንቲ!
ግራውንድ ናት ከይጥቀ

02.0207.TI 01.2018