ንስድራ-ቤትኩም ፍሩታታትን ፍረታትን መግብዎም

ነፍሲ-ወከፍኩም ኣብ መዓልቲ 5 ግዜ ፉሩታን ፍሬታትን ክበልዕ ኣለዎ።

ንህጻናት ትህብዎ ጠዓሞት ንእስ ይብል እዩ። ንህጽናት እትህብዎ ሓደ ናይ ፍሩታን ፍረን ቀረብ ከብዲ ኢድ ህጻን ዝመልእ ይኸውን።

ህጻናት ሓደ መግቢ ክሳብ ዝለምድዎ ክሳብ 10 ግዜ ክትፍትኑ ኣለኩም።

ህጻናት ወለዶም ፍሩታ ክበልዑ ምስ ዝርእዩ። ንሶም ውን ክበልዑ ይተባባዑ።

እዚ ፕሮጀክቲ'ዚ ብምንስትሪ ጥዕና ወረዳ ራምሰይን መደብ ምምሕያሽ ጥዕና ክፍሊ-ሃገርን ዝተደገፈ ኮይኑ፡ ብሚንስትሪ ጥዕና ሚኖሲታ ዝተመወለ እዩ።

9-5-2-1-0

መዓልታዊ!

እዚ ፕሮጀክቲ'ዚ ካብቲ ብመደብ ሌት'ስ ጎ (Let's Go) ዝተዳለወ ነገራት መበገሲ ዝገብር እዩ።
www.letsgo.org
ከምኡ ውን ምንስትሪ ህዝባዊ ጥዕና ከተማ ከንታኪ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

ጥዕንኡ ዝሓለወ ቁጽርታት ንህጻናትን ስድራ-ቤታትን

መዓልታዊ 5 ወይ ውን ካብኡ ንላዕሊ ፍሩታትን ኣትክልትን ወይ ፍሬታት ብልዑ

Tigrigna Translation Date: September 2015

ንምንታይ ከምዝኾነ ትፈልጡ'ዶ?

- ፍሩታን ኣሕምልትን ዝጠቓለለ ጠዓሞት፡ ብቪታሚንን ካልእ ማዕድናትን ዝሃብተመ ስለዝኸውን፡ ንዕብየትን ምዕባሌን ኣካልናን ኣገዳሲ ኮይኑ፡ ኣካላትና ሕማማት ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ውን የሐይል።
- መብዛሕትኡ ፍሩታታን ኣሕምልትን ትሑት ካሎሪን ስብሕን ኣለዎም። እዚ ኸኣ፡ ንጥዕናና ተመራጺ ይገብሮም።
- ዝተፈላለዩ ሕብርታት ዘለዎም ፍሩታታት ዝተፈላለዩ ቪታሚናትን ማዕድናትን ዘለዎም ስለዝኾኑ፡ ወትሩ ኣብ ገዛ ፍሩታት ምቕራብ ኣይትሕመቑ።

5 ፍሩታታትን ኣሕምልትን

- ሕጊ ስለስተ ምሕያኽ ፈትኑ። ሓደስቲ ፍሩታታት ኣምዝጽኡ። ነቲ ሓድሽ ፍሩታ ብውሑዱ ስለስተ ግዜ ሓይኽኩም ከተስተማቕርዎ ፈትኑ-ሓድሽ መግቢ ወይ ፍሩታ ንምልማድ ብውሑዱ 7 ክሳብ 10 ግዜ ክትጥዕምዎ ምፍታን የድልየኩም።
- መብዛሕትኦም ፍሩታታትን ኣሕምልትን ምስ ካልእ ነገር ሓዊስካ ክትበልዖም እንከለኻ ዝያዳ መቕረት ኣለዎም። ፈሳሲ ቀመም ናይ ሰላጣ ክትጥቀሙ እንከለኹም ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ምረጹ። ንኣብነት ርግኦ ዘለዎ ፈሳሲ ቀመም ወይ ውን ፕሮቲን ምስ ኦቸሎኒ ምረጹ።
- ዉሑድ ስብሒ ዘለዎ ናይ ርግኦ ዘለዎ ናይ ሰላጣ ፈሳሲ ጌርኩም ምስ ፍሩታ ሓዊስኩም ብልዕዎ።
- ንዝሰራሕኩሞ መግቢ፡ ንኣብነት ፓስታ፡ መረቕ። ፒዛን ሩዝን ካልእን፡ ፍሩታን ኣሕምልትን ወስኹሉ።
- ፍሬታትን፡ ፓንኬክን ካልእ ቁርሲ እትበልዕዎን መግብታት ፍሩታ ሓውሱሉ።
- ኩሎም እትበልዕዎም ፍሩታታን ኣሕምልትን ሓጺብኩም መታትርዎም።
- መብዛሕትኡ ሰብ ካብ ፈኮስቲ መግብታት፡ ዝቁርጠሙ መግብታት ይመርጽ። ፍሬሽ ፍሩታን እሕፍስ ከየበልኩም ኣስተማቕርዎም።

ምእንጋድ እንታይ እዩ?

ኣባጽሕ

- ምሉእ ፍሩታ ክንዲ ኩዕሶ ቴንስ
- ፍርቂ ብኬሪ ፍሩታ ወይ ውን ፍሬታት
- ሓደ ብኬሪ ጥረ ቆጽላዊ ፍሩታ
- ርብዒ ዝደረቐ ፍሩታ

ቆልዑ

- ክንዲ ክብዲ ኢዶም

ትሰትይዎ ዓቕን ጽማቑ ተቆጻጸሩ

- ወትሩ ኣብ ክንዲ ጽማቑ ፍሩታ ምረጹ - "-ade" ዝብል ስም ኣብ መወዳእታ ዘለዎ "drink" ወይ ውን "punch"። መብዛሕትኡ ግዜ፡ 5% ውይ ውን ትሕቲኡ ትሕዝቶ ፍሳሲ ኣለዎም።
- ጽማቑ ዊን ምስ ዝብለኩም ከኣ፡ 100% ዝማቑ ዝትሕትኦም ጽማቑ ዓድጉ።
- ደቐኹም ዝሰትይዎ መጠን ጽማቑ ንምንካይ፡ ነቲ ዝሰትይዎ ጽማቑ ማይ ብምውሳኽ ጀልሕዎ።

ንኻልኦት ኣርኣያ ኹኑ

- ጠዓሞት ፍሩታ ወይ ውን ፍሬታት ብልዑ።
- ኣብ ዝኾነ ስሩዕ መግቢ ብውሑዱ ሓደ ዓይነት ሓምለመምሊ ሓውሱ።

ሰዓታት መግቢ ስድራን መቕረቱን

- ኣገዳስነት ሓቢርካ ተኣኪብካ ብምላዕ ኣይተነኣእሱ። ካብ 10 ክሳብ 15 ደቒቕ ብሓንሳብ ኮፍ ከም እትብሉ ግበሩ።
- መግቢ ኣብ ምስራሕን ምድላውን ኩሎም ኣባላት ስድራቤት ከም ዝሳተፉ ግበሩ።
- ኩሎም ኣባላት ስድራቤትኩም፡ ክቡር ዘይኮነ መሳጢ ዘይብላዕ ህያባት ብዝርዝር ክጽሕፉ ግበሩ። ኩሉ ኣባል ስድራቤት ኣብ ዝርእዮ ቦታ ለጥፍዎ። ንኣብነት፡ ካብ ገዛ ወጻኢ ኬድካ ምጽዋት፡ ናይ ስድራቤት ናይ ጌም ምሸት ከምኡ ውን ቅድሚ ምድቓስ ተወሳኺ ምንባብ ምዝውታር።

Tigrigna Translation Date: September 2015