



Nyataa fi amala

Nyaatni akkamiin akka amala kee miidhu

Nyaatni haala kee miidhuu danda'a. Yoomii fi maal akka nyaattu wayyeeffatuun tarii si gargaaruu mala:

- Si gammachiisa
- Humna guddaa siif kenna
- Akka gaarii akka sammun si yaadu si gargaara



Nyaata biqiltuu baay'isii nyaadhu

Nyaatni biqiltuu Kuduraa, warra akka gosa ataraa, misiraa fi shumburaa, calla fi ocholonii (nuts) fi sanyii midhaanii dabalata Hedduun kanaa midhaan gosa gara garaa (fiber) of keessa qaban. Gosi baakteriyaa mishaan yookaan gaariin marrummaan isa guddaa keenya keessaa amala fi muddama keenya tolfatuuf nu gargaara. Nyaata gaarii gosa gara garaa nyaatuu fi bishaan baay'ee dhuguun baakteriyaa misha yookaan gaarii qaama keenya keessa gargaaree akka qaamni keenya gammadu gargaara.

Yoom akka nyaattu

Yeroon itti nyaattu hangam akka sitti dhagahamu irratti dhiibbaa qabaatuu danda'a:

- Yoo yeroo dheeraaf nyaata malee turte humna dhabda. Kunis si dadhabsiisuu fi amala si dhorkuu danda'a.
- Baay'ee nyaatuunis si dadhabsiisuu danda'a.
- Nyaata hanga si gahuu fi gajamii (snacks) gidduutti nyaatuun humna akka argattuu fi amalli akka si tolu gargaara.



Farshoo fi buna if irraa xiqqeessi

Buna yookaan farshoo baay'ee dhuguun:

- Halkan irriba si dhorka
- Yaada si harkaa facaasa
- Amala si jeeqa