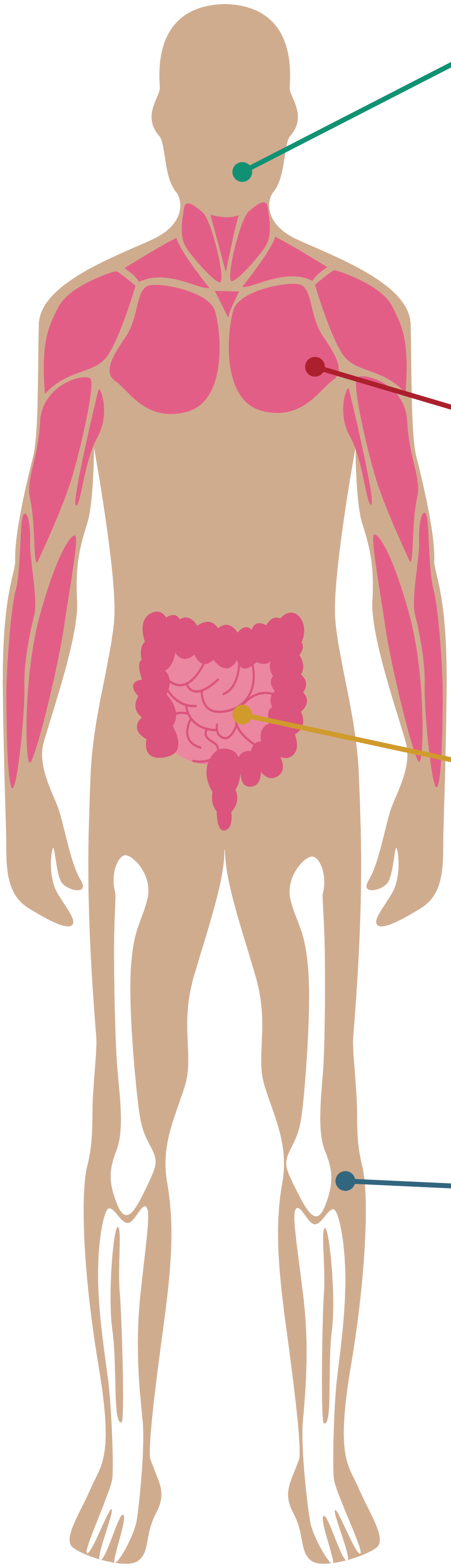
አመጋገብ እና አረጋውያን



ውሃ ይጠጡ

ንቁ ይሁኑ
እንዲያስቡ ይረዳዎታል
የመፍጨት ሂደትን ያግዛል

ለጡንቻ ጥንካሬ

በዕድሜ እየገፋን ስንሄድ በፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦች የጡንቻ ጥንካሬን ለመጠበቅ ይረዳሉ

ለሆድ ጤና

ዘወትር በኣግባቡ እንዲፀዳዱ በፋይበር (በገለባ ይዘት) የበለፀጉ ምግቦችን ይመገቡ

ለአጥንት ጤና

በካልሲየም የበለፀጉ ምግቦችን መመገብ የአጥንት ስብራት (መሰንጠቅ) አደጋን ሊቀንስ ይችላል

healthy Tasmania
A Tasmanian Government and Community Partnership
Nutrition Australia
migrant resource centre tasmania

ይህ ፕሮጀክት በታዝማኒያ መንግስት በኩል በጤናማ ታዝማኒያ ፈንድ ተደጉሟል።

አመጋገብ እና አረጋውያን

ጤንነትዎ እንደተጠበቀ ለማርጀት በደንብ ይበሉ

በዕድሜ እየገፋን ስንሄድ የምንወዳቸው የምግብ ዓይነቶች እና መጠኖች ሊለወጡ ይችላሉ። ጤንነታችንን ለመደገፍ ጤናማ ምግቦችን መምረጥ መቀጠሉ አስፈላጊ ነው።

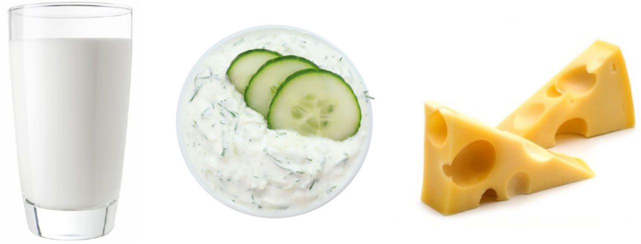
ከአምስቱ የምግብ ቡድኖች ብዙ የተለያዩ ምግቦችን በመመገብ ይደሰቱ

ከቤተሰብ እና ከጓደኞች ጋር በምግብ ይደሰቱ

በምግብ ዝግጅት እና በግዢ እርዳታ እንዲያገኙ ይጠይቁ።

የአጥንት ጤና

በካልሲየም የበለፀጉ ምግቦችን መመገብ የአጥንት ስብራት (መሰንጠቅ) አደጋን ሊቀንስ ይችላል።



ያነሰ ጨው ይጠቀሙ

በጣም ብዙ ጨው ለበሽታ የመጋለጥ እድልን ይጨምራል።

እነዚህን ይቀንሱ

ብዙ ጨው ያለባቸው ምግቦች፣ የታጨቀ ስብ እና ስኳር።

መንቀሳቀስ ይቀጥሉ

ጡንቻዎችዎ እና አጥንቶችዎ ጠንካራ እንዲሆኑ።

ዕድሜዎ እየገፋ ሲሄድ ጤናማ ምግቦችን መመገብ ጤናዎን ሊደግፍ ይችላል። በደንብ መብላትዎን ያስታውሱ፣ መንቀሳቀስዎን ይቀጥሉ እና ጓደኞችን እና ቤተሰብን ለእርዳታ ይጠይቁ።

ይህ ፕሮጀክት በታዝማኒያ መንግስት በኩል በጤናማ ታዝማኒያ ፈንድ ተደጉሟል።