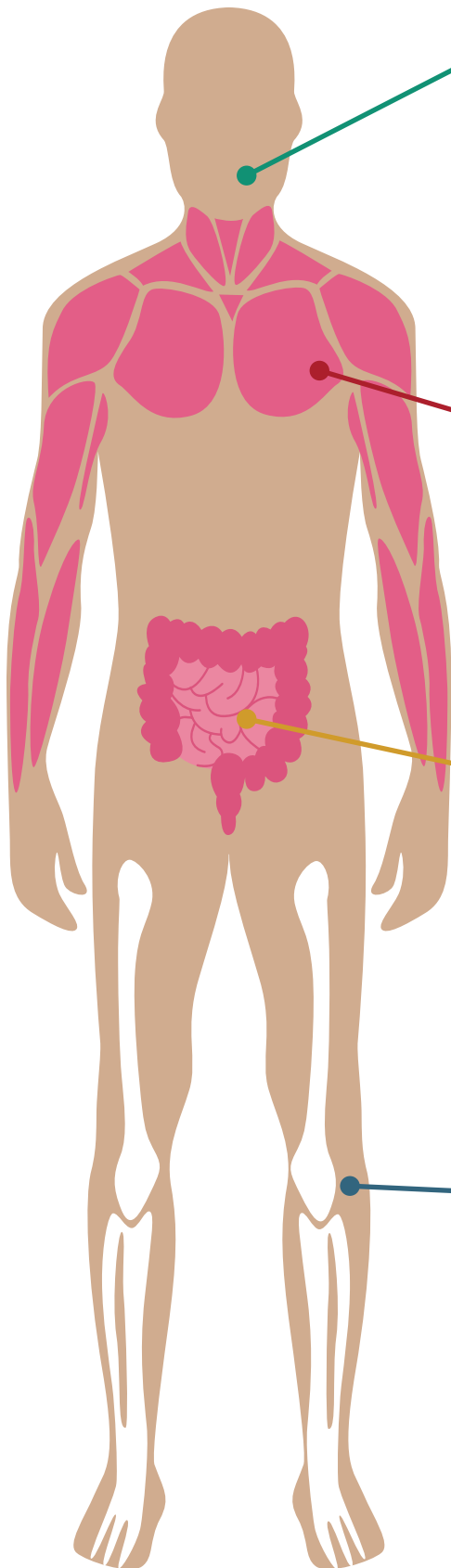


# Nyaata gahaa fi namoota jaaroo (older adults)



## Bishaan dhugi



Si dammaqsa  
Akka yaaddu si gargaara  
Sifahuu (digestion) si gargaara

## Humna jabeessa yookaan kenna

Nyaatni protinummaa of keessaa qaban akkuma jaaromaa (older) deemnuun qaama keenyaaf humna kennuuf nu gargaaru



## Garaaf (marrummaaniif) tola

Garaan kee siif qulqullaawuuf nyaata gosa gara garaa (fibre) nyaatuu itti fufi



## Fayyummaa lafeef

Nyaata lafee siif jabeessan (high calcium) nyaatuun balaa cabiinsa lafee si irraa xiqqeessa



# Nyaata gahaa fi namoota jaaroo (older adults)

## Gaarii nyaadhu, gaarii dulloomi

Akkuma jaaromaa deemnuun gosi fi hangi nyaataa nuti barbaadnu jijjiiramuu danda'a. Fayyaa keenya eeggatuuf nyaata fayyaaf tahu filatuun barbaachisaa dha.

## Gosoota nyaataa shan irraa gosa nyaataa gara garaa nyaadhu



## Maatii fi hiriyoota waliin nyaadhu

Nyaata qopheessuu fi bitatuuf gargaarsa gaafadhu



## Lafee Fayyaa (fayyummaa lafee)

Nyaata lafee siif jabeessan (high calcium) nyaatuun balaa cabiinsa lafee si irraa xiqqeessa



## Ashaboo xiqqeessi

Ashaboo baay'ee nyaatuun rakkoo dhukubaa sitti fidu qaba.



## Hiri'isi

Nyaatni ashaboo, cooma ititee fi shukaara of keessaa qaban



## Sosso'i

Qaamnii fi lafeen kee akka jabaatuuf



**Nyaata fayyaa keetiif tahu nyaatuun akkuma Umriin kee dabalaa deemeen fayyummaa keetiif si gargaara. Waan gaarii nyaadhu, sosso'i, gargaarsaaf hiriyoota fi maatii kee gaafadhu**