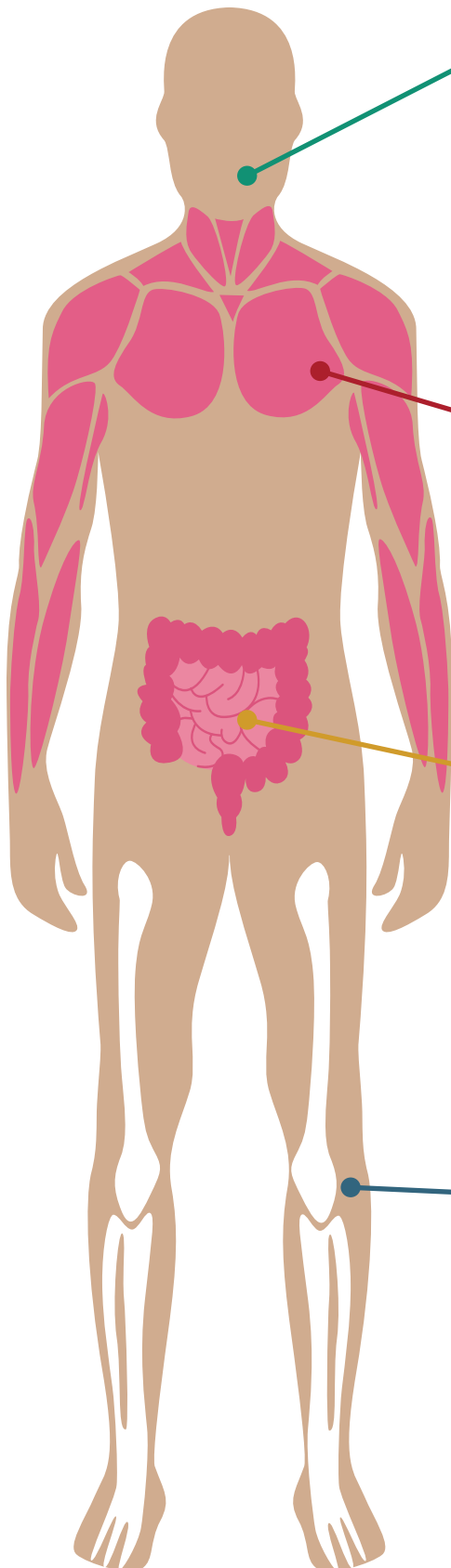


ኣመጋግባን ብዕድመ ዝደፍኡ ዓባይትን



ማይ ስተ



ንቕሕ ኩን
ንክትሓስብ ይሕግዘካ
ምግብ ንምሕቓቕ ይሕግዝ

ንብርታዕ ጭዋዳ

ፕሮቲን ዘለዎ ምግብ እናዓበና ብዝኸድና መጠን ጭዋዳታትና ብርታዕ ንክንዕቅብ ይሕግዘና



ንጥዕና ማዓናጠን ክርሲ

ናብ ሽቓቕ ትኸደሉ ስሩዕ ምእንቲ ክኸውን ልዑል ጽሕጊ/ሓሰር ዘለዎ ምግብ ብላዕ



ንጥዕና ኣዕጽምቲ

ልዑል መጠን ካልሲየም ዘለዎ ምግብ ምብላዕ ናይ ዓጽሚ ምንቓዕ ሓደጋ ክንክይ ይኸእል እዩ



አመጋግባን ብዕድመ ዝደፍኡ ዓበይትን

ብግቡኡ ብዕድመ ንምድፋኡ ጽቡቕ ብላዕ

እናዓበና ብዝኸድና፣ መጠንን ዓይነትን እቲ ክንበልዎ ንደልዮ ምግቢታት ክቐየር ይኽእል ኢዩ። ጥዕናና ንምሕላው ንጥዕናና ዝጠቅም ጥዑይ ምግቢ ምምራጽ ኣገዳሲ እዩ።

ካብተን ሓሙሽተ ጉጅለታት ምግቢ እተፈለለየ ዓይነት ምግቢ ብምምጋብ ተሓትስ



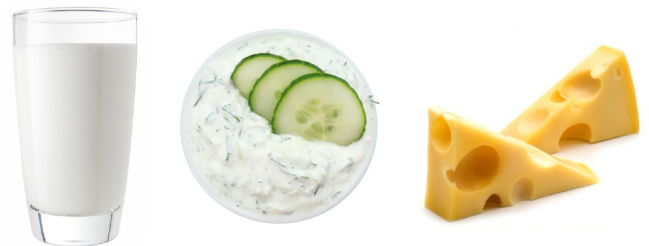
ምስ ስድራ ቤትካን ፈተውትካን ምግቢ ብምብላዕ ተሓትስ

ምግቢ ኣብ ምድላውን ኣብ ምዕዳግን ሓገዝ ክወሃበካ ሕተት።



ጥዕና ኣዕጽምቲ

ልዑል መጠን ካልሲየም ዘለዎ ምግቢ ምብላዕ ናይ ዓጽሚ ምንቕፅ ሓደጋ ክንክይ ይኽእል እዩ።



ዝወሓደ ጨው ተጠቐም

ካብ መጠን ንላዕሊ ጨው ምጥቃም ዘጋጥመካ ናይ ሕማም ሓደጋ ክወስኽ ይኽእል ኢዩ።



ዓቕን/ነኪይ

ብዙሕ ጨው፣ ስብሕን ሽኮርን ዘለዎ ምግቢ።



ምንቕስቓስ ቀፅል

ጭዋዳታትካን ኣዕጽምትካን ድልዱል ንክኸውን።



ጥዑይ ምግቢ ምብላዕ ብዕድመ እናደፋኡካ ብዝኸድካ መጠን ንጥዕናካ ኽድግፍ ይኽእል እዩ። ጽቡቕ ምግቢ ክትበላዕ፣ ብቐፃልነት ክትወሳወስን ንፈተውትካን ንስድራ ቤትካን ከኣ ሓገዝ ክትሓትቶም ከም ዘሎካ ኣይትረስዕ።