

አትክልቶች እና
ፍራፍሬዎች



ጥራጥሬዎች



ስጋ፣ ዓሳ፣
እንቁላል፣
ጥራጥሬ
እና ለውዝ

ወተት፣ እርጎ፣
አይብ እና
አማራጮች

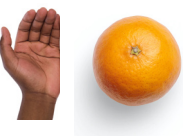
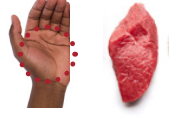


ውሃ
ይጠጡ



ለአዋቂ ሰው ከአያንዳንዱ የምግብ ቡድን ምን ያህል ነው የሚያስፈልገው

የተለያዩ አትክልቶችን፣ ጥራጥሬዎችን፣ ፍራፍሬዎችን፣ ስጋን፣ ወተትን እና አማራጮችን ለማካተት የሚመገቡትን ምግብ ያቅዱ። ይህ ጤናዎን እና ደህንነትዎን የሚደግፍ እና ለበሽታ የመጋለጥ ሁኔታ ሊቀንስ ይችላል።

አትክልቶች በየቀኑ 5 መጠን 1 መጠን =  1 ኩባያ ሰላጣ  ½ ኩባያ አትክልቶች  ½ ድንች	ፍራፍሬ በየቀኑ 2 መጠን 1 መጠን =  1 ብርቱኳን  1 ኩባያ የታሸገ ፍራፍሬ ወይም የተከተፈ ፍራፍሬ	ጥራጥሬዎች በየቀኑ ከ 4 እስከ 6 መጠን 1 መጠን =  ½ ኩባያ የተቀቀለ ኑድል  ½ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ  ½ ጠፍጣፋ ዳቦ/አንጀራ			
ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቁላል፣ ጥራጥሬ እና ለውዝ በየቀኑ ከ 2 እስከ 3 መጠን 1 መጠን =  2 እንቁላል  ½ ኩባያ የበሰለ ምስር ወይም ባቄላ  የእጅ መዳፍ የሚያክል መጠን ያለው የበሰለ ሥጋ	ወተት፣ እርጎ፣ አይብ እና አማራጮች በየቀኑ 2.5 መጠን 1 መጠን =  1 ኩባያ (250 ሚሊ) ወተት  ¾ ኩባያ እርጎ  40 ግራም አይብ	ጤናማ ቅባቶች 1 መጠን =  1 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት  ትንሽ እፍኝ ለውዝ			
ብዙ ጨው የተጨመረበት፣ ስኳር እና የታጨቀ ስብ ያላቸው ምግቦችን ይቀንሱ					