

ጥዕና ዘለዎ እንታይ እዩ ?

ን 4 ክሳብ 18 ዓመት



አብ መዓልተ ከደጋገም ይከኣል እዩ

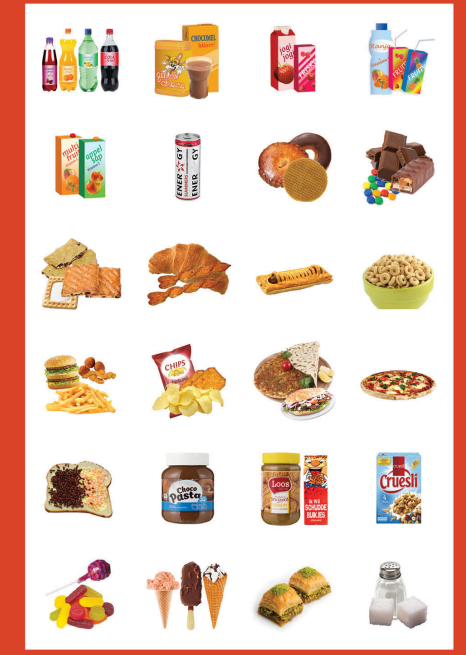


ናደ መዓልተ ምርጫ

ክብ 4 ክሳብ 18 ዓመት ዘበል፡ ክብ 18 ዓመት እንታይ 2 ምርጫ ክብ 18 ዓመት ዘበል፡ ክብ 18 ዓመት እንታይ 4 ምርጫ



እንተዘይወሰድካዮ ይሓይሽ



መብርህን ምኽርታትን

ን 4 ክሳብ 18 ዓመት



አብ መዓልተ ከደጋገም ይከኣል እዩ

ናትና ምኽርታት:- ብዙተኻኻል መጠን ካብታ ቀጠልዮ ሳጹን ብላዕን ስተን። እዚ መግብን መስተን ጽናድን ዘይተመሰረሱ እዩ። አገደስቲ ባእታታት ዝሓቕፈ እዩ። ቪታሚንን ሚነራልን፡ ፕሮቲን፡ ስብስብ ጭሕንን፡ በዘም ባእታታት፡ ይዕድምቲ፡ ጭዋዳታትን ሓንጎልን ክዓብዩ ይኸለሉ። ሻይታሚንን ሚነራላን ደማ ካብ ሕምም ይከላሻሉ።

ጭሕነ፡ ማዓናጡኻ ብግብኣ ከምዘሰርሕ ይገብር። ኣሕምልቲ ካብ ስማም ይከላሻሉልኩ። ይኹን እምብር፡ ውሑድ ኣሕምልቲ ኣና ንበልዕ። ስለዚ፡ ብዙሕ ግዜ፡ ከም ጠዓምቲ ኣሕምልቲን ፍሩታታን ኣዘውትር። በተወሳኺ፡ ማይን ሻህን ደማ። ብዙተኻኻል መጠን፡ ንዓባይ ዝጸንሕ ዝተመሰረሱ መጠን ካብ ስተር ማርኬት ካብ ምግባሉ ተቐብሩ።

ንወላዲ፡ ንባዕልኻ እብኸት ኩን። ህጻንቲ ካብኻ እዮም ዝመረጹ። ዋላ ኣመጋግባ እንተኾነውን።



ናደ መዓልተ ምርጫ

ክብ 4 ክሳብ 18 ዓመት ዘበል፡ ክብ 18 ዓመት እንታይ 2 ምርጫ ክብ 18 ዓመት ዘበል፡ ክብ 18 ዓመት እንታይ 4 ምርጫ

አብታ ኣራንኻሪ ሳጹን ዘለዎ መግብን መስተን፡ ውሑድ ባእታታት ዘለዎም እዮም። በንጹጽ ከም ንጥዕና ሓደገኛታታ ዝኾነኹር፡ ጨው ወይ ደማ ሕምቕ ስብሒ እዮም። በዚ መሰረት፡ ካብኻ ሳጹን ካብ 2 ክሳብ 4 ግዜ ኣብ መዓልተ ጥራሕ ምረጽ። ማይኹር፡ ንኣብነት ሸኮር ዘለዎ ዝህተ ነገር ወይ ደማ ድሕሪ መግቢ ዝብላዕ ምቁር ነገር፡ ብዝያዳ ሓደጋ ኣለዎም። በዚ መሰረት እዩ ጽሚቕ ጥዕና ዘይብሉ። ምስ ተጻምቡ፡ እቲ ቪታሚን ይጠፍሕ እዮ። እቲ ሸኮር ጥራሕ እዩ ዝተርፍ። ሸኮራዊ ነገራት ብዙሕ ኣይተጠብሑ። ምኽንያቱ ሸኮራዊ መቐረብ ክትለምድ ስለትኸለል።



እንተዘይወሰድካዮ ይሓይሽ

አብኻም መግብን መስተን፡ ዳርጋ ሕምቕ ባእታታት ጥራሕ እዮም ዝርከቡ። ንኣብነት፡ ሸኮር፡ ጨው ወይ ሕምቕ ስብሒ። ካብኻ ብዙሕ ምስ ትብልዕ፡ ደኻም ይሰመዓኻን ክትሓምምውን ትኸለል። እቲ ዝበለጸ፡ ነዚ ኔርካ ኔርካ ክትሰትዩ እዩ። ንኣብነት፡ ፈሰታ ኣብ ዝህልወሉ ግዜ ወይ ደማ ኣብ ቀዳመ ሰንበት ጥራሕ።

ክንደይ ዝኣከል ዩድልዮኻ?

እየም ዝወሓዱ ዓቕናት፡ ንዮም ብዕድሮም ዝኣሉ ህጻንቲ የገልግሉ።

ዓይነት መግቢ	ክብ 4 ክሳብ 8 ዓመት	ክብ 9 ክሳብ 13 ዓመት	ክብ 14 ክሳብ 18 ዓመት
ናደ ስምም ወይ ቡናዊ ባኒ	ክብ 2 ክሳብ 4 ንጽላት	ክብ 5 ክሳብ 6 ንጽላት	ክብ 4 ክሳብ 5 ንጽላት
ድንሽ፡ ደቂቕ ሩዝ ወይ ናደ ስምም ፓሪታ	ክብ 2 ክሳብ 3 ድንሽ ወይ ማንካ ሩዝ/ፓሪታ (100-150 ግራም)	ክብ 3 ክሳብ 5 ድንሽ ወይ ማንካ ፓሪታ (150-200 ግራም)	ክብ 4 ክሳብ 5 ድንሽ ወይ ማንካ ሩዝ/ፓሪታ (200 - 250 ግራም)
ኣሕምልቲ	ክብ 100 ክሳብ 150 ግራም (2 ክሳብ 3 ናደ ኣሕምልቲ ማንካ)	150-200 ግራም (ክብ 3 ክሳብ 4 ናደ ኣሕምልቲ ማንካ)	250 ግራም (5 ናደ ኣሕምልቲ ማንካ)
ፍሩታ	1.5 (150 ግራም)	2 ሓብ (200 ግራም)	2 ሓብ (200 ግራም)
ውጽኢት ጸባ	300 ሚሊ ሊትር ጸባ ወይ ውጽኢት ጸባ እንተላይ 20 ግራም ካስ (1 ንጽል) ካስ (1 ንጽል)	450 ሊትር ጸባ ወይ ውጽኢት ጸባ እንተላይ 20 ግራም ካስ (1 ንጽል)	600 ጸባ ወይ ውጽኢት ጸባ እንተላይ 40 ግራም ካስ (2 ንጽላት)
(ውጽኢት) ስጋ፡ ዓላ፡ ደርሆ፡ ኣንቋቕሓ ወይ ጥጥቕ/ባላንጓ	100 ግራም	100 ግራም	100 ግራም
ዝልክ ሰብሒ	30 ግራም	45 ግራም	55 ግራም
ጨው ዘይብሉ ትል	25 ግራም	25 ግራም	25 ግራም
ጠላ (እንተላይ ውጽኢት ጸባ)	1 - 1.5 ሊትር	1 - 1.5 ሊትር	1.5 - 2 ሊትር

ምኽርታትን ኣፍልጦን

- ነፍሲ-ወከፍ ዓይነት ኣሕምልቲን ፍሩታን፡ ዝተፈለየ ቪታሚን ኣለዎም። በዚ መሰረት፡ ፍጹህ ካልእ ነገር ምብላዕ ጽቡቕ እዩ።
- ኣብ መዓልቲ እምብዚ ደጋገም እይትብላዕ (3 ግዜ ኣብ መዓልቲ ከ ምኡውን ጠዓምቲ ኣኹል እዩ)። ደጋገምካ ዘይምብላዕ ጨረሻ ዕረፍቲ ከምዝርከብ ይገብር።
- ናደ ኣጋ ምቕት ድሕሪ ሰዓት ሸውዓተን ፈረጃን ዘይምብላዕ ጽቡቕ ክትድቅስ ይሕግዝ።
- ቁርኩ ዝበልዑ ህጻንቲ ዝያዳ ናይ ምቅላብ ክላላት ይውጥኑን ሚዛንም ካብ ንቡር ንላዕሊ ከኸውን ደማ ዝተሓተ ዕድል ኣለዎም።
- ብዙሕ ዝተመሰረሱ መግቢ ወይ ደማ ቀይሕ ስጋ ዝያዳ ንኣምም መንኸርን ናይ ልብን ደም ስርን ሕምም የታዕል። በዚ መሰረት፡ ኣብ ስምን ንኣርቦተ መዓልታት ዝተመሰረሱ መግቢ ወይ ደማ ቀይሕ ስጋ ኣይትብላዕ። ኣብ ከንድኡ ደርሆ፡ ኣንቋቕሓ፡ ዓላ፡ ባሎንጋ ወይ ደማ ናደ ኣሕምልቲ ስጋ ብላዕ።
- ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብምልዕ ኩሉ ሳዕ ኣይካነን ቀላል። ሓዚም ስድራኻ ወይ ደማ ናይ መንኸላት ሓዚምካ ክትሓበርካ ይኸለል። ተወከሶም ጥራሕ!

ድርር ን ክብ 4 ክሳብ 8 ዓመት ዘለዎ

ድርር ንዓባይቲ



ዝያዳ ምኽርታት ኣብፈራጃን፡ ኣብዚ መርበብ ነጻ ክትርከብ ትኸለል www.voedingscentrum.nl

ዚህ ሕጋዊ ብሔራዊ



ተጻፎ © 2014 - 2020 Floor Voller