

# ተስማሚ የትምህርት ቤት

# ጤናማ አመጋገብና ቀልጣፋ

# ተስማሚ የቤተሰብ ምግብ !



የተለያዩ የዳቦ አይነቶች ይጠቀሙ !



አዳዲስ ማጣፊጫዎችን ይሞክሩ



በየእለቱ ፍራፍሬና ቅጠላቅጠሎችን እንደተጨማሪ ምግብ ይጠቀሙ

በየእለቱ የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ



ጤናማ አመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ተመጣጣኝ ክብድት እንዲኖርዎት ያደርጋል።

... ቤተሰብዎንም ከስኳር በሽታ፣ ከልብ ድካምና ከተለያዩ በሽታዎች ይከላከሉ



**Amharic**

**ጤናማ ምግብ**

**ጤናማ መክሰሶች**

**ጤናማ መጠጦች**

በየእለቱ የተመጣጠነ ምግቦችን ይመገቡ !



• የተለያዩ ፍራፍሬዎችንና የአትክልት ምግቦችን ይውሰዱ !



• ዳቦዎችን ጥራጥራዎችን ወይም ጣፋጭ አትክልቶችን ይመገቡ



• እንዳንድ ወተትና የወተት ተዋፅኦዎችን



• ትንሽ የሥጋ ማዕድ (ለምሳሌ፡ ዶሮ፣ ዓሣ፣ የበግ ሥጋ) ወይም የሰጋ ምትክ የሆኑትን ምግቦች (ለምሳሌ፡ ምስር፣ ሽምብራ፣ ደረቅ ባቄላ)።



በምግብ መካከል መክሰሶችን ለሀፃናት ማቅረብ አለብዎት



እነዚህ ምግቦችና መጠጦች ጤናማ መክሰሶች ናቸው።



እነዚህ ምግቦች ሎማ፣ ስኳርና ጨው በብዛት ስላላቸው አትመገቧቸው ወይም አልፎ አልፎ ጥቂት ተመገቡ።



ወተትና ውሃ ለሀፃናት በጣም ተስማሚ መጠጦች ናቸው።



ጤናማ መጠጦች



እነዚህ መጠጦች በርካታ ስኳር የያዙ ናቸው ባትጠቀሙአቸው ይመረጣል።