ፅሩፍ ምሳሕ ቤት ትምህርቲ፤

ቅድሚ ምግቢ ምድላውኩም ኢድኩም ብማይን ብሳሙናን ተሓፀቡ::

ምግቢ ብዝግባእ ክሕሸግን ኣብ ምሳሕ ኣቕሓ ነንበይኑ ክቕመጥ ኣለዎ ::

ናይ ላስቲክ መጠቕለሊ ወይድማ ኣብ ናይ ምሳሕ ኣቕሓ ክኣትዉ ዝኽእሉ ኣናእሽቲ መትሐዚታት ብምጥቃም ምግብታት ፈላሊኻ ምቕማጥ ይካኣል ኢዩ::

ዝሑል ናይ ጥርሙዝ ማይ ወይድማ በረድ ኣብ መስርሒ በረድ ኣፅኒሕኹም ኣብ ናይ ምሳሕ ኣቕሓ እንድሕር ተቐሚጡ እቲ ምግቢ ምሉእ መዓልቲ ዝሑል ኮይኑ ይውዕል::

ናይ ፀባ ተዋፅኦ፣ ስጋ፣ እንቁላሊሕን ዝበሰለ ፓስታ ወይድማ ሩዝ እስካዕ ዝብልዑ ዝሒሎም ክፀንሑ ኣለዎም::

May 2010

AF: This resource was produced by the Nutrition Promotion Unit, Metro South Health Service District. Email: Nutrition_Promotion_Unit@health.qld.gov.au

ጥዑይ ምሳሕ ቤት ትምህርቲ

በብዕለቱ ካብ እንሕድሕዲኡ መደብ ምግቢ ምምጋብ የድልየና ኢዩ::

ባንን ጥረምረን

ሃነፅቲ ምግብታት

ኣሕምልትን ፍረምረን

ምሳሕኹም ብዝበለፀ መሐጎሲ ንኽኸውን ካብ እንሕድሕዲኡ መደብ ምግቢ ዝተፈላለዩ ምግብታት ምረፁ ::

ባኒን ጥረምረን

ሓይሊ ንኽትረኽቡ ባንን ጥረምረን ኣብ ምግብኹም ሕወሱ ::
እዞም ምግብታት እዚኦም ንኽንግሃርን ንኽንፃወትን ዝግዙና ኢዮም::

ሃነፅቲ ምግብታት

ንጥዑይ ኣዕፅምትን ጭዋዳታትን ዕብየት ሃነፅቲ ምግብታት ምሕዋስ ኣገዳሲ ኢዩ ::
ሃነፅቲ መግብታት ከም ሥጋ፣ ኦቾሎኒ፣ እንቁላሊሕ፣ ዓተር፣ ብርስንን ናይ ፀባ ተዋፅኦታት ማለትውን ከም ኣጅቦ ፀባን ርጉኦን ዝበሉ ኢዮም ::

ኣሕምልትን ፍረምረን

ንቪታሚን፣ መዓድንን ሓሰርን ንምርካብ ኣሕምልትን ፍረምረን ምሕዋስ ኣድላዩ ኢዩ ::
እዞም ምግብታት እዚኣቶም መልክዕኩምን ስምዒትኩምን ዕቡቕ ንኽኸውን ዝሕግዙ ኢዮም::

ዝስተ ነገር ወስኹ::
ማይ እቲ ዝጠዓየን ዝሓሰረን መማረፂ ኢዩ::

ንምሉእ መዓልቲ ዝኣክል ምግቢ ንምህላዉ ኣረጋግፁ::

ጥዑይ ምሳሕ ቤት ትምህርቲ

ባኒ ወይድማ ጥረምረ፣

ፕሮቲን/ ሃናፂ ምግቢ፣

ኣሕምልትን ፍረምረን፣

ዝስተ ነገር ዝሓዝኩም ምኂንኩም ኣረጋግፁ::

ስተዩ

AF: This resource was produced by the Nutrition Promotion Unit, Metro South Health Service District. Email: Nutrition_Promotion_Unit@health.qld.gov.au

ጥዑይ ምሳሕ ቤት ትምህርቲ