



ጠቐምቲ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣብ መንጎ ቅድሚያ ቀትርን ድሕር ቀትርን እንበልዎ ጠዓሞታት

ምግብን መስተታትን ኣገደስቲኩነት እዮም። ስሩዕን ብዝግባእን ዝተሰናድአን ዝተመዓራረየ ምግብታት ን ቆልዑት ኣፅጊቦም ምንጨጉልባት እውን ይኾኑ። እዚ ናይ ጠዓሞት ገፅ ብዛዕባ ኣመጋግባ ዝተመጣጠነ ጠዓሞት ቅድሚያ ሰዓትን ድሕሪ ሰዓትን እዩ።



ዝተመጣጠነ ናይ ኣጋ ንጉሆ ድሕሪ ሰዓትን ጠዓሞት

- ✓ ማይ ወይ ደማ ሸኮር ዘይብሎ ቆፅሊ ሻሂ ወይ ናይ ፍሩታታት ሻሂ ዘጠቓለለ
- ✓ ኣሕምልትን ፍረምረን ዘጠቓለለ
- ✓ ብሕብሪን ትርኢትን ዝወቀቡ
- ✓ ካብ ሸኮር ነፃ
- ✓ ፍረያት ጥረምረን ፀባን ከምኡ ድማ ከም ኣድለይነቱ ደረቅ ፍረታት ምንቅስቓስን ሸውሃት መሰረት ብምግባር ክውስኹ ይክእሉ።



ዘይስሩዕ ሓሓሲኡ

- ✓ ስጋን ውፅኢት ስጋን ኣብነት፤ ስልሲ፣ ሃም፣ ዝደረቐ ስጋ፣ ዝውሓደ ስብሒ ዘለዎም

ድሕሪ እዞም ምግብታት ምብላዕ ኣፎም ብማይ የግሞፅሙ።

- ✓ ዝደረቐ ፍረምረታት
- ✓ ፅማቅ ፍረምረ(-ብዘይ ሸኮር)
- ✓ ትሮፕካዊ ፍረምረ ከም መግባዕ፣ ማንጎ፣ ኣናናስ ወይም ፓፓያ ኣብ እዋን ምዕዳግ ንተፈጥረኣውን ቶምን ዋጋኣምን መሰረት ይገበሩ።



እዞም ዝስዕቡ ተመረፅቲ ኣይኮኑን

- ✗ ቸኮሌት ፀባን ጥረምረን
- ✗ ሸኮር ዘለዎም ቁርሲታት
- ✗ ብስኩት/ኩኪስ
- ✗ መዓር ዘለዎም መስተታት ከም ቦረድ ሻሂ፣ ኮርዲያል፣ ኮላ፣ ጉልበት ወሃብቲ መስተታት
- ✗ ኣርቴፊሻል መጣዕምቲ መስተታት
- ✗ ሸኮር ዘለዎም ሚልክ ሼካት
- ✗ ሓብ-ሓማ፣ ጨው ዝበዝሖምን ውፅኢታት ከም ፕሪዘል ስቲክ፣ ክሪስፕን ጨው ዝበዝሖም ጥረታትን

ግብእ ናይ ኣጋ ንጉሆን ድሕሪ ቀትርን ጠዓሞት

- ✓ ኣብ መንጎ ቀንዲ መግቢ ዘሎ ናይ ጥምቲ ስምዒት የቋርዑ
- ✓ ናይ ጉልበት መጠን ብፍላይ ኣብ ንጡፊ ዕረፍቲ ይውስክ
- ✓ ትኩረት ይሕግዝ
- ✓ ከባብያውን እዋናውን ምህርታት የጠቓልል
- ✓ ኣብ ናይ ምግቢ ሳንዱቅ ብፅቡቅ ተቀሚጡ ኣድሽን መትሓዚ ቆጣባይን

መጠን እቲ ኣካል

1 ፍረ ወይ ኣሕምልቲ ቆልዓ ብኢዩ ከም ዝሕዞ እኩል እዩ = ብሓገዝ።



ብሃገዝ:



ምክሪ ዝተመጣጠነ ቅሩስን ጠዓሞታት

መስተ



ናይ ቡንቧ* ወይ መዓድን ማይ



ናይ ፍረምረ ወይ ድማ ቆፅሊ ሻሂ

* ኣብ ስዊዘርላንድ ናይ ቡንቧ ማይ ውሑስን ጥዑምን እዩ

ኣበሬታ
 ሕውስዋስን ኣፈላላይ ዘለዎምን መግብታት ንዓይኒ ዝስሕብ ጠዓሞት ከም ባኒ ምስ ኮቴጅ ቺዝ ወይ ርጉኦ ምስ ቤሪ

ፍረምረ



ቱፋሕ ዓመት ምሉእ



ፒር ነፋሰ-መጋቢት



ወይኒ መስከረም-ሕዳር



ቸሪ ሰነ-ነፋሰ



ፊግ ሰኔ-መስከረም



ነብሒ ሰኔ-ሕዳር



ኣብሓብ ሰኔ-ሕዳር



ቀይሕ ም ነፋሰ-ሕዳር



ካዝመር ሰነ-ነፋሰ



መንደሪኒ ሕዳር-ለካቲት



ኣራንሺ ሕዳር-ለካቲት



ኪዊ ዓመት ምሉእ



ቀይሕ ም ሰነ-ነፋሰ

ኣሕምልቲ



ኮመደረ ሰነ-መስከረም



ካሮት ዓመት ምሉእ



ዝኩኒ ሚያዝያ-ጥቅምቲ



ባዕዳ ሸንጉርቲ መጋቢት-ሕዳር



ጎመን ግንቦት-መስከረም



ጉዕ ቦርቦረ ኣምሉ-ጥቅምቲ



ቀይሕ ሸንጉርቲ ግንቦት-መስከረም



ፊጎል ግንቦት-ሕዳር

ፍርያት ጥረምረ



ምሉእ መኣዲ ሕምበሻ



ቡኒ ባኒ



ሸኩር ዘለዎም እጃ



ምሉእ መኣዲ ብስኩት



ናይ ፋዝ ብስኩት

ፍርያት ፀባ



ፎርማጅ



ኣጅብ ኣብ ልዕሊ ሕምበሻ



ዓውሶ



ሮግኦ



ፀባ

ካዕካዕታት



ዎልናት



ሄዝናት



ኣልሞንድ



ካሺውናት



ጉድኣት ኣብ ህፃውንቲ! ግራውንድ ናት ከይጥቁ