



ጠቐምቲ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣብ መንጎ ቅድሚ ሰዓትን ድሕር ሰዓትን እንበልዎ ጠዓምታት

ምግብን መስተታትን ኣዕገብቲ ኩነት እዮም ። ስሩዕን ብዝገባእን ዝተሰናድአን ምግብታት ን ቆልዑት ኣፅጊቦም ፍልፍል ጉልበት እውን ይኾኑ። እዚ ናይ ጠዓምታት ገፅ ብዛዕባ ኣመጋግባ ዝተመጣጠነ ጠዓምታት ቅድሚ ሰዓትን ድሕር ሰዓትን እዩ።



ዝተመጣጠነ ናይ ኣጋ ንጉሆ ድሕሪ ሰዓትን ጠዓምታት

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



ዘይስሩዕ ሓልሓሊፉ

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

ድሕሪ እዞም ምግብታት ኣፎም ብማይ የግሞፅሙ።

- ✓ ዝደረቐ ፍረምረታት
- ✓ ፅማቕ ፍረምረ(ብዘይ ሸኮር)
- ✓ ትሮፕካዊ ፍረምረ ከም መግብ፣ ማንጎ፣ ኣናናስ ወይም ፓፓያ ኣብ እዋን ምዕዳግ ንተፈጥረኣውንቶምን ዋጋኣምን መሰረት ይገበሩ።



እዞም ዝስዕቡ ተመረፅቲ ኣይኮኑን

- ✗ ቸኮሌት ፀባን ጥረምረን
- ✗ ሸኮር ዘለዎም ቁርሲታት
- ✗ ብስኩት/ኩኪስ
- ✗ መዓር ዘለዎም መስተታት ከም በረድ 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

ተሰማዓይ ናይ ኣጋ ንጉሆን ድሕሪ ቀትሪን ጠዓምታት

- ✓ ናይ ጥሜት ስምዒት የቋርፁ
- ✓ ናይ ጉልበት መጠን ብፍላይ ኣበ ንጡፈ ዕረፍቲ ይውስክ
- ✓ ትኩረት ይሕግዝ
- ✓ ከባብያውን እዋናውን ምህርታት የጠቓልል
- ✓ ኣብ ናይ ምግብ ሳንዱቕ ብፅቡቕ ተቀሚጡ ሓድሽን 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 ዝሰሕብ ጠዓሞት ከም ባኒ ምስ ኮቴጅ ቺዝ ወይ ርጉኦ ምስ ቤሪ

ፍረምረ



ቱፋሕ ዓመት ምሉእ



ፒር ነሓሰ-መጋቢት



ወይኒ መስከረም-ሕዳር



ቸሪ ሰነ-ነሓሰ



ፊግ ሰኔ-መስከረም



ነብሒ ሰኔ-ሕዳር



ኣብሓብ ሰኔ-ሕዳር



ቀይሕ ም ነሓሰ-ሕዳር



ካዝመር ሰነ-ነሓሰ



መንደሪኒ ሕዳር-ለካቲት



ኣራንሺ ሕዳር-ለካቲት



ኪዊ ዓመት ምሉእ



ቀይሕ ም ሰነ-ነሓሰ

ኣሕምልቲ



ኮመደረ ሰነ-መስከረም



ካሮት ዓመት ምሉእ



ዝኩኒ ሚያዝያ-ጥቅምቲ



ግዕዳ ሸንጉርቲ መጋቢት-ሕዳር



ጎመን ግንቦት-መስከረም



ቃርያ ኣምሉ-ጥቅምቲ



ቀይሕ ሸንጉርቲ ግንቦት-መስከረም



ፊጎል ግንቦት-ሕዳር

ፍርያት ጥረምረ



ምሉእ መኣዲ ሕምበሻ



ቡኒ ባኒ



ሸኩር ዘለዎም ኣጃ



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