

ምኽርታት ብዛዕባ ንምግብ ንዝነውሐ ግዜ ሓድሽን ዝብላዕን ገደርካ ምዕቃቡ

→ ፍርጅ፡ ኣብ +5 ዲግሪ ዝተስተኻኸለት።

- ላዕለዋይ መደርደርያ ፎርማጅ፡ ተረፍ መረፍ፡ ኣጉርሲታት፡ ወዘተ
- ማእከላይ መደርደርያ ጸባ፡ ርግኦ፡ ክሬም ወይ ላህመት ዘለዎ ነገር፡ ፎርማጅ ርግኦ
- ታሕተዋይ መደርደርያ ስጋ፡ ግዕዝማት፡ ዓሳ
- ናይ ሰላጣ ተመዛዛይ ሰላጣን ከምኡውን ንዛሕሊ ተነቀፍቲ ዘይኮኑ ኣሕምልትን ፍረታትን
- ማዕጾ ጠስሚ፡ እንቋቋሖታት፡ መረቓት፡ ማዕናዝ፡ ሰናፍጭ፡ ማርመላታ፡ መስተታት

→ ተረፍ መረፍ፡

ተረፍ መረፍን ገለ ክፋሉ ዝተጠቀምካሉ ናይ ታኒካ ምግብታትን ኣብ ስጡም ኣየር ዘየዝልቁ መተሓዘታት ኣቐምጦምን ኣብ ፍርጅ ከዝኖምን።



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ መኽዚ ከብሒ – ጸላም፡ ዝሒል፡ ንቐጽ

- ዝተኸፍቲ ከረጢታት ካዕካዕ፡ ሓርጭ፡ ኣጃ፡ ቃቕ-ዕፉን፡ ወዘተ ብጽቡቕ ዕጽዎም፡ ናብ ስጡማት ኣየር ዘይዝልቁ መተሓዘታት እንተኣሰጋገርካዮም ድማ ይምረጽ። እዚ ድማ ባልዕ ኣትዮም ነቲ ምግብ ከየበላሽውዎ ይከላኸል።
- ድንሽ (ጥረ ብፍጹም ኣብ ፍርጅ ዘይምቐማጥ)
- ዘይቲ፡ ኣቶቶ፡ ቀመማት፡ መዓር
- ማርመላታት (ከይተኸፍቲ)
- ባኒ (ኣብ ፍርጅ ንዝነውሐ ግዜ ከይነቐጽ ዝጸንሖኳ እንተኸነ፡ ግን ቀልጢፉ ዓሳው ይኸውን)

“ከሳብ’ዚ ዕለት ተጠቐመሉ” – “ቅድሚ እዚ ዕለት’ዩ ዝበለጸ”

→

- “ከሳብ’ዚ ዕለት ተጠቐመሉ”፡ እዚ ዕለት’ዚ እንተሓለፉ፡ እቲ ምግብ ድሕሪ ደገም ከብላዕ የብሉን፡ ኣብ ስጋ፡ ውጽኢታት ስጋን ዓሳን።
- “ቅድሚ እዚ ዕለት’ዩ ዝበለጸ”፡ እቲ ኣፍራዩ ከሳብ’ዚ ዕለት’ዚ ናይ ዓይነት ጽቡቕ የረጋግጽ። ከም ሕገ፡ እቲ ምግብ ገና ከሳብ ነዊሕ ድሕሪ እዚ ዕለት’ዚ ከብላዕ ይኸልፍ። ብኣዕይነትኻን ኣፍንጫኻን ገደርካ መርምሮ።

ተወሳኺ ሓበሬታ፡-

ንዕድጊን መግብን ዝምልከት፡ www.sge-ssn.ch

ሕቶታት ብዛዕባ ኣጠቓቕማ መግቢ ዝምልከት፡ www.konsumentenschutz.ch

ሕቶታት ንደገፍ ጥዕና ዝምልከት፡ www.gesundheitsfoerderung.ch

እዚ ተበታኒ ወረቐት’ዚ ብናይ በዓል-ሞያ ሓገዝ ካብቲ ስዊዘራንዳዊ ሕብረተሰብ ንኣመጋግባ SGE ከምኡውን ገንዘባዊ ሓገዝ ካብ ኃሰዳስ ጥዕና ስዊዘርላንድ ከምኡ ድማ Femmes-Tische Schweiz (ናይ ክቢ ጠረጴዛ ደቀንስትዮ ስዊዘርላንድ) እዩ ተዳልዩ ዘሎ።

Bern/Zürich 2019