



ናይ ስዊስ መሓዛዊ መግብታት ቻርት





ዝተመጣጠነ መንግብታትን ጽዑቕ ምንቅስቃስ አካላትን

እዚ ናይ Swiss Nutrition Chart (ናይ ስዊስ መአዛዊ መንግብታት ቻርትዚ) ነቶም ኣብ መንጎ 4–12 ዓመት ዝርከቡ ህጻናት ንጥዑይ አመጋግባን ክገብርዎ ዝግባእ አካላዊ ምንቅስቃስ ዝምልከቱ አገደስቲ ሓበሬታታት ጽግጕ ትሕዝቶ የቐርብ።

እዚ ቻርትዚ ንመግብን መስተን ዝምልከት ኩሉ ዝተመጣጠነ ንኸከውን ዝሕበር አገዳሲ ምኽርታት ዝሓዘ ኢዩ። እቲ ወለዲ ወይ አለይቲ ዘለዎም አመለካኸታን ኣፈሻዊ ኣብ መግቢ ሰዓታት ዘለዎም አቀራርባን ዓቢ ተራ ኣለዎ። ኣብ እዋን ምግቢ ሰላም ዘልዎ መአዲ ምህላው ንጥዕናን ኣፈሻዊ ናይ ደስ ዝብል አመጋግባ ከህሉ ይፈጥር። ህድአት፣ ሰሓቅን ትዕግስትን ኣብ ዝህልወሉ ንአመጋግባ ምስ አውንታዊ ዝኾነ ስግዒት ከምዝተአሳሰር ይገብር። ነቐፌታን ጽቕጥን ኣብ ዝህልወሉ ግን ነቲ ናይ ህጻን ሸውሃት መግቡ ከዓጽዎ ይኸእል። ንህጻናት ዝተፈላለዩ ዓይነት መግቢ ክፍትኑ ምዕዳምን ባዕልኻ ከም መርአዩ ምፍታንን ንህጻናት ዝተፈላለዩ መቐረትን ዕድላትን ስለዝፈጥረሎም መግቢ ኣብ ተቐርብሎም እዋን ድማ ዝተፈላለዩ አማራጺ ከህልወካ ይሕግዝ።

ህጻናት ብተፈጥሮ ወጥቶትን ምጥያይ ዝፈትዉን እዮም። እዚ ማለት ናይ ኩሉ መዓልቲ ንጥፊታት የዘውትሩን ስፖርት ይሰርሑን ስለዝኾነ ድማ ብዝተኸእለ መጠን ኣብ ደገ እንተኾነ ይምረጽ። ስለዝኾነ ሓይሎም ክእከቡ ድማ ኣድላዩ ናይ ዕረፍቲ ጊዜ የድልዮም።



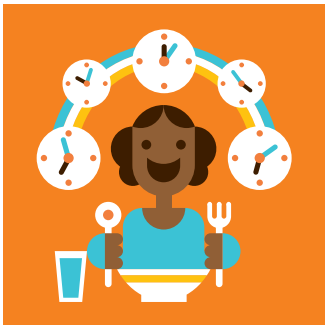
ማይ ምስታይ

- ማይ እቲ ቁ.1 መርወዬ ጽምአት እዩ። ስለዝኾነ ኣብ መዓልቲ ካብ 4-5 ቢኬሪ ክትሰትይ ይግባእ።
- ማይ ዜሮ ካሎሪ፣ ሽኩር ዘይብሉ፣ ክምእውን ንስኒ ዘባኸቡኹ ኣቲዶ ዘይብሉ እዩ።
- ኣብ ስዊዘርላንድ ናይ ቡምባ ማይ ጽሩይ፣ ጥዕንኡ ዝተሓለወን ኣብ ፈቓድኡ ዝርከብ እዩ።



ኣሕምልትን ፍሩታን ምብላዕ

- ነቶም ዝተፈላለዩ ሕብረ ዘለዎም ኣሕምልትን ፍሩታታትን ክትበልዕ ይግባእ፣ እዚ ድማ ነፍሲ ወከፍ ኣሕምልትን ፍሩታትን ናይ ባዕሉ ዝተፈላለዩ ጥቕምታት ስለዘለዎ እዩ።
- ፍሩታትን ኣሕምልትን ንዝኾነ መግቢ መዓዛዊ ይገብርዎን፣ ምስ ዝኾነ መግቢ ብሓባር ወይ ኣብ መንጎ ከም ጥዓሞት ክትበልዎም ኣዝዮም ምቁራት እዮም።
- ብዝተኻእለ መጠን ነቶም ናይ ዘባዊ ወይ ወቕታዊ ዝኾኑ ኣሕምልትን ፍሩታታትን ክትመርጽ ፈትን።



ስሩዕ ኣመጋግባ

- መደበኛ ዝኾነ ናይ ኣመጋግባ ሰዓታት ምህላው ንጥዕናኻን ስራሕኻን ኣዝዩ የማዕብሎ።
- ዝተመጠጠነ ቁርሲ ወይ ናይ ንግሆ ጣዕሞት ምብላዕ ንማዕልትኻ ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ።
- ናይ ንግሆን ድሕሪ ቀትርን ጠዓሞት ምብላዕ ነቲ ቀንዲ መግብኻ ይሕግዞን ሱቕ ኢልካ ካብ ምሉእ ማዕልቲ ምብላዕ ይከላኸል።



ዝተፈላለዩ መግቢ ምምጋብ

- ኣመጋግባኻ ምልዋጥን ዝተፈላለዩ ዓይነት መግቢ ምምጋብን ከምእውን ዝተፈላለዩ ሜላ ምድላው መግቢ ብምጥቃም ዝተፈላለዩ ማዕዛዊ ጥቕምታት ክርከብ ይከኣል።
- ዓቢይቲ ናይ መግቢ ምምራጽን ምድላውን ሓላፍነቶም እዩ። ቆልዑ ግና ክንደይ ይበልዑ ጥራሕ እዮም ዝሓስቡ። ህጻናት ማዕረ ክንድይ ጠሚዮም ወይ ጸጊቦም ከምዘለዉ ኣዝዮም ዝፈልጡ ስለዝኾኑ ዓቢይቲ ክኣምንዎም ይግባእ።
- ጽቡቕን ሕማቕን ዝበልገል መግቢ የለን— ኩሉ ናይ ዓቀንን ብዝሕን ሕቶ ጥራሕ እዩ።



ንመግቢ ብኹሉም ህዋሳትካ ምስትምቃር

- ናይ ምግቢ ሰዓታት ክትፈልን ብዝተኻእለ ብሓባር ምብላዕ ከተዘውትር ይግባእ፣ በዚ መንገዲ ድማ ነቲ መግቢ ብደንቢ ከተስተማቕሮ ትኸእል።
- መግቢ ኣብ ትበልጹሉ እዋን ካብ ስማርትፎን፣ ታብሌት፣ ቲቪ ምርኣይ ወይ ጋዜጣ ምምባብ ነንሕድካ ምዝርራብ ይምረጽ፣ እዚ ድማ ነቲ እዋን መግቢ ደስ ዘብልን ከተስተማቕሮ ትኸእልን ይገብር።
- መግቢ ምብላዕ ምስ ሕዋሳትና ዝተኣሳሰረ እዩ፣ እቲ ንርእዮ፣ ንጨንዎ፣ ነስተማቕሮ፣ ንትንክፎ ወይ ንሰምዖ ነገራት ጽቡቕን ሕማቕን ዝኾነ ስሚዒታት ከሕድረልና ይኸእል። እንተኾነ ግና ህጻናት መብዛሕቲኡ እዋን ሓድሽ ዓይነት መግቢታት ክፍትኑ ኣይደልዩን እዮም። ስለዝኾነ ድማ ትዕግስቲ ምግባርን እምነት ምሕዳርን ኣገዳሲ እዩ።