sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

ናይ ስዊዝ መኣዛዊ መግብታት ቻርት

ዝተመጣጠነ መንግብታትን ጽዑቕ ምንቅስቓስ ኣካላትን

እዚ ናይ Swiss Nutrition Chart (ናይ ስዊዝ መኣዛዊ መግብታት ቻርት'ዚ) ነቶም ኣብ መንጎ 4–12 ዓመት ዝርከቡ ህጻናት ንጥዑይ ኣመጋግባን ክገብርዎ ዝግባእ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዝምልከቱ ኣገደስቲ ሓበሬታታት ጽሟቕ ትሕዝቶ የቕርብ።

እዚ ቻርት'ዚ ንመግብን መስተን ዝምልከት ኩሉ ዝተመጣጠነ ንኽከውን ዝሕበር ኣገዳሲ ምኽርታት ዝሓዘ ኢዩ። እቲ ወለዲ ወይ ኣለይቲ ዘለዎም ኣመለኻኺታንሓፈሻዊ ኣብ መግቢ ሰዓታት ዘለዎም ኣቀራርባን ዓቢ ተራ ኣለዎ፥ ኣብ እዋን ምግቢ ሰላም ዘልዎ መኣዲ ምህላው ንጥዕናን ሓፈሻዊ ናይ ደስ ዝብል ኣመጋግባ ክህሉ ይፈጥር። ህድኣት፣ ሰሓቅን ትዕግስትን ኣብ ዝህልወሉ ንኣመጋግባ ምስ ኣውንታዊ ዝኾነ ስሚዒት ከምዝተኣሳሰር ይገብር። ነቐፌታን ጸቕጥን ኣብ ዝህልወሉ ግን ነቲ ናይ ህጻን ሸውሃት መግቡ ክዓጽዎ ይኽእል። ንህጻናት ዝተፈላለየ ዓይነት መግቢ ክፍትኑ ምዕዳምን ባዕልኻ ከም መርኣያ ምፍታንን ንህጻናት ዝተፈላለየ መቐረትን ዕድላትን ስለዝፈጥረሎም መግቢ ኣብ ተቕርበሎም እዋን ድማ ዝተፈላለየ ኣማራጺ ክህልወካ ይሕግዝ።

ህጻናት ብተፈጥሮ ውዑያትን ምጉያይ ዝፈትዉን እዮም። እዚ ማለት ናይ ኩሉ መዓልቲ ንጥፈታት የዘውትሩን ስፖርት ይሰርሑን ስለዝኾነ ድማ ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ደገ እንተኾነ ይምረጽ። ስለዝኾነ ሓይሎም ክእክቡ ድማ ኣድላዩ ናይ ዕረፍቲ ጊዜ የድልዮም።

ማይ ምስታይ

- ማይ እቲ ቁ.1 መርወዪ ጽምኣት እዩ። ስለዝኾነ ኣብ መዓልቲ ካብ 4-5 ቢኬሪ ክትሰትይ ይግባእ።
- ማይ ዜሮ ካሎሪ፣ ሽኮር ዘይብሉ፣ ከምእውን ንስኒ ዘቦኽቡኹ ኣቺዶ ዘይብሉ እዩ።
- ኣብ ስዊዘርላንድ ናይ ቡምባ ማይ ጽሩይ፣ ጥዕንኡ ዝተሓለወን ኣብ ፈቀድኡ ዝርከብ እዩ።

ኣሕምልትን ፍሩታን ምብላዕ

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

ስሩዕ ኣመጋግባ

- መደበኛ ዝኾነ ናይ ኣመጋግባ ሰዓታት ምህላው ንጥዕናኻን ስራሕካን ኣዝዩ የማዕብሎ።
- ዝተመጠጠነ ቁርሲ ወይ ናይ ንግሆ ጣዕሞት ምብላዕ ንማዓልትኻ ኣዝዩ ጠቃሚ እዩ።
- ናይ ንግሆን ድሕሪ ቀትርን ጠዓሞት ምብላዕ ነቲ ቀንዲ መግብኻ ይሕግዞን ሱቕ ኢልካ ካብ ምሉእ ማዓልቲ ምብላዕ ይከላኸል።

ዝተፈላለየ መግቢ ምምጋብ

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

ንመግቢ ብኹሎም ህዋሳትካ ምስትምቃር

- ናይ ምግቢ ሰዓታት ክትፈልን ብዝተኻእለ ብሓባር ምብላዕ ከተዘውትር ይግባእ፣ በዚ መንገዲ ድማ ነቲ መግቢ ብደንቢ ከተስተማቅሮ ትኽእል።
- መግቢ ኣብ ትበልዓሉ እዋን ካብ ስማርትፎን፣ ታብሌት፣ ቲቪ ምርኣይ ወይ ጋዜጣ ምምባብ ነንሕድካ ምዝርራብ ይምረጽ፣ እዚ ድማ ነቲ እዋን መግቢ ደስ ዘብልን ከተስተማቅሮ ትኽእልን ይገብሮ።
- መግቢ ምብላዕ ምስ ሕዋሳትና ዝተኣሳሰረ እዩ፤ እቲ ንርእዮ፣ ንጨንዎ፣ ነስተማቅሮ፣ ንትንከፎ ወይ ንሰምዖ ነገራት ጽቡቕን ሕማቕን ዝኾነ ስሚዒታት ከሕድረልና ይኽእል። እንተኾነ ግና ህጻናት መብዛሕቲኡ እዋን ሓድሽ ዓይነት መግብታት ክፍትኑ ኣይደልዩን እዮም። ስለዝኾነ ድማ ትዕግስቲ ምግባርን እምነት ምሕዳርን ኣገዳሲ እዩ።