

ወደ ጤናማ ምግብ መክሰስ መመሪያ

ከዚህ በታች ከእያንዳንዱ ሳጥን የመጡትን የመክሰስ ሀሳቦች ያቀላቅሉ እና ያዘምዱ

የፍራፍሬ እና የአትክልቶች ቡድኖች



- ማንኛውም ፍራፍሬ /ሙሉ በሙሉ ተፈጥሮአዊ/
- 1/2 ኩባያ የቆርቆሮ ወይም የቀዘቀዘ ፍራፍሬ
- 1/4 ኩባያ የደረቀ ፍራፍሬ
- 1/2 ኩባያ የተከተፉ አትክልቶች
- 1/2 ኩባያ ሳልሳ(ቅመም የተሞላ የቲማቲም መረቅ)
- 2 የሾርባ ማንኪያ ጓክማሌ

የቀዘቀዘ ወይም የቆርቆሮ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ያለ መረቅ/ማጣፊጫ፣ ተጨማሪ ስኳር የሌላቸውን እንጂ የስኳር ሽቦዎችን አይምረጡ።

የፒች ተቆራጭ/ሰላይስ ዘቢብ ፖም ቤል ፔፐር/አጭር ወፍራም ቃርያ የመሰለ/ በቀጭኑ የተከተፈ ካሮት የብሮኮሊ አናት



የፕሮቲን ቡድን



- 1 ኦዛ(አውንስ) አይብ (1 ቁራጭ ወይም 1 "የስትሪንግ ቺዥ" ቁራጭ)
- 1 ኩባያ (8 አውንስ) ባዶ እርሳ
- 1/2 ኩባያ የቤት አይብ(የተፈረፈረ)
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሀመስ
- 1/4 ኩባያ ጨው ያልገባበት የለውዝ ፍሬ እና/ወይም ዘሮች
- 2 የሾርባ ማንኪያ የለውዝ ቅቤ1 የተቀቀለ እንቁላል(አስኳሉ እና ነጩ እስኪጠነክር የበሰለ)

ዝቅተኛ የስብ መጠን ያላቸውን የወተት ተዋዕዖ አማራጮችን ይምረጡ

በዘንግ ቅርፅ ተቆርጦ የተጠበሰ አይብ/ሞዞራላ አይብ እንቁላል 'ሁመስ'/ሽምብር አሳ/ ቡጥጫ የቤት አይብ(የተፈረፈረ) የለውዝ ፍሬ እና ዘሮች



(100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ) የእህል ቡድን



- (100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ) እህል ብስኩቶች ፣ ፕሪዝልሎች ፣ የወርቅ ዓሳ ፣ ዳቦ ፣ ባቄላ ፣ ቶርቲላ ፣ እህል ፣ ወዘተ
- የሩዝ ኬክ
- ፋንዲሻ ("ቀላል" አማራጮች ጨውና ቅባት ያነሱ ናቸው)
- የበቆሎ ቶርቲላ ቺፕስ

ለአንድ ጊዜ ገበታ ቢያንስ 2 ግራም ፋይበር ያላቸውን ምርቶች ይምረጡ።

ትሪስኪዊቶች /100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ እህል ዱዌት የተዘጋጀ/ የስንዴ ኮቻሮ ብስኩቶች /100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ እህል ዱዌት የተዘጋጀ/ ጄሪዮስ/የተበሳ ፍሬ የሚመስሉ ትናንሽ ብስኩቶች/ የበቆሎ ቶርቲላ ቺፕስ የዳቦ ጥብስ /100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ ስንዴ ዱዌት የተዘጋጀ/

ሁንጭ ሩብህ 3 ምግቦችን ይምረጡ
ከተለያዩ ቡድኖች ከ 2 እስከ 3 ምግቦችን ይምረጡ



ለቤተሰብዎ ጤናማ የመክሰስ ሀሳቦች!

ጤናማ መክሰስ ለማዘጋጀት የሚረዱ ምክሮች

የምግብ ቡድኖች አንድ ላይ ሲሆኑ የተሻሉ ናቸው!

1

እነዚህን ጣዕም ያላቸው ድብልቅ/ግማሽ-ግማሽ/ ምግቦች ይሞክሩ።

- የደረቀ ፍራፍሬ + በዘንግ ቅርፅ ተቆርጦ የተጠበሰ አይብ/ ሞዞራላ አይብ
- ፍራፍሬ + ብስኩቶች /100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ እህል ዱቄት የተዘጋጁ/
- የተከተሉ አትክልቶች + 'ሁመስ'/ሽምብር አሳ/ቡጥጫ
- አናናስ + የቤት አይብ/የተፈረፈረ/
- አፕል + የለውዝ ቅቤ
- ተቆራጭ/ሰላይስ አይብ + ዳቦ /100 በመቶ ከተፈጥሮአዊ እህል ዱቄት የተዘጋጁ/
- ለውዝ / ዘሮች + ፒር/ቢጫ የፍራፍሬ አይነት/

100 በመቶ ተፈጥሮአዊ እህሎች/ጥራጥራዎች ምርጥ ናቸው!

2

የ'ሆል ግሬን' ማህተምን ይፈትሹ ወይም "ሆል ግሬን"/100 በመቶ ተፈጥሮአዊ እህል/ ወይም "ሆል ዌህት ፍሎር"/100 በመቶ ተፈጥሮአዊ የስንዴ ዱቄት/ የሚለዉ ከግብዓት ዝርዝር ዉስጥ የመጀመርያ መሆኑን ያረጋግጡ።

ለአንድ ጊዜ ገበታ ቢያንስ 2 ግራም ፋይበር ያላቸውን ምርቶች ይምረጡ።



ውሃ ላይ ያተኩሩ!

3

ልጆችን በቂ ውሃ እንዲወስዱ ለማድረግ የቧንቧ ውሃ ይምረጡ።

- ጭማቂዎችን እና የስኳር ጣፋጭ መጠጦችን ይቀጥቡ።
- ልጆች ቀኑን ሙሉ ውሃ እንዲጠጡ ያበረታቱ /ያሳስቡ እናም እንደገና ጥቅም ላይ የሚውል የውሃ ኮዳ ይስጡባቸው።



መጠኑ ዋጋ አለዉ!

4

ትናንሽ ልጆች የሚያስፈልጋቸዉ አነስተኛ ምግብ ሲሆን እና በጣም ብዙ ምግብ ማቅረብ ጫና ሊፈጥር/ለያጨናንቃቸዉ ይችላል። አነስተኛ መጠን በማቅረብ ይጀምሩ ከዚያም አሁንም የረሃብ ስሜት ካላቸዉ የበለጠ ያቅርቡ።

- በአንድ ጊዜ 1/2 ሳንድዊች ወይም 1/2 የጥራጥራ ምግብ ያቅርቡ!
- በጅምላ ከገዙ የሚቀርብበትን መጠን ይፈትሹ እና በአንድ ጊዜ የሚቀርበዉን መጠን ያቅርቡ።

በኬሚካል የተቀነባበረዉ መጠን ባነስ ቁጥር የተሻለ ይሆናል!

5

አነስ ያለ ግብዓት ያላቸውን ምርቶች ይፈልጉ (ባነስ ቁጥር የተሻለ ይሆናል)።

- በከረሜላ ፣ በለስላሳ መጠጥ ፣ በተጋገሩ ምግቦች ወዘተ ... ውስጥ ከሚገኘው የተጨመረ ስኳር ይልቅ በተፈጥሮ በፍራፍሬዎች ውስጥ የሚገኘውን ስኳር ይምረጡ።
- ከዝቅተኛ ሶዲየም አማራጮች ጋር ወዳጅ ይሁኑ (በአንድ ጊዜ የሚቀርብ ምግብ ላይ ሶዲየም ከ140 ሚ.ግ. ያነሰ ከሆነ ዝግተኛ መጠን ነው) ።
- በድንች ቺፕስ ፣ በቅባታ ምግቦች ፣ ወዘተ ውስጥ ከሚገኘዉ ጤናማ ያልሆነ ቅባቶች/ስብ ይልቅ በአሾካዶ ፣ በለውዝ እና በዘር ውስጥ ያሉ ጤናማ ቅባቶችን ይምረጡ ።



የምግብ ደህንነት ወሳኝ ነው:

- * ለምግብ አለርጂዎች ሁልጊዜ ትኩረት ይስጡ
- * መክሰስ በቀዝቃዛ ፓኬት ይላኩ