

ክቡራት ወለዲ

ግዝያት ዕረፍቲ አድላይቲ እዮም። ውላድኩም ክንቀላቅስን፣ ፍሽሕው ኢልዎ ከዕርፍን ሓድሽ ሓይሊ ክእክብን ይኸእል። ናይ ዝተፈላለዩ መዓሳታት ዝተመጣጠነ ትሕዝቶ ዘለዎ ጠዓሞት (Znüni) ኣብ ናይ ኣእምሮ ትኩር ርግኣትን ጽቡቕ ውጽኢት ዕዮን ኣበርክቶ ኣለዎ። ካብ ዝህውኽ ጥምየት ከኣ ይዕንግል። ምስ ውላድኩም ኩንኩም ዝተፈላለዩ ኣሕምልትን ፍረታትን ዳህስሱ። እኹል ማይን/ ወይ ሽኮር ዘይተሓወሶ ሻህን ንኸሰትይ ከኣ ኣተባብዎ።



ምኽሪ ብዛዕባ ንጥዕና ዝጠቅም ጠዓሞት ቅድሚ ምሳሕን ቅድሚ ድራርን



ውላድኩም ተሓጎሱ ኣብ ናይ ጠዓሞቲ መቐመጢ ሒዝዎ ክኸይድ ዝኸእል፣ ክትዘራረብሉን፣ ዘድልዩኩም ክትምትርጹሉን ዘኸእለኩም፣ ዘርእይ ናይ ጥዑይ ኣመጋግባ ምኽሪ ኣብ ግልባጥ ናይዚ ወረቐትኩል ኣሎ።

ምኽሪ

ጠዓሞት (Znüni) ብቐሊሉ ኣብ ናይ ዝዕጸው ናይ ጠዓሞት መትሓዚ (Znüni-box) ናብ ድላይካ ምውሳድ ይከኣል። ዝተመትሩ ፍረታት ከይተበላሸዉ ንነዊሕ ምእንቲ ክጸንሑ ለሚን ጽሞቹሎም። ምእንቲ ካብ ጥልቂያት ነገራት ዘፈፍም ክጸንሑ ከኣ ኣብ ልሙጽ ጨርቂ (Wachstuch) ክትጥቑልልዎም ትኸእሉ።

ካብ ሽኮር፣ ስብሕን ጨውን፡ ተጠንቀቑ!

ሽኮራዊውያን ነገራት፣ ሽኮር ዘለዎም መስተታትን፣ ስብሒ ዘለዎም ጨቕም-ቀምን ኣብ ግዜ ዕረፍቲ ክውሰዱ ኣይግባእን። ከምዚ ዝበለ መግብታት፣ ኣየዕግቡን፣ ዝጠቑሙ መዓሳታት መግብውን ኣይህቡን። ምብካዕን ዘይድለይ ምውሳኽ ክብደት ኣካልን ከስዕቡ ይኸእሉ።

ስለዚ ሽኮራውያን መስተታት፣ ጽሚቕ ፍረታት፣ ናይ ጸባ ሕዋሳት መስተታትን፣ ናይ ሓይሊ መስተታትን፣ (Energydrinks) ከምኡ እውን ከም ጽኑሳታ፣ ብሽኮቲ፣ ዝሕየኽ ካራሚል (Gummibärchen) ሽኮራዊ ግረሲ (Getreideriegel) ጭፍሎቕ ፍረታትን (Frucht-Quetschies)። ከም ንኣብነት ቅለው ድንሽ ዝእመሰሉ ናይ ጨቕም-ቀም መግቢ፣ ናይ ጨው ግረሲ፣ (Salzstangen) ንመጽንሒ ዝኸውን ስንኩት ምቁር መግቢ፣ (Aperogebäck) ቀጨም ዝብል ካብ ዝበኹዕ ብሒቹ ብብጥቕላል ዝስንከት መጽንሒ (Gipfeli) ቋንጣ ስጋ ሓሰማ፣ (Salametti) ስብሕን ጨውን ይበዝሒም እዩ።

ጥዑያት ኣስናን ህጻናት

ኣዘውቲርካ ኣስናን ምጽራይ ኣድላይ እዩ። ኣስናን ዘይጎድኡ ዓይነታት መግብ ብምሃብን፣ ዝተመዓራረዩ ግዝያት ምግቢ ብምዝውታርን እውን ንጥዕና ኣስናን ደቅኹም ጽቡቕ ኣበርክቶ ክትገብሩ ትኸእሉ።

ካብ ጽሚቕ ፍረታትን፣ ካብ ዝፈልሐ ፍረታት ዝሰራሕ ምቁር መስተን (Sirup) ጳዕዳ ባኒን፣ ባናናን ንቐጽ ፍረታትን ተጠንቀቑ። ብዘለዎም ትሕዝቶ ሽኮር ኣስናን ይጎድኡ። ምውሳድ ሽኮር ዘለዎ ርግኣት፣ ፍረታት ዝተሓወሶ ኣጅቦን (Fruchtquarks) እውን ዝድግፍ ኣይኮነን

ጠዓሞት ምቁርን ዘነቓቅሕን እዩ!



ክፍለጥ ዝግብኡ።

ሓደስቲ ዝተቐንጠቡ ፍረታት ዝመዓዘ መቐረት ኣለዎም፡ ስለዚ፡ ፍረታት መዓስን ኣበይን ከም ዝርከቡ ምፍላጥ ይጠቅም። ከም ባናና፡ ማንጎ፡ ኣናናስ፡ ንቐጽ ፍረታትን ናይ ወጻኢ ፍርያትን ጽማጃቶምን ተጻዒኖም ድሕሪ ነዊሕ ጉዕዞ ስለ ዝመጽኡ ኣብ ከባቢያዊ ኩነታት ኣየር (Klima) ኣሉታዊ ጽልዋ የስዕቡ።



ኢድ ቆልዓ ኣብ ናይ ውልቃዊ ክፋል ዓቕን ከም ሓባሪት ኮይና ተገልግል

ብደገፍ ናይ



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni