



Tigrinya

ምኽሪ ብዛዕባ ጥዕና ዝህብ ጠዓሞት ንግሆን ኣጋምሸትን

ክቡራት ወለዲ

እዋን ዕረፍቲ፣ ውላድኩም ነቲ ዝተኣከበ ድሊት ምንቅስቓሱ ዓንዲሩ ዘውጽኡሉን፣ ሓድሽ ሓይሊ ዝእከበሉን ኣገዳሲ ክፍለ ግዜ መዓልታዊ ህይወቱ እዩ። ዝተመጣጠነ ትሕዝቶ መግብን፣ ፈሳስን ዘለዎ ጠዓሞት ንግሆ ካብ ምፍዛዝን ድኻምን ከምኡውን ካብ ቀጥዒ ዘይብሉ ሽውሃት መግቢ ዘስዕቦ ዘይተኣደነ ክብደት ኣካልን የድሕን። ምስ ውላድኩም ኳንኩም ዝተፈላለየ ዓይነታት ፍረታትን ኣሕምልትን ዳህስሱ፣ ውላድኩም እኹል ከም ዝሰትይ ከኣ ኣረጋግጹ።

ምኽሪ ብዛዕባ ጥዕይ ጠዓሞት ንግሆን ኣጋምሸትን

ኣብ ግምጣል ገጽዚ ምስ ውላድኩም ኳንኩም ኣብ መትሓዚ ጠዓሞቱ ከማልኦ ዝደልዮ ብምምስቃል ከተመልከቱ ትኽእሉ። ❌

ሽኩርን ስብሕን ዘለዎም ነገራት ግደፉ

ሽኩር ዝኣተዎም መስተታት፣ ሽኩራዊ ነገራትን፣ ስብሒ ዝበዝሐም ዝምጻዩን ዝቐርጠሙን ነገራት (Snacks) ኣብ እዋን ዕረፍቲ ከም ጠዓሞት ከምውሳዱ የብሎምን። ናይ ንግድ ምልክታታት (ኣድቨርታይዝመንትስ) መጋይቲ እዮም ዝምጻዩን ዝቐርጠሙን ምቁራት ነገራት ብግቡእ ዘየዕግቡን፣ ብዙሕ ስብሕን ውሑድ ትሕዝቶ መግብን ዘለዎም እዮም። ምብካዕ ኣስናንን፣ ዘይተኣደነ ምውሳኽ ክብደት ኣካልን ከኣ የስዕቡ።

ከውሳዱ ዘይደገቡ ነገራት እምበኣር፣ ከም ኮላ ዝኣመሰሉ ሽኩራዊ መስተታት፣ ምቁር ዝሑል ሻሂ (Eistee)፣ ወይውን ሽኩር ዝኣተዎም ጽግታት ፍረታት፣ ናይ ሓይሊ መስተታት (Energydrinks) ሽኩር ዝኣተዎ ናይ ጸባ መስተታት፣ ከም ቸኮላታ፣ ሚልኽ ሽኒተን (Milchschmiten)፣ ጉሚቤርሽን (Gummibärchen) ዝኣመሰሉ ሽኩር ዘለዎም ነገራት፣ ብሽኩቲ ወይ ከኣ (Getreideriegel) ሕዋስ እክሊ ዘለዎ ምቁር ዝቐርጠም ነገር፣ ናይ ድንሽ ቺፕስ (ቅልዋ)፣ ጨዋም ዝቐርጠም ፍረታት፣ ምቕር ዝበለ ብሓርጭን እንቋቋታን ዝዳለው ምቁር ሕብስቲ (Gipfeli) እዮም።

ሓድሓዲ ግዜ ከኣ

ስዒቦም ዝጥቀሱ ጠዓሞታት ንግሆ እውን ከም ለውጢ ከውሳዱ ይከኣሉ። ብቐዓቶም ግና ካብ ኣብ ግምጣል እዚ ገጽዚ ዝተጠቐሱ ዝተሓተ እዩ።

- ዝተቐጠኑ ጽማቂ ፍረታት
- ጻዕዳ ወይ ከኣ ሓወሲ ደባን ሕብስቲ (ባኒ)
- መዝ (ባናና)
- ንቐጽ ፍረታት

ሽኩር ዘለዎምን ኣብ ስኒ ዝጠብቁን ስለ ዝኾኑ ብድሕሪ ምውሳደም ኣስናን ከምወጽ ወይ ከኣ እንተ ወሓድ ኾከ ኣፍ ብማይ ክገጽገጽ ይምከር።

ምኽሪ

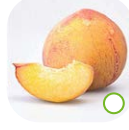
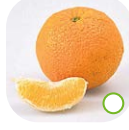
ናይ ንጉሆ ጠዓሞት ኣብ ዝዕጸው መትሓዚ (ኣስቃጥላ) እንተተቐመጠ ይሓይሽ። ምቁር ፍረታት ብጽግታ ለሚን እንተተነጸገ፣ ሕብሩ ከይቅየርን ንምብልዑ ዘብህግ ኮይኑ ክጸንሕን ይሕግዝ።



ጠዓሞት ንግሆ ይምቅርን የብራብርን



ብዙይ ሸኩር



ብዙይ ሸኩር



(0-4) ዓመት ንዝዕድመኦም ህጻናት ብምኽንያት ጠንቂ ምዕባስ ትንፋስ ዘይፍቀድ

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



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