

ዝተመጣጠነ አመጋግባ ምስ ተጨባጢ መጠን ግደ

ኢድካ፡ ማለት ዕማኾ ከመይ ጌርካ ከም መቀኒ ውልቃዊ መጠን
ግደ ከትጥቀመሉ ከም እትኽእል እዚኤን ስእልታት ይገልጻ።





ዝስተ ነገር

ሓንቲ ብርጭቆ
ሸኮር ዘይብሉ ዝስተ፡ ብቐዳምነት ማይ



ኣሕምልቲ

1 ግደ = ሓደ ዕማኾ
በበይኑ ዓይነት ዝሕብሩ



ፍሩታታት

1 ግደ = ሓደ ዕማኾ
በበይኑ ዓይነት ዝሕብሩ



እኽሊ፡ ድንሸን፡ ጥረመረን (ከም ዓተር፡ ባልድንጋ፡ ብርስን ወዘተ)

1 ግደ = ሓደ ዕማኾ ወይ ከንዲ ዕሙኽ ኢድ
ብቐዳምነት ብምሉእ እኽሊ ዝተዳለወ (ምስናይ ገፈሉ ዝተጣሕነ)



ጸባን ካብ ጸባ ዝተዳለወን

1ግደ = 1ብርጭቆ ወይ ክንዲ ክልተ ኣጸብዕ ዝኸውን ፎርማጅ



ስጋ፡ ዓሳ፡ እንቋቋሖታን ቶፋን (ካብ ሶያ ዝተዳለወ ስጋ መሳሊ)

ግደ = ክንዲ ከብድ-ኢድ፡ ምርጓዱ ድማ ክንዲ ክልተ ኣጸብዕ ኣብ ክንድኡ ሓደ ተወሳኺ ክፋል/ብጽሒት ካብ ጸባ ዝተዳለወ



መዓልታዊ
3 ጊዜ



ዝይቲ፡ ቅብእን፡ ዓይነት ካዕካዕን

1 ግደ = ፍርቂ ዓባይቶ

ከም ተወሳኺ ድም ሓደ ንእሽተይ ዕማኾ ጨው ዘይብሉ ዓይነት ካዕካዕን

መዓልታዊ
1 ጊዜ



ሽኮራዊ ነገር፡ ጨው ዘለዎ ጠዓሞትን ሽኮራዊ ዝሰተን

እንት በዝሓ መዓልታዊ ሓደ ንእሽተይ ግደ ወይ ብርጭቆ

ሓበሬታ ኣብ ዝሰዕብ

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



ብተጋባራውን ገንዘባውን ሓዘ *migesplus*

www.migesplus.ch – ንጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ብዝተፈለለ