



Gesundheitsdienst

ሓበሬታ - ጥዕና ዝሕሉ ቁርስን ጠዓሞትን

ኩቡራት ወለዲ

ጥዕና ዝሕሉ ጠዓሞት ኣብ ልዕሊ ቁርሲን ምሳሕን ክምኡውን ድራር ዝወሃብ ተወሳኺ መግቢ ኮይኑ ደቅኹም ዝተመጣጠነ መግቢ ንክረኽቡ ይሕግዝ።

ምኽርታት ንጠዓሞት ክወሃቡ ዝኸለሉ ዓይነት መግቢታት ኣብ ቅድሚት ዘሎ ገጽ ክርከብ ይኸእል። እዚ ምኽርታት ዝሓዘ ዝርዝር ኣብ ክሽነ ምስ እትሰቐልዎ፡ ንዓኹምን ንደቅኹምን ቁርሲ ወይ ጠዓሞት ኣብ ምምራጽ ይሕግዘኩም።

ኣብዚ ጥዕና ዝሕሉ ቁርስን ጠዓሞትን ዝምልከት ኣገዳሲ ሓበሬታ ኣሎ።

መግቢ

እኹል ግን ዝይምሉእ፡ ሸውሃት ዘዕግብ!

ናይ ቁርስን ጠዓሞትን ስሩዕ መደብ መግቢ ኣይኮነን፡ ደቅኹም ኣብ ዝቐጽል ስሩዕ መደብ መግቢ ክጠምዩ ክኸእሉ ኣለዎም። ኣብ መንጎ ስሩዕ መደብ መግቢ ዘይምበላዕ ንጥዕና ስኒ ዝፈታተን ጥራሕ ዘይኮነስ ኣዎንታዊ ኣረኣኣያ መግቢ ውን ይፈጥር። ሸኮር ኣልቦ ፈሳሲ ምስታይ ኣብ ዝኸነ እዋን ይከኣል እዩ።

ምትሕውዋስን ምልውዋጥን መግቢ ደስታ ይፈጥር!

ብዙሕ ተኸእሎታት ምትሕውዋስ መግቢ ኣማራጺታት ይፈጥር፡ ንደቅኹም ድማ ደስታ ይህብ። ንኣብነት ጸሊም ባኒ ምስ ፋርማጆ ክምኡ ውን ካሮት ወይ ቅጫ ሩዝ ምስ ዘይተመስረሐ ፋርማጆ ምትሕውዋስ ይከኣል። ተኸእሎታት ምትሕውዋስ ደረት የብሉን።

ዘይልሙድ ጠዓሞት ከም ቅያር

ዘይምሩጽ ግን ከም ቅያር ቁርስን ጠዓሞትን ንኣብነት ባናናን ዝደረቐ ፍሩታን ክወሃብ ይከኣል እዩ። እዚ ዓይነት መግቢ ሸኮር ስለዘለዎ ኣብ ስኒ ይጠብቑ። ድሕሪ እዚ ዓይነት ጠዓሞት ስኒ ምሕጻብ ኣገዳሲ እዩ። ካልእ ዘይልሙድ ግን ክወሃብ ዝኸእል ዓይነት ስጋ ከም ዝደረቐ ስጋ፡ ስጋ ታኒኪን ከምኡ ውን ዝተላሕጸ ስጋታት ክኸውን ይኸእል።

ኣስናንን ክብደት- ሰውነትን ሸኮር ዘይብሉ መግቢ ይፈትዉ!

ሸኮር ኣልቦ ጠዓሞት ጥዕና ኣስናንን ክብደት ሰውነትን ይሕሉ። ከም ኣማራጺ ሸኮር ዘለዎ ጠዓሞ ምስ ዝውሰድ ኣስናን ብግቡእ ምጽራይ የድሊ።

ዝስተ

ዝያዳ ዝምረጽ ዓይነት ፈሳሲ ንደቅኹም ናብ መዋእለ ህጻናት፡ ቤት ትምህርቲ ከምኡውን ንደገ ኣብ ዝወጽሉ ጊዜ ማይ ወይ ድማ ሸኮር ዘይብሉ ሻሂ ክኸውን ኣለዎ። እዚኣቶም ጽምኢ የርውዩ ጥዕና ስኒ ይሕልዉ ከምኡውን ሸውሃት ይኸፍቱ።

ዘይምቐእ ቁርስን ጠዓሞትን ሸኮራዊ መግቢ

ኩሎም ዝተመስርሑ ኣእካልን ቸኮላታን፡ ዝተመስረሐ ጸባ፡ ሸኮራዊ መስተ (ዙሎል ሻሂ፡ ቢቢታ፡ ሓይሊ ዝህብ መስተ)፡ ዝተቐመመ ሸኮር ዘለዎም መስተ (ላይት ዝብል ምልክት ዘለዎም) ከም ኣማራጺ ኣይወሃቡን፡ ምክንያቱ ልምዲ ሸኮር ስለ ዝፈጥሩ።

ስብሒ ወይ ጨው ዝበዝሐ ፍርያት መግቢ

ምቁር ሕብስቲ፡ ጥሰሚ ዘለዎ ባኒ፡ ቸኮላታ፡ ብዘይቲ ዝተቐለወ ድንሸ፡ ጨዋም መግቢታት፡ ፓኒናን ዝተዓቀበ ስጋታትን ሃብታም ትሕዝቶ ስለዘለዎም ንጠዓሞት ምቐኣት ኣይኮኑን።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ንክፍሊ ዝተመጣጠነ መግቢ ክፍሊ ጥዕና ከተማ ቦርን ተወከሱ።

Ernährung und Bewegung des
Gesundheitsdienstes der Stadt Bern
Telefon: 031 321 69 54

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

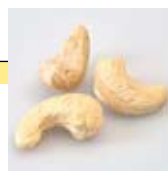
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse