

ምግብ



ኣብ ኣትብልዕሉ እዋን፡ ንኩነታት ጥዕናኹምን ኣስናንኹምን ይጸሉ እዩ። ጥዑይ ሚዛን ሰብነትን ንኣካልኩም ንዘድሊ መዳኣታት ዝህብ ጥዑይ ልምድታት ኣመጋግባን ከምዝህልወኩም ብምግባር፡ ንጊዜ ዓይነት ሕማም ሸኮር፡ ሕማማት ልቢ፡ ካልእ መንሸሮታትን ሕማቕ ኩነታት ጥዕና ኣስናንን ንኸትከላኸሉ ክሕግዘኩም ይኸእል። እቲ ዘለኩም ልምድታት ኣመጋግባ፡ ንኣካባብን ከሊማን ድማ ይጸሉ እዩ።

ጽቡቕ ምጅማር

ጥዑይ ቍርሲ ምምጋብ፡ ንመዓልትና ጽቡቕ ከምእንጅምር ይገብረና፤ ኣካልኩም ነታ ሓዳስ መዓልቲ ዘድሊ ጸዓት ይህበኩም። ኣብ መዓልቲ ብስሩዕ ብቐጻሊ ምምጋብ፡ ንዓኹም ዝጠቓም እዩ። ብዙሓት ሰባት፡ መጠን ሸኮር ዶምም ዝቀያየረሉ ጊዜ ከምዝውሕድ ይገብር፤ ብገምጋም ኣብ ነፍስወከፍ ሰለስተ ሰዓታት ብስሩዕ ምስዝምገቡ ድማ ውሑድ ናይ ምጥማይ ስምዒት ይህልዎም። ስሩዕ ልምድታት ኣመጋግባ፡ ነቲ ኣብ ዕዳጋ እትሸምትዎ ምግብኹም ኣብ ምውጣንን ፈሊጥኩም ምርጫ ምግብታት ንኸትገብሩን የቐልለልኩም።

ንጥረ-ነገራት ተጠቐምኩም ምሉእ ምግብ ምድላው፡ ንብዙሓት ሰባት ብግብሪ ዝለማመድዎ እኳ እንተኾነ፡ ኩሉ ሰብ ግን ኸመይ ከምዝኸሸን ዝፈልጥ ኣይኮነን። ምኽሻን ምግብ ክትጅምሩ ምስእትደልዩ፡ መባእታዊ መጽሓፍ ምድላው ምግብ ወይ ንሰሙን ዝኸውን ሳንጣታት ዝመልኡ ኣስቤዛ መቃመሚ ነገራትን ኣገባብ ኣሰራርሓ ምግብን ዓቢ ሓገዝ ክኸውን ይኸእል እዩ። ድኳናት፡ እተዳለወ ምግብ ይሕዛ እየን።

- ጠቓሚ መባእታዊ መጽሓፍ ምድላው ምግብ
- Vår kokbok, COOP provkök, Nordstedts förlag
- Rutiga kokboken, Ica bokförlag
- Portionen under tian : bra mat för dig, din plånbok och planeten, Hanna Olvenmark

ኣሕምልቲ፡ ፍረታትን ጉምጠጥን (ቤሪን)

ኣብ ነፍስወከፍ እንምገብ ምግብ፡ ንኣሕምልቲ፡ ፍረታትን ጉምጠጥን ምውሳኽ፡ ነቲ ምግብ ሕብራዊ፡ ንጥዕና ዝሰማማዕን ጥዕና ዝህብን እዩ። እቲ ሕብርታት፡ ኣብ ኣካልና ናይ ምክልኻል ጽልዎ ዝህብ ካብ ምምራዝ ዝከላኸል ተፈጥሮኣዊ ንጥረ-ነገራት ዝሓዘ ስለዝኾነ፡ እተፈላለዩ ሕብርታት ዘለዎ ፍረታት፡ ጉምጠጥን ኣሕምልትን ተመገቡ። መዓልታዊ፡ 500 ግራማት ፍረታት፡ ጉምጠጥን ኣሕምልትን ምብላዕ፡ ጥዑይ ሚዛን ንኸህልወኩም ከቐልሎ ይኸእል እዩ።

እቲ ኣብ ፍረታት/ጉምጠጥን ኣሕምልትን ዝርከብ ጽሕጊ፡ ካብ ምምራዝ ዝከላኸል ንጥረ-ነገራት፡ ቪታሚናትን ማዕድናትን፡ ከምዚ ዝስዕብ ምጁኑ ትፈልጡዮ፡ ...

- ♥ ኣብ መጠን ሸኮር ደም እወታዊ ጽልዎ ኣለዎ፡
- ♥ ንስብሒ ደም የጉድል፡
- ♥ ጸቕጢ ደም የጉድል፡
- ♥ ኣብ መዓንጣ ኣብ ዘሎ ባክተርያዊ ብቐለ እወታዊ ጽልዎ ኣለዎ፡
- ♥ ንዓቕሚ ምክልኻል ሕማም የሓይል፡

ንኣሕምልቲ፡ ፍረታትን ጉምጠጥን ከምቲ ዘለዎ ምምጋብ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ከሺንኩም ክትጥቀሙትኩም እኳ እኹም። ቐለውዎ፡ ብማይ ኣብስልዎ፡ ኣብ ፎርኖ ሰንክትዎ፡ ብሓዊ ጥበስዎን ባርባኩ ግበርዎን። ዝበረደ ኣትክልቲ ልክዕ ከም ሓድሽ እዩ። ብኹሉ ኣገባባት ሓድሽ ዓይነት ፈትኑ።

ን500 ግ
ፍረታት/ጉምጠጥ ከምኡውን ኣሕምልቲ ብኸመይ ትምገቡ
 3 ፍረታት፡ ን2 ጊዜ ዝውሰድ ኣሕምልቲ፡
 200 ሚሊ ጉምጠጥ = 1 ፍሩታ
 ን1 ጊዜ ዝውሰድ ኣሕምልቲ = 1 ናይ ምሉእ ኢድ ዓቕን

ናይ ኣሕምልቲ ምግብ ወይ ንብዙሕ ኣሕምልቲ፡ ፍረታት፡ ጉምጠጥን ዘይተመሰርሐ እኸልን ዝሓዘ እተወሃሃደ ምግብ፡ ኣብ ኣካባብን ከሊማን (CO₂e) ትሓት ጽልዎ ኣለዎ።



ዓሳ

አራንጋ፣ ስገምጋ፣ ሳርዲን፣ ሳልሞን ወይ ድርዳሜ ዓሳ አብ ልዕሊ ምግብ ብምንስናስ ፈቲንኩም ትፈልጡዎ።

ንኡብነት ዝበሰለ ዓሳ ምስ ጸብሒ እንቋቋቑ፡ ብሓዊ ዝተጠብሰ ዓሳ ምስ ዝሓልፈ ጸብሒ፡ እተጠብሰ ቅላጥ ዓሳ፣ ሰላጣ ድርዳሜ ዓሳ፣ እተቐልወ ዓሳ ምስ ኣሕምልክትን ኑድል ዝዓይነቱ ፓስታን ገይርካ ንዓሳን ድርዳሜ ዓሳን እተዳልዎሉ ብዙሕ መገድታት ኣሎ - ንሱሺኽ ዘይትፍትንዎ።

ዓሳን ድርዳሜ ዓሳን፡ ብቪታሚን ዲ ከምኡውን ማዕድናት ኣዮዲንን ሰለንዩምን ሃብታም እዩ። ከም ሳልሞን፡ አራንጋን ስገምጋን ዝኣመሰል ዘይታዊ ዓሳ፡ ካብ ሓዲጋ መትን-ልባዊ ሕማማት ንዝጉድል DHA፡ ፍሉይ ኦሜጋ-3 ፋቲ ኣሲድ ዝሓዘ እዩ።

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ፡ ዓሳን ድርዳሜ ዓሳን ከም ቀንዲ ስሩዕ ምግብ ክትምገቡ ብዝተኻእለኩም ጽዕዮ፡ ሓበሬታ (ማርካ) MSC፡ ዓሳ ብውጽኢታዊ ኣገባብ ከምእተገፈ ከምኡውን ንዕብየትን ስራሕን ሓንገጦል ድማ ጽቡቕ ከምዝኾነ ዘርኢ እዩ።

ናይ ጥዑም ማይ ዓሳን ካብ ባልቲካዊ ባህሪ እተገፈ ዓሳን፡ ልዑል ዝመጠኑ ኣክባብያዊ መርዝታት ክሕዝ ይኸእል እዩ። መርቡብ-ሓበሬታ ሃገራዊ ወኪል ምግብ ሰዊድን (Swedish National Food Agency)፡ ዝተፈላለየ ዓይነታት ዓሳ ንኸንደይ ግዜ ክትምገቡ ከምእትኸእሉ ምኽሪ ዝህብ እዩ። www.slv.se

ሱብሒ

እተፈላለየ ዓይነታት ሱብሒ - ዝጀብጀቦ (saturated)፡ ዘይጀብጀቦ (unsaturated) ከምኡውን ብብዝሒ ዝጀብጀቦ (polyunsaturated) - ንኣካል እተፈላለየ ስርሓት ኣለዎ። ኣብ እትምገብዎ ምግብ ዘሎ ሱብሒ ካብ እተፈላለየ ጉጅለታት ምግብ ክኸውን ጽቡቕ እዩ። ኣብነታት እተፈላለየ ክፍልታት ሱብሒ ዘለዎም ምግብታት፡ ዘይታዊ ዓሳ፡ ካብ ዝበሰል ፍሪ ዝወጽእ ዘይቲ፡ ዘይቲ ኣውሊዕ፡ ፍሪታት፡ ለውዚ፡ ካዕካዕን ውጽኢታት ጸባን እዮም። መብዛሕቱቲ እትምገብዎ ስቢ፡ ካብ ኣትክልቲ ዝመጽእ እንተኾይኑ፡ ንጥዕናኹም ጽቡቕ እዩ።

ሱብሒ፡ ኣካልኩም ብስብሒ ንዝሓቁ ቪታሚናት ኤ፡ ዲ፡ ኢ ከምኡውን ኬ ንኸወስድ ከምኡውን ንዋህዮታት ንምህናጽን ንምጽጋንን ከምኡውን ሆርሞናት ንምፍራይን ይሕግዝ።

ሱብሒ፡ ኣብ ምኽሻን ምግብ ንጣዕሚ ዝስከም ኣገዳሲ ባእታ እዩ። እኹል ዓቕን ክንወስድ ዝበለጸ እዩ። ብዙሕ ዝዓቕኑ ሱብሒ ድማ ንጣዕሚ ዝውስኽ ኣይኮነን። ኣብ ምግብ ዝርከብ ሱብሒ፡ ስምዒት ጽጋብ ከምዝህልዎኩም ይገብር። ንስምዒት ጥምየት ድማ የጉድል።

ሱብሒ፡ ብዙሕ ካሎሪ ኣለዎ። ሸሕ እኳ ንኹሉ ዓይነት ዘካተተ ምግብ እንተተመገብኩም፡ እቲ እትወስድዎ ካሎሪ ኣዝዩ ልዑል እንተኾይኑ፡ ሚዛን ንክተገድል ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ።

እቲ ኣብ ዘይታዊ ዓሳን ካብ ዝበሰል ፍሪ ዝወጽእ ዘይትን ዝርከብኦሜጋ-3 ፋቲ ኣሲድ፡ ንህይወት ኣገዳሲ እዩ። ኣካል፡ ነዚ ባዕሉ ክፍርዮ ኣይክእልን እዩ። ስለዚ፡ ብመገዲ ምግብ ወይ ካልእ ተወሳኺ መኣዛዊ ምግብ ክውሰድ ይግባእ።

ዘይተመስርሐ ኣኸልታት

ዘይተመስርሐ ኣኸልታት፡ ኩሉ ክፋላት ኣኸለ ማለት - ኢንዶስፐርም (endosperm)፡ ጀርም (germ) ከምኡውን ብራን (bran) - ዘለዎ ማለት እዩ። እዚ፡ ምሉእ ትሕዝቶ ኣኸለ ወይ እተደቑሰ ወይ እተጣሕነ ኣኸለ ክኸውን ይኸእል እዩ። ዘይተመስርሐ ፍርያት ኣኸለ፡ ብዙሕ መኣዛዊ ጽሕጺ ዝሕዝ ኮይኑ፡ ብሓዲን፡ ፖታስዩም፡ ማግኒዚም፡ ፎሊክ ኣሲድን ከም ቪታሚን ኢ ከምኡውን ፈኖል ዝኣመሰሉ ንምምራዝ ዝከላኸል ንጥረ-ነገራትን ሃብታም እዩ። ኣብነታት ናይቲ ንልዕሊ 70% ዘይተመስርሐ ኣኸለ ዝሓዘ ፍርያት፡ ደረቕ ሕብስቲ (ክሪስፕ-ብሪይድ)፡ ገዓት፡ ፍሪ ስርናይን ቡናዊ ሩዝን እዩ። ብዝተኻእለ መጠን፡ ልዑል ትሕዝቶ ዘይተመስርሐ ኣኸለ ዝሓዘ ምግብ ምረኡ።

ስጋን ኣተመስርሐ ስጋን

ስጋ፡ ብዙሕ መኣዛታት ዝሓዘ ክኸውን ከሎ፡ ብፍሉይ ድማ ኣብ ናይ ጥንሲ ዕድመ ንዝርከባ ደቀኣንስትዮ፡ በጽሕታትን ቆልዑን ቀንዲ ምንጨ ሓዲን እዩ።

ሓያለ ዝዓቕኑ እተኸሸነ ቀይሕ ስጋን ፍርያት ኣተመስርሐ ስጋን ኣብ ነፍስወከፍ ስሙን ምምጋብ፡ ንሓዲጋ ገለ ዓይነታት መንሸሮ ከምኡውን ንሓዲጋ መትን-ልባዊ ሕማማት የዐቢ እዩ። ቀይሕ ስጋ፡ ካብ ኣሓ፡ ሓሰማ፡ ገንሸልን እንስሳ ኣራዊትን እተረኸበ ማለት እዩ። ሃገራዊ ወኪል ምግብ ሰዊድን ከምኡውን ማዕከን መጽናዕቲ መንሸሮ ዓለም (World Cancer Research Fund)፡ ኣብ ሰሙን ካብ 500 ግራም ንላዕሊ ቀይሕ ስጋ ዘይምምጋብ ከምኡውን ውሑድ ዓቕን ናይቲ ምግብ ድማ እተመስረሐ ስጋ ክኸውን ከምዝግብኦምን፡ ለበዋ ኣቕሪቦም።

ቅኑዕ ዓቕን ብገምጋም ከባቢ 3/4 ከብዲ ኢድኩም እዩ። መፍረ ስጋ፡ ኣብ ኣከባብን ክለማን ዓቢ ጽልዋ ኣለዎ።

ንብዝሒ ዓቕን ስጋ ብኸመይ ተጉድሉ
ነቲ ኣብ ሰሙን እትምገብዎ ገለ ናይ ስጋ መኣድታት፡ ከም ኣማራጺ ብኣሕምልቲ ተክእዎ። ብእተመትረ መኣድታት ስጋ ከምኡውን ብጸብሒ ባልደንጓ፡ ብርስን፡ ኣሕምልትን ናይ ሱር ኣሕምልትን ኣመቕርዎ።

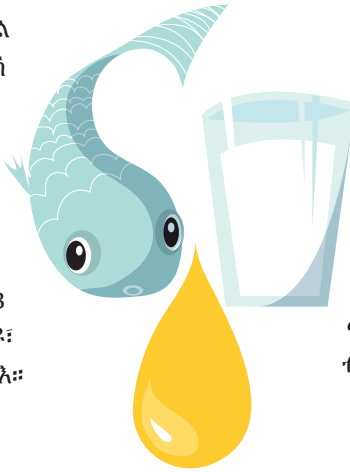
ኣብ ብዙሓት ሃገራት - ሸሕ እኳ ኣብ ሰዊድን ኣይኹን - ብዙሕ ጸረ-ኑፍሳት፡ ንእንስሳታት ንምዕባይ ይጥቀማሉ። መፍረ-ስጋ ድማ እወታዊ ኣከባብያዊ ጽልዋ ክህልዎ ይኸእል እዩ። ሳዕሪ ማእረርቲ እንስሳታት፡ ንቦታታት መጋሃጫ ክፋት ንኸኸውን፡ ስለዚ ድማ ብዝሓት ስነ-ህይወት ከምዝህሉ ንኸኸውን ይሕግዙ እዮም። ስጋን እተመስረሐ ስጋን ክትመርጹ እንከለኹምን፡ ብዛዕባ ዝኣርእስኩምን ኣከባብን ሕሰቡ።

ጨው

ኣዮዲን ዘለዎ ጨው፡ ኣገዳሲ ምንጨ ኣዮዲን ኮይኑ፡ ምግብ ንምሕቓቕን ዋህዮ ንምህናጽን (ሜታቦላዊነት) ኣድላዩ እዩ። ኣዮዲን፡ ካብ ዕጽዋታዊ ጨው፡ ናይ ቅርፍቲ ጨውን ደረቕ ጨውን ዘይህሉ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣዮዲን ዘለዎ ኣው ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ። ብሓፈሻው፡ ካብቲ ዝግብኣና ንላዕሊ ዕጽቢ ጨው ንምግብ ኢና። ካብቲ እንምገብ ኩሉ ጨው፡ 60-70%፡ ከም እተመስርሐ ፍርያት ስጋ፡ ጅብና፡ እኸልታት፡ ሕብስቲ፡ መኣዛዊ ሱብሕን ልሙድ ምግብን ዝኣመሰሉ ድሉው ምግብ ዝመጸ እዩ። ውሑድ ጨው ዘለዎ ምግብ ምምጋብ ጽቡቕ እዩ። ምግብ ክትሸምቱ ከለኹ፡ ክንደይ ዓቕን ከምዘለዎ ንዝርኢ ሓበሬታ ተዓዘቡ።

ዝስተ ነገር

ማይ፡ ኣብ ኩሉ ምግብታትን ኣብ ዝጸምኡኑ ግዜን እንስትዮ ብሉጽ ዝስተ ነገር እዩ። ቡንን ሻህን፡ ምሉእ ጽልዋ ዘለዎ ንምምራዝ ዝከላኸል ንጥረ-ነገራት ኣለዎ። ሓንቲ/ውሑድ ኩባያ ንመዓልቲ ምስታይ ጽቡቕ እዩ። ምቑር መስተ፡ ልስሉስ መስተ፡ ትሑት ኣልኮል ዘለዎ መስተ፡ ስብቆ ሮስህብን ምቑር ርግኣን፡ ኣብ ሓደ ብኬሪ ብገምጋም 8 ማንካ ሸኮር (200 ሚሊ) ኣለዎ።



ጣዕሞት

ጣዕሞት አብ ኣትብልዕሉ እዋን፡ ኮፍ ንኸትብሉ፡ ንኸትዘናግዑ ከምኡውን ንተንቀሳቓሲት ተሌፎንኩምን ታብለትኩምን ንኸተቐምጡ ግዜ ይሃልኹም። ተሃዊኸኩም እንክለኹም ወይ ኣብ ተሌፎን፡ ታብለት፡ ኮምፕዩተር ወይ ተለቪዥን ኣተኩርኩም እንክለኹም ምግብ ምብላዕ፡ እንታይ - ክንደይ ዓቕን - ትብልዑ ከምዘለኹም ኩሉ ግዜ ኣይትፈልጡን ኢኹም። እትምገብሉ ግዜ ውጥን ምውጻእን ኣብ መንገዱ እትብልዕዎ ጣዕሞትን፡ ሓፈሻዊ ጣዕሞት ንኸይትብልዑ ንኸተወግዱ ወይ ኣብ ዝቐጽል ቀንዲ ምግብ ደማ እቲ ቐኑዕ ዓቕን ንኸትምገቡ ኸቐልለልኩም ይኸእል። እቲ እትምገብዎ ዓቕን ምግብ፡ ኣብ ዘድልዩኩም ዓቕን ጸዓት/ካሎሪ ዝምርኮስ እዩ፤ ኣብ ጣዕሞት 50-200 ኪሎካሎሪ፡ ንመብዛሕቱ ሰብ ብገምጋም እኹል እዩ። ሸኮር፡ ንእስናንኩም ይኹን ንኣካላትኩም ጽቡቕ ከምዘይኮነ ዘክሩ። ውሑድ ዓቕን ዶልቪ፡ ምቁር ሕብስቲ፡ ጀላቶን ምቁር መስተን፡ ንዘሎና ጥሜት ዘየዐግብ ብዙሕ ሸኮር ይህበና፡ እዎ ኸእ 'ካሎሪ ዘይብሉ' (መኣዛዊ ጥቕሚ ዘይብሉ ካሎሪ) እዩ።



እቲ እትመርጽዎ ጣዕሞት፡ ኣብ ጥዕናኹም ኣገዳሲ እዩ!



50 ኪሎካሎሪ
ብእተፈላለዩ መገድታት

200 ኪሎካሎሪ
ብእተፈላለዩ መገድታት

1 ፍሩታ ወይ 200 ሚሊ ጉምጠጥ	1 ኣብ ልዕሊኡ እተነሰሰሉ ፈኩስ እምበቲቶ ከምኡውን ኣትክልቲ፡ 1 ፍሩታ
1 ድሩቕ ሕብስቲ ምስ ሓድሽ ጅብና፤ ኣብ ልዕሊኡ እተነሰሰሉ 2 ድሩቕ ሕብስቲ ከምኡውን ኣትክልቲ	ኣትክልቲ፡ 100 ሚሊ ርግኡ፤ 1 ፍሩታ
100 ሚሊ ርግኡ	200 ሚሊ ርግኡ፤ 150 ሚሊ ጥረታት
1 ንእሽተይ እንቋቋሒ	1 ንእሽተይ ሆትዶግ ምስ ሕብስቲ
1 ቸኮላታ ዝመልኤ ብሸኮቲ	1/2 ካብ ክዮስክ/ካፈተርያ እተረኸበ ዶልቪ (ማፊን)
2 'Marie' ዝብሃል ዓይነት ብሸኮቲ	100 ሚሊ ጀላቶ
10 ግራም ቸኮላታ	50 ግራም ምቁር ምግብ

ካሎሪ ጥራይ እምበር መኣዛዊ ትሕዝቶ ዘይህቡ መግብታት ኣየኖት እዮም፤ ንጥሜትኩም ብዝበለጸ ዘዕግብ ምግብ ኣየኖት እዮም፤

ጥዑይ ሚዛን ሰብነት

ንBMI ትቆምርዎ

ሚዛን ሰብነት ብኪሎ ግራም

$$BMI = \frac{\text{ቀዳመት ብሜትሮ} \times \text{ቀዳመት ብሜትሮ}}{\text{ከረሻ}^2}$$

BMI (ትሕቲ 18–70)

ትሕቲ ሚዛን ≤ 18.4

ንቡር ሚዛን 18.5–24.9

ልዑል ሚዛን 25.0–29.9

ከረሻ ≥ 30



ዓቕን መዓንጣኹም ትፈልጥዎዎ:

ዓቕን መዓንጣ ምውሳኔ ማለት፡ ሓዲጋ ሕመም ምውሳኔ ማለት እዩ።

ዓቕን መዓንጣ - ደቅአንስትዮ

ትሕቲ ሓዲጋ < 80 ሴ.ሜ

ልዑል ሓዲጋ 80–88 ሴ.ሜ

ብርቱዕ

ልዑል ሓዲጋ > 88 ሴ.ሜ

ዓቕን መዓንጣ - ደቀተባዕትዮ

ትሕቲ ሓዲጋ < 94 ሴ.ሜ

ልዑል ሓዲጋ 94–102 ሴ.ሜ

ብርቱዕ

ልዑል ሓዲጋ > 102 ሴ.ሜ

መዝገብ ምግብ

መዝገብ ምግብ፡ ንልምድታት ኣመጋግባኹምን ምግብኹምን ንክትፈልጡ ክትገባዙም ይኸእል እዩ። ኣብ ምሉእ መዓልቲ ንእትመግብዎን እትሰትይዎን ኩሉ ነገር ብጽሑፍ ሕዙ። ንዓቕንን እትምገብሉ ቦታን ከምኡውን እናተመገብኩም ካልእ ነገር ትገብሩ እንተነይርኩም፡ ንኣብነት ተለቪኹን ትርእዩ፡ ማኪና ተሸከርኩና፡ ብተለፎን ትዛረቡ እንተነይርኩም ብጽሑፍ ግለጽዎ። ብዛዕባ ዘለኩም ልምድታት ኣመጋግባ፡ ምርጫታት ምግብን ስሩዕ መዲያን ክትዘራረቡ እንተደሊኹም፡ ናብ ወገብ ኣገልግሎት ጥዕና ኣብ ኣትኸድሉ ግዜ ንመዝገብ ምግብ ተማልእዎ።

ንመዝገብ ምግብ፡ ብዝጥዕመኩም ኣገባብ - ኣብ ፍሉይ ቆጽሊ ወረቆት፡ ኣብ ኖትቡክ፡ ኮምፕዩተር፡ ተንቀሳቓሲት ተለፎን፡ ኣፕሊኬሽናት ወዘተ - ክትሕዙ ትኸእሉ ኢኹም።

ሰዓት-ምግብ ቦታ

(ምግብ፡ ስሩዕ መዲያን ዓቕንን)

ብዛዕባ ልምድታት ኣመጋግባ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ርኽቡ

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor