

The Food Pyramid

የምግብ ፒራሚድ/አርቅን

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

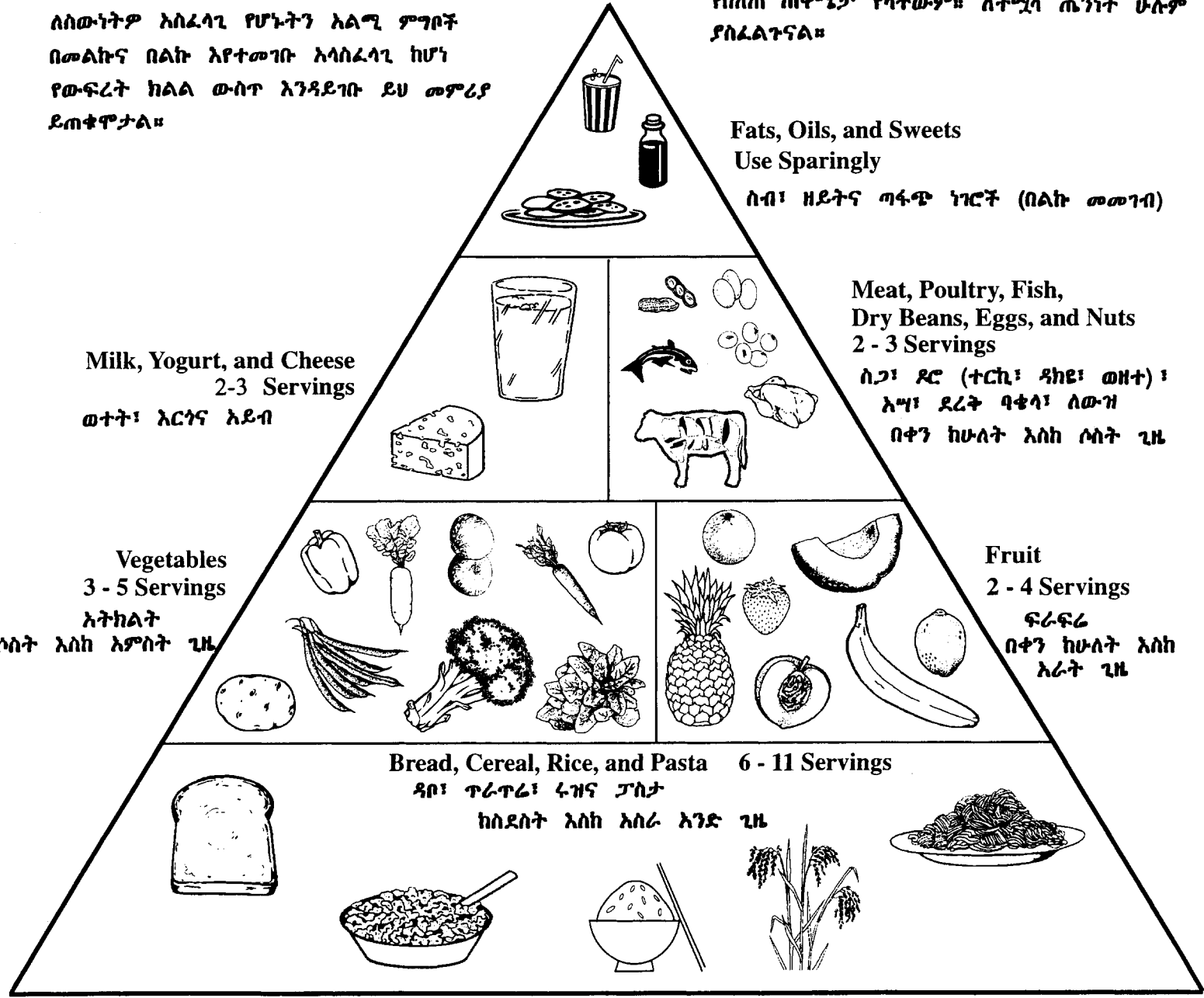
ይህ የምግብ ፒራሚድ ተብሎ የሚጠራው አጠቃላይ መምሪያ የሚስጣልበትን ለጤንነት የሚበጅበትን የምግብ አይነት መምረጥ ይችሉ ዘንድ ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

ለሰውነትም አስፈላጊ የሆኑትን አልሚ ምግቦች በመልኩና በልኩ እየተመገቡ አሳስፈላጊ ከሆነ የውፍረት ክልል ውስጥ እንዳይገቡ ይህ መምሪያ ይጠቁሞታል።

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ለሰውነታችን ከሚያስፈልጉት ንጥረ ምግቦች አብዛኛዎቹ በፒራሚዱ ወይም በአርቅኩ የመነጨ ሶስት ደረጃዎች ላይ ተዘርዝረዋል።

አመጋገባችንን በተመለከተ በተለያዩ መደቦች የተፈረጁት የምግብ አይነቶች ሁሉም እኩል ጠቀሜታ ያላቸው እንጂ፣ በአንደኛው ምድብ ያሉት ከሌላኛው ምድብ ውስጥ ካሉት የበለጠ ጠቀሜታ የላቸውም። ለተሟላ ጤንነት ሁሉም ያስፈልጉናል።



Fats, Oils, and Sweets
Use Sparingly

ሱብ፣ ዘይትና ጣፋጭ ነገሮች (በልኩ መመገብ)

Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs, and Nuts
2 - 3 Servings

ሱባ፣ ዶር (ተርኪ፣ ዳክዩ፣ ወዘተ)፣
አሣ፣ ደረት ባቄላ፣ ለውዝ
በቀን ከሁለት እስከ ሶስት ጊዜ

Milk, Yogurt, and Cheese
2-3 Servings
ወተት፣ እርጎና አይብ

Vegetables
3 - 5 Servings
አትክልት
ነሱን እስከ አምስት ጊዜ

Fruit
2 - 4 Servings
ፍራፍሬ
በቀን ከሁለት እስከ
አራት ጊዜ

Bread, Cereal, Rice, and Pasta 6 - 11 Servings
ዳቦ፣ ጥራጥራ፣ ፋዝና ፓስታ
ከሰደስት እስከ አስራ አንድ ጊዜ

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

የተሟላ ጤንነት ባለቤት ለመሆን የርስዎን

ግንባር ቀደም ጥረት ይጠይቃል።

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

ዝቅተኛ ስብ ያላቸውን ዳቦ፣ ጥራጥራ፣ ሩዝና ፓስታ በትንንሹ ከ 6-11 ጊዜ በየቀኑ ይመገቡ። ለምሳሌ ቁርስ እጃ፣ ምሣ ሳንድዊች፣ ራት ደግሞ ባዶ ሩዝ ቢመገቡ መልካም ነው።

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

ፍራፍሬና አታክልት አምስት ጊዜ በቀን ቢመገቡ የተሻለ ይሆናል። ለምሳሌ የብርቱካን ጭማቂ ከቁርስ ጋር፣ ምሣ ሠላጣ፣ ራት አረንጓዴ ባቄላ የተቀቀለ ድንችና ወይን።

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

ቢያንስ 8 ብርጭቆ የተጣራ ውሀ በየቀኑ ይጠጡ።

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

አነስተኛ ስብ ያላቸውን ለስላሣ ስጋ ይመገቡ። (ዶር፣ አሣ)

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

አነስተኛ ስብ ወይም ምንም ስብ የሌላቸውን የወተት ውጤቶችን ይምረጡ። (የቀዘቀዘ እርጎ፣ አጎት)

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

የክረጫላና ተዛማጅ ጣፋጭ ነገሮችን እንዲሁም የአልኮል መጠጥ ፍጆታዎችን በልኩ ያድርጉት።

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

የተለያዩ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን ያድርጉ።

(የእግር ጉዞ፣ ዳንስ፣ ቲኒስ ወዘተ)

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

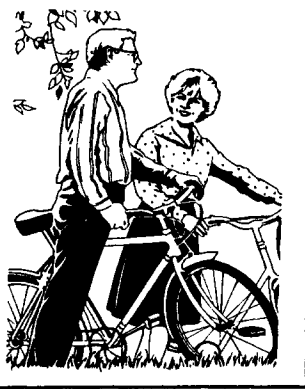
ከከብት ከሚገኝ ስብ ይልቅ ከሌሎች የእህል አይነቶች በተጨማሪ ዘይት ምግብን ቢሠሩ፣ በኮሌስትሮል (Cholesterol) ከመጠቃት ያመልጣሉ።

(ካናላ ዘይት)

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

የተሻለ አመጋገብ ለጎልግሮች

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

በየቀኑ ከ6-8 ብርጭቆ ውሀ ይጠጡ።

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

በካልሲየም የበለፀጉ የምግብ አይነቶች መመገብ አለብዎት።
ለምሳሌ፣ ወተት፣ አይብ፣ እርጎ፣ አጥንት ያለው አሣ፣ አረንጓዴ አታክልት (ብርኮሊ፣ የአበሻ ጎመን)። ካልሲየም በሰውነታችን ውስጥ ላሉት አጥንቶች ጥንካሬ ይሰጣቸዋል።

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

ፍራፍሬና አታክልት በመመገብ በቂ ቫይታሚን (A እና B) ማግኘት ይችላሉ።
ለምሳሌ፣ ብርቱካንና ካሮት። ቫይታሚን ኤ (A) ለአይንና ለቆዳ ሲረዳ፣ ቫይታሚን ሲ (C) ደግሞ ጤነኛ ድድ እንዲኖሮት ከማድረጉም ሌላ ከአንዳንድ የድድ በሽታዎች ይከላከላል።

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

ከምግብ የምናገኘውን ሀይል መጠቀም እንችላለን ዘንድ አይረን (Iron) የያዙ ምግቦችን መመገብ አለብን።
ለምሳሌ፣ ቀይ ስጋ፣ ደሮ፣ ተርኪ፣ ዳክዩ፣ አሣና ደረቅ ባቄላ የሚያስፈልገንን አይረን ይሰጡናል።

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

ዚንክ የተባለው ንጥረ ምግብ ሰውነታችንን መቆሰል ሲያጋጥመው ቶሎ ለመዳን በጣም የሚረዳን ስለሆነ፣ ስጋ፣ የባህር ምግቦች፣ ደሮ፣ ተርኪ፣ ዳክዩ በመመገብ ልናገኘው እንችላለን።

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

ቋሚ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ከቤት ውጭ ቢያደርጉ ከፀሐይ ብርሃን ቫይታሚን ዲ (D) ማግኘት ይችላሉ።

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

የተሻለ ጤንነት ለእናትና ለቤት ሆኖ ለህፃኑ

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

የአልኮል መጠጥ፣ ቡናና ለሰላሳ መጠጥ ያስወግዱ።

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

ካልሲየም (Calcium) ያላቸውን ምግቦች በየቀኑ መመገብ አስፈላጊ ነው።

ለምሳሌ፣ ወተት፣ አይብ፣ እርጎ፣ አጥንት ያለው አሣና አረንጓዴ አታክልት።

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

በየቀኑ ከሁለት እስከ ሶስት ጊዜ ስጋ፣ አሣ፣ እንቁላል፣ ደረቅ ባቁላ በመመገብ የሚያስፈልግዎትን ፕሮቲን ማግኘት ይችላሉ።

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

ፍራፍሬና አታክልት በየቀኑ ቢያንስ አምስት ጊዜ ቢመገቡ የሚያስፈልጉትን ቫይታሚንና ሌሎች ንጥረ ምግቦች ያገኛሉ።

ለምሳሌ፣ ሙዝ ከቆርስ ጋር (ሲሪያል) ጋም ወይም ካርትና ሲለሪ (Celery) ከምሣ ጋር ከተመገቡ በኋላ፣ ከራትዎ ጋር ደግሞ ሰላጣ ወይም ብርኮሊ መመገብ አለብዎት።

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

ለተሟላ ጤንነትዎና ብርታትዎ በቀን ከ 6-11 ጊዜ በመጠኑ የሰንደ ዳቦና ወይም ፋዝ (Brown Rice) መመገብ አስፈላጊ ነው።

6. See your doctor early in your pregnancy.

ቅሪት ወይም ነብሰጡር መሆንዎን ባወቁ ጊዜ፣ የቤተሰብ ሃኪምን ማየት አለብዎት።

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

በእርግዝናዎ ወቅት ከመጠን በላይ የሆነ ውፍረት እንዳይኖርዎት መቆጣጠር አለብዎት። ግለትም አብዛኛው ነብሰጡሮች ከ25-35 ፓውንድ ሊጨምሩ ይችላሉ። የርስዎን በተመለከተ ሀኪምን ማማከር ይችላሉ።

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

ጥሩ ምግብ ለልጆች

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

ካልሲየም የሰውነታችን አጥንቶች እንዲጠነክሩና እንዲያድጉ ይረዳል። ወተት፣ እርጉ፣ አጥንት ያለው አሳ፣ ልዩ ልዩ አረንጓዴ አታክልት (ብርኮሊ) መመገብ አስፈላጊውን የካልሲየም መጠን እንድናገኝ ይረዳናል።

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

አይረን በተባለው ንጥረ ምግብ አግካኝነት ሰውነታችን አስፈላጊውን ሀይልና ጉልበት እንድናመርት ይረዳናል። ቀይ ስጋ፣ ጾር፣ ተርኪ፣ ዳክዩ፣ አሳና ደረቅ ባቄላ በመመገብ አስፈላጊውን አይረን ሰውነታችን ማግኘት ይችላል።

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

ካሮት፣ ሲፐናች፣ የአበሻ ጎመን፣ ፍራፍሬና አታክልት በመመገብ ሻይታሚን ኤና ሻይታሚን ሲ ማግኘት እንችላለን። ሻይታሚን ኤ ለአይናችን የጠራ እይታና ለቆዳችን ጤንነት የሚረዳ ሲሆን፣ ሻይታሚን ሲ ደግሞ ድዳችንን ከተለያዩ በሽታዎች ይከላከላል።

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

ዳቦ፣ ሩዝ፣ ጥራጥሬና ፓስታ መመገብ ሰውነታችን የሚያስፈልገውን ሀይል እንዲያመርት ይረዳዋል።

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

ለጤና የሚሰማግ መክሰስ (Snack) ፍራፍሬ፣ አታክልት፣ ወተትና የወተት ውጤቶችንና ለውዝን ያካትታል። እነዚህም የመክሰስ አይነቶች ከደረቅ የድንች ጥብስ፣ ከጣፋጭ ነገሮች የተሻለ ለልጆች ጤና የተሰማሙ ከመሆናቸውም ሌላ በተመጋቢዎቹ ጥርስ ላይ የሚያመጡት ችግር የለም።

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

ልጆች የተስተካከለና ጠንካራ የሆነ የሰውነት ቅርፅ እንዲኖራቸው በቀን በቀን ኤክሰርሳይስ ማድረግ አለባቸው።

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

