



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፣ ወተተ፣ 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.

