

አብ አብያተ ትምህርቲ ምዕራብ ኣውሳጵ-ራልያ ዝምረጹ ጥዕና ዝህቡ ምግብታትን መስተታትን

ክውሱዱ ዘለዎም

ቀጠልያ ምግብታትን መስተታትን

- እንተወሓደ 60% ናይ ምግብኻ ይኹኑ
- መሰረት ጥዕይ ኣመጋግባ እዮም
- ጽቡቕ ምንጪ መኣዛታት እዮም
- ብቐጻሊ ክውሱዱ ኣለዎም



ተጠንቂቕኻ ክምረጹ ዘለዎም

ብጫ ምግብታትን መስተታትን

- ልዕሊ 40% ናይ ምግብኻ ክኹኑ የብሎምን
- እተወሰነ መኣዛታት ኣለዎም
- ተጠንቂቕኻ ክምረጹ ኣለዎም



ክውሱዱ ዘይብሎም

ቀይሕ ምግብታትን መስተታትን

- ክውሱዱ ዘይብሎም
- መኣዛታት የብሎምን
- መጠኑ ዝሓለፈ ሓይሊ ክህቡ ይኻእሉ

